

Meditatie asupra regiunilor elementare ale corpului

English Original © Rawn Clark

Romanian Translation © Marius Nica 2007

Mi se spune des să scriu un text care să explice mai bine Elementele, însă răspunsul meu este mereu că *a citi* despre Elemente nu este cel mai bun mod de a învăța actualmente despre ele. Cel mai bun mod de a învăța despre Elemente este prin meditație și muncă directă cu ele.

Perspectiva Hermetismului care vede universul, ca fiind rezultatul unei interacțiuni dintre forțele Elementale, a derivat din *observații personale* directe, interne și externe. Cel mai de bază loc pentru a începe asemenea observații și pentru autoeducare cu privire la Elemente, este omul. De exemplu în „Inițierea în Hermetism”, elevul începe introducerea la Elemente, prin observarea propriului caracter și repartizarea fiecarei trăsături de caracter unui Element. Dar acesta nu este singurul loc dinlăuntrul nostru unde putem observa calitățile Elementelor, ci putem face asta și prin observarea corpului fizic, ceea ce propun și eu în meditația care urmează.

Stai culcat pe spate, lângă un perete, cu câteva perne sub tors și cap. Poziția ideală ar fi să ai torsul ridicat la 30° de la sol, iar capul la 60-75°. Poziția asigură o comprimare *ușoară* a abdomenului, o ridicare a inimii deasupra picioarelor și o ridicare a capului deasupra inimii. Stai confortabil și pune palmele una peste alta, deasupra abdomenului inferior.

Devino conștient de zona capului și coboară încet întru zona pieptului, apoi întru cea a abdomenului, terminând în cea a picioarelor. Relaxează toți mușchii picioarelor începând de la tălpi, și până la pelvis; include și mușchii sfîncterului și ai feselor în această relaxare.

Apoi răspândește-ți conștientizarea în toată zona picioarelor și observă modurile în care zona picioarelor manifestă calitățile Elementului Pământ.

Simte inerția și calmul nemîșcat al întregii zone. Stai câteva momente meditând asupra faptului că această regiune rămâne inertă, până când mișcarea este voită conștient, prin transmisia unui semnal electric din zona Focului a trupului, spre a activa mușchii zonei Pământului. Meditează asupra pasivității totale ale acestei zone în lipsa acelui impuls din creier. Nu există nici o mișcare înlăuntrul acestei regiuni, cu excepția celei care reverberează *prin* stratul cel mai înalt al regiunii, *din* zona Apei, de deasupra, de unde își are originea mișcarea ritmică a respirației; și cu excepția celei care reverberează *prin* vene, *din* zona Aerului, de unde ritmul cardiac pompează sângele. Nici o mișcare nu își are originea înlăuntrul zonei Pământului, dar acele mișcări mai înalte din zonele Focului, Aerului și Apei sunt cele care susțin această zonă și o animă.

Acum treci conștientizarea în regiunea abdominală și relaxează profund mușchii abdomenului și ai regiunii lombare. Răspândește-ți conștientizarea prin întreaga zonă abdominală și înglobează zona de la șolduri până la mușchiul diafragmei, inclusiv. Ca și mai înainte, gândește-te la modul în care zona abdominală manifestă calitățile Elementului Apă.

Simte fluiditatea tuturor organelor din zona Apei, pe măsură ce ele procesează mâncarea și apa pe care ai consumat-o și pe măsură ce ele purifică sângele care trece prin vene. Concentrează-te asupra ritmului lent și regulat al mușchiului diafragmei, care se contractă și se dilată, se contractă și se dilată, iar și iar, într-un ciclu aparent infinit. Este ca și fluxul și refluxul de la marginea unui ocean, într-o zi senină, făcând respirația să intre și să iasă, să intre și să iasă, iar și iar. Simte cum acest ritm lent are

impact asupra tuturor organelor din zona Apei, mișcându-le înainte și înapoi, ca pe o iarbă de mare prinsă în curentul unui val.

Imediat dedesubtul sternului și deasupra buricului, se află plexul solar nervos, cel care controlează majoritatea funcțiilor zonei Apei. Acest „mic creier” menține intestinale în procesul de contactare și dilatare, menține mușchiul diafragmei în procesul de contractare și relaxare, menține rinichii și ficatul în funcțiune etc. Observă cum toate aceste funcții se efectuează fără intervenția noastră conștientă („creierului mare”). Putem controla conștient câteva din aceste funcții, dar controlul nostru este întotdeauna *temporar* și e destul de repede preluat de „micul creierul”, altfel intervine moartea. Un exemplu bun al controlului nostru este controlul asupra mușchiului diafragmei, ne putem opri respirația dar numai până când suntem *forțați* să respirăm. Deși respirația (procesul actual), are loc *înlăuntru* zonei Aerului, ea este controlată *de* zona Apei.

Zona Apei este responsabilă de absorbirea substanțelor hrănitoare și de eliminarea toxinelor. Ea *cauzează* respirația prin care absorbim substanțele hrănitoare și eliminăm toxinele și cauzează funcționarea organelor care absorb substanțele hrănitoare din mâncare și băutură, și care elimină toxinele prin vomă, urinare și defecație.

Deși „creierul mic” are un grad înalt de autonomie, iar organele zonei Apei sunt responsabile pentru o mare parte din activitatea de menținere a corpului, el este dependent de bătăile inimii ale zonei Aerului și de organele regiunii Focului, care servesc ca și loc al conștientizării noastre conștiente. Fără forță animatoare a conștientizării conștiente, și fără inima care bate, „micul creier” moare, iar organele zonei Apei încețează să funcționeze. Totuși, zona Apei menține corpul și îl face pregătit pentru a fi locuit de conștiență, ele nu pot trăi una fără alta.

Acum trece conștientizarea în zona pieptului și relaxează profund mușchii pieptului, umerilor și ai spotelui. Răspândește-ți conștientizarea prin toată zona pieptului și înglobează zona pornind de la diafragmă până la umeri inclusiv. Și aici, gândește-te la felul în care zona pieptului manifestă calitățile Elementului Aer.

Simte dilatarea cavității pieptului la inspirație, forțată de dilatarea diafragmei. Este ca și cum ți-ai deschide aripile și ți-ai lua zborul. Îți ridică întreaga ființă, făcând-o să se simtă ușoară ca aerul, odată cu intrarea oxigenului în sânge. Apoi, prin golirea plămânilor, forțată de contractarea diafragmei, corpul îți este concentrat asupra expirării bioxidului de carbon, și poate asupra exprimării gândurilor, prin vorbire sau cântec.

Zona Aerului trăiește cu același ritm al respirației impus de zona Apei, dar și cu un al doilea ritm impus de zona Focului, acela al bătăii inimii. El este un ritm mult mai rapid decât cel impus de zona Apei, și tocmai în această zonă a Aerului se întâlnesc aceste două ritmuri, spre a servi unui singur scop, oxigenarea săngelui. Hrănit de plămâni și energizat de inimă, săngele este pompăt în fiecare colț al corpului.

Inima și diafragma se întâlnesc și se influențează reciproc, tocmai spre a ajuta acest flux al săngelui. De pildă, când bătăile inimii cresc și ai nevoie de o rezervă mai mare de oxigen spre a menține o viteză mai mare a fluxului săngelui, atunci se mărește ritmul respiratoriu; iar bătăile inimii le poti încetini tocmai prin încetinirea ritmului respiratoriu. Cu alte cuvinte, cele două ritmuri sunt interdependente și alcătuiesc împreună un al treilea ritm, mai complex în zona Aerului.

Acum mută conștientizarea în zona capului și relaxează profund mușchii gâtului, feței și craniului. Răspândește-ți conștientizarea prin toată zona capului și înglobează zona de la umeri până la vârful capului. Ca și înainte, ia în calcul modul în care zona capului manifestă calitățile Elementului Foc.

Aici se află cel mai complex organ al corpului: creierul. Acest organ foarte specializat traduce conștientizarea ta conștientă în semnale electrice și chimice, care pot comunica tău întregului corp, și care îți permit te lasă să comunic și să interacționezi cu lumea externă. Creierul tău este un loc al activității chimice și electrice neîntrerupte. Inputul fiecărui nerv activ al corpului merge în creier care percep și apoi interpretează informația.

Toate organele de simț sunt înăuntrul zonei Focului, cu excepția unuia, simțul tactil, ale căruia organe (nervii) sunt plasate prin tot corpul. Însă percepția prin simțuri și interpretarea acelei percepții se face înăuntrul zonei Focului.

Această zonă este de altfel și centrul exprimării. De aici pornesc semnalele care îți mișcă mâinile și picioarele, îți încordează mușchii feței, formează gura astfel încât să se poată rosti cuvinte și sincronizează respirația, spre a apărea vorbirea. Aici conștieneța ta este tradusă în gânduri, cuvinte și sentimente și face ca ele să fie exprimate.

Organele prin care ne hrănim fizic (gura și nasul) și prin care ne hrănim astralo-mental (ochi, urechi, sinusuri și limbă), se află și ele în această zonă, iar sistemele prin care facem de obicei excreția (cele urinare și intestinale) se află în zona Apei.

Zona Focului este locul în care conștieneța ta se integrează cu existența fizică. De aici, conștieneța își extinde voința asupra zonelor Aerului, Apei și Pământului, și prin ele asupra mediului înconjurător.

Acum răspândește-ți conștientizarea spre a îngloba simultan aceste patru zone Elementare. Stai câteva momente meditând asupra interacțiunii fiecărei regiuni cu fiecare alta. Observă și experimentează interdependența lor.

Această meditație se poate extinde și asupra zonelor Elementare din corpul astral și mental temporal. Pentru mai multe informații, recomand primele trei lecții din „Arheul de vindecare de sine”

Toate cele bune,
Rawn Clark 29 septembrie 2004