



mai suprafața uriașă pe care ele îi permiteră nouă să se deplaseze peste tot...

(Qing-Zu)

Mersul pe jos poate folosi ca să ajungi undeva, sau ca să câștigi „o pâine”: muncind câmpul, ducând vitele la păscut, tăind lemne în pădure, transportând obiecte șamd. De-a lungul existenței omenirii, oamenii au fost nevoiți în general să meargă ca să supraviețuiască, dar au mers și ca să obțină anumite beneficii: sănătate, liniște etc. Mergând pe jos din loc în loc ucenicii învățau meserie, negustorii ambulanzii câștigau o pâine, poștașii distribuiau scrisori, o întreagă omenire a bătut pământul în lung și în lat.

Mersul pe jos – izvor de sănătate

Mersul obligă omul să-și păstreze echilibrul vertical, să utilizeze coloana vertebrală.

Din punctul de vedere al medicinei chineze, diversele puncte și zone ale tălpii sunt legate energetic cu aproape toate organele corpului. Acțiunea de orice fel asupra acestor puncte (presopunctură, acupunctură etc.) influențează favorabil organele respective, adică sănătatea individului. Același efect favorabil se obține mergând cu picioarele goale pe un teren cu asperități moderate: iarbă, pietriș mărunț, plajă etc. În concepția bioenergetică, omul se leagă de sol și extrage energie din el cu ajutorul tălpilor. Există exerciții speciale pentru învățarea „înrdăcinării”, care ajută omul să trăiască mai mulțumit de el, de fapt mai bine integrat în natura și lumea înconjurătoare. Dar civilizația modernă, bazată pe tehnologia mecanică, face orice poate ca să înlocuiască picioarele, corupând omul ca să folosească tot felul de proteze, mecanisme și mașini care să-l poarte și să-l ajute să trăiască. În realitate, o sculă clasică doar amplifică forțele - pe când mașina înlocuiește chiar viața corpului.

Mersul încetinește funcționarea organelor corpului, rărește respirația și pulsul. Ea oxigenează creierul, silește individul să-și folosească corpul și simțurile. Toate metodele de respirație controlată intenționează să curețe corpul și centrii energetici (denumiți *Chakra* în Yoga, *Dantien* în medicina tradițională chineză etc.). Unele tehnici de respirație încălzesc corpul, altele îl răcoresc, alta îl face să devină ușor ca un fulg. Rărirea ritmului respirației duce la scăderea aportului de oxigen în sânge, așa cum cer toate stările mistice. Aceasta acționează asupra glandei pineale. Totuși, scopul principal al controlul respirației (tehnica numită

Pranayama

în Yoga) este scăderea distracției provocate de simțuri și oarecum amortirea lor, pentru a permite concentrarea gândurilor. Astfel de tehnici constă din inspirații mai adânci, rețineri (apnee) mai lungi, și expirații lente, care se realizează aproape involuntar când mergem fără să vorbim, atenți numai la drum.

Mersul schimbă ritmul respirator al omului sedentar și îi liniștește agitația minții. El permite integrarea metodelor spirituale ale misticilor (care au necesități vitale foarte mici) în activități economice. Poate că scopul oricărei evoluții adevărate este să nu mai separăm viața practică de latura spirituală.

Mersul pe distanțe mari – o formă de meditație

Drumetia devine însă și un fel de exercițiu Yoga, mai ales când este însoțită și de alte metode

de curățirea organismului, cum ar fi regimul vegetarian. Ea acționează asupra producției de serotonină - hormonul creierului și principalul factor pentru „trezirea” sau „deșteptarea” spirituală.

Căci mersul poate deveni și o experiență spirituală, un fel de „mers pentru a trăi”, dacă drumețul renunță la dorințele egoiste și devine umil. Reînvierea entuziasmului mondial pentru pelerinaj (adică mersul pe jos, pe distanțe mari, ca formă de asceză), de exemplu pe *drumul spre Compostela* –

Spania (pelerinaj catolic), sau
drumul budist

din Japonia, a foarte multor oameni care nu sunt religioși ci doar „în căutare de spiritualitate”, e legată de căutarea inconștientă de către oamenii moderni a credinței religioase și a satisfacției pe care o dă efortul fizic. Ea reprezintă o democratizare, o masificare a ascetismului și misticismului, o trezire din boala sedentarismului. Pentru succesul acțiunii nu e nevoie ca drumeții să creadă în religia respectivă (deși ceva-ceva cred ei totuși, altfel nu se apucau de treaba asta).

Pelerinul rus (autorul unei vestite cărți autobiografice) spunea: „*Sunt un vagabond fără adăpost, sărăntoc fără nici un avut, mergând mereu din loc în loc. Singura mea avere e o traistă cu puțină pâine uscată pe care o port în spate și sfânta Biblie pe care o duc în sân, nimic altceva*”.

În timpul mersului el repeta fără încetare rugăciunea Isihastă, bazată pe un anumit fel de respirație, care îl ajuta să ajungă într-o stare de transă. În felul acesta el putea parcurge până la 75 km. pe zi, fără nici un țel, pe vreme bună sau pe viscol, fără să simtă foamea, durerea sau suferința. Considerată o îndeletnicire sacră în Orient, vagabondajul călugărilor a devenit un delict penal în societatea noastră actuală.

Drumeția de cursă lungă e o activitate pe măsura corpului uman, conform ritmului obișnuit al respirației, cu mintea dispusă la contemplare și deschisă pentru informații noi. Mersul și activitățile fizice în mijlocul naturii produc un fel de „gol mental”. Mersul ne eliberează de povara gândurilor, la fel ca o rugăciune. Mersul oprește gândirea, unificând-o cu intuiția produsă de emisfera dreaptă a creierului. Rugăciunea atrage mintea în inimă și unifică omul cu corpul său. Mintea care se roagă nu mai gândește, ci trăiește. Biologul V. Chapette a descoperit că mersul îndelungat stimulează emisfera dreaptă a creierului să producă endorfine, care duc la o stare de superluciditate. Pe vremuri, Budha susținea același lucru! Înțelepciunea, sau iluminarea, ar putea fi starea rezultată din conjugarea ambelor emisfere cerebrale, care de obicei funcționează separat (în stânga – rațiunea, iar în dreapta – intuiția).

Golul mintal nu stimulează creativitatea dincolo de satisfacerea nevoilor cele mai simple: locuința, obiectele gospodărești. Civilizația occidentală a respins acest gol mintal, dezvoltând la maxim creativitatea tehnică, însă până la urmă situația a scăpat de orice control și a depășit măsura. Actuala societate înnăbușe viața sufletească a indivizilor cu ajutorul mecanizării, distracțiilor, consumismului, agitației frenetice și flectării audiovizuale. Epoca noastră înlocuiește viul cu mecanica, deși mecanizarea spiritului duce la pierderea păcii sufletești iar energia omului e mai întâi cea spirituală, pe aceasta ar trebui s-o dezvoltăm.

Adevărata drumeție are ca scop doar mersul, nu ajungerea într-un loc.

Lumea a devenit atât de speriată că nici nu se mai gândește la prezent, la clipa care trece, ci numai la viitor. Așa că am ajuns să trăim mereu viitorul și niciodată prezentul! Dimpotrivă, drumețul are impresia că trăiește un vis vesel, începând dimineața de la plecare, până seara, la oprirea pentru odihnă. El se bucură de fiecare respirație, de senzațiile de oboseală care apar în picioare, de lăsarea rucsacului pe sol, de orice nouă priveliște și întâlnire, de fiecare zgomot al pădurii sau cântec de pasăre. Mersul înseamnă să fii în afara scurgerii timpului, să trăiești veșnic, iar ziua ar părea infinită dacă n-ar mai apărea și foamea.

Pentru a te bucura de mersul pe jos e bine să fii singur, ca să te poți opri sau s-o iei încolo sau înapoi, cum ai chef. Să mergi cu viteza ta, să nu fii stresat de grabă, ca să poți primi toate impresiile pe care ți le transmite peisajul parcurs, în care te integrezi până ajungi să faci parte din el, cam la fel cu pârâul care înaintează pe unde găsește vad. De altfel, numai în tăcerea mersului de unul singur drumețul se poate lăsa cuprins de beția pașilor, care începe cu un fel de mirare și de toropeală a spiritului, până ajunge la o liniște și împăcare cu sinele care depășește orice logică. În fond sentimentul de singurătate pe care-l dă drumeția îl face pe om să priceapă că viața este un drum de la un loc necunoscut către alt loc necunoscut, sau, ceea ce e același lucru, de la naștere spre moarte.

Cine merge pentru *plăcerea mersului* nu e preocupat să facă bani, să adune averi sau să-și mărească faima; nu-l interesează decât mersul și nimic altceva. Aceasta e viața lui, nimic altceva nu mai contează; el e fericit. O astfel de fericire pare curată prostie pentru mulți sedentari, care însă nu sunt și nu vor fi niciodată fericiți.

În secolul 19, americanul H. D. Thoreau era un drumeț fanatic, susținând că omul nu poate fi sănătos dacă nu merge pe jos cel puțin 4 ore pe zi! El prefera zonele singuratică și drumurile pe care nu risca să întâlnească alți drumeți, care i-ar fi putut întrerupe meditația.

Thoreau stabilise **5 reguli pentru drumeți**: prima era **să mergi ca o cămilă**, se pare singurul animal care rumegă în timp ce merge. Mersul în aer liber oțelește temperamentul, care devine mai dur, mai tăios, la fel lucrul manual întărește pielea, spre deosebire de traiul în casă care moleșește omul, sau munca de birou care îi subțiază pielea. Bine ar fi să se armonizeze duritatea de afară cu finețea dinăuntru, în proporții corecte. Asta e chiar arta vieții drumețului.

A doua regulă e **să mergi pe câmpii și în păduri**, nu în parcuri. Dar decât să mergi în pădure cu mintea fugită în altă parte, mai bine lipsă.

A treia regulă era că **poți călători „departe” fără a te depărta mult de casă**. Diversitatea peisajului e mai importantă decât mărimea distanței parcurse. În fond, drumețul sincer merge fără odihnă să caute Țara Sfântă, până când deodată spiritul i se luminează și află că Ea era chiar lângă el!

A patra regulă e **să mergi ca să uiți de mișcările omenești**: politică, negustorie, conflicte, vanitate.

A cincea regulă este **să lași natura să-ți conducă pașii**, fără să ai un scop precis dinainte.

Drumeția – dovada armonizării cu Natură

Când mersul conduce la unificarea cu viața înconjurătoare, a animalelor și plantelor din jur, toate barierele mintale create de civilizație și cultură dispar iar omul ajunge la starea sa naturală originală.

Viteza mersului pe jos reflectă ritmul mersului soarelui pe cer, ritmul circulației sângelui, al respirației, al universului, nu cel al orologiilor mecanice sau al automobilului. Ritmul mersului trebuie să fie constant, orice schimbare a vitezei sparge vraja căutată.

Viața s-a secularizat, desacralizarea fiind o consecință a industrializării forțate. Sentimentul religios nu se potrivește cu viteza mare. Viața adevărată e încetă („*lumea nu s-a făcut într-o zi!*”). Milarepa, un vestit călugăr budist zicea:

cine merge încet ajunge mai repede

. Mersul pentru a trăi e fără grabă. Graba duce fără să vrei la apariția de timpi morți. Viteza desparte omul de mediu, încetineala îl leagă și îl împacă cu natura. Într-o societate care susține că viteza e singurul criteriu pentru succesul oricărei activități, încetineala mersului pe jos a devenit aproape o formă de nesupunere civică. Tot adorarea vitezei impune și mașinile cu performanțe net superioare celor ale corpului omenesc, așa că ea duce până la urmă la dispariția corpului – adică chiar a vieții! Viteza deformează spațiul și distruge natura pentru a o adapta la iluziile și fantezmele omenești.

În cadrul unei economii ecologice, respectuasă față de celelalte viețuitoare ale planetei, mersul pe jos este un fel de energie gratuită și regenerabilă, la fel ca vântul sau energia solară. Cu ajutorul mersului, un gram de corp poate fi transportat în 10 minute la un kilometru cu un consum de 0,75 calorii. Omul este o mașinărie termodinamică mai eficientă decât majoritatea animalelor și mai rentabilă decât orice vehicul motorizat.

Deși toată lumea se vaită din cauza apropiatului sfârșit al resurselor mondiale de petrol, nimeni nu arată că singura soluție o constituie reluarea mersului pe jos, sau cu bicicleta. Bicicleta asigură o viteză de deplasare de 4 ori mai mare decât a pietonului, cu un consum de 5 ori mai mic de energie (0,15 cal/g.km).

Chiar dacă foloasele autovehiculelor utilitare (camioane etc.) sunt incontestabile, automobilele și motocicletele individuale nu servesc decât la satisfacerea dorințelor instinctuale de dominare și de ușurarea vieții. Automobilul este o excrescență a Egoului, la fel de nefastă pentru viața spirituală ca și Egoul plin de dorințe și gânduri „rele”. Ușurarea vieții excită tendințele de posesiune și violență care se opun evoluției spirituale. Obiectul-automobil este cu atât mai dăunător cu cât tinde să aservească mediul în care trăim și să-l urbanizeze, cauzând falsa necesitate a unei industrii care apasă ecosistemele.

Automobilul este o risipă economică, o otravă ecologică și un factor traumatizant psihologic, un

drog care produce o senzație artificială de putere și care ajută indivizii să fugă de ei înșiși (Erich Fromm).

Automobilul izolează omul de natură și îl separă de contactele sociale, în timp ce mersul pe jos îl integrează. Automobilul naște raporturi sociale simpliste, cel mai adesea bazate pe competiție, agresivitate și instincte distructive. Creind impresia unei alunecări în spațiu, automobilul atinge și satisface niște impulsuri ancestrale, născute în subconștientul reptilian al omului, fiind deci rezultatul unor porniri animalice de cea mai joasă speță, total opuse criteriilor de înălțare spirituală cu care se laudă civilizația.

Autostrăzile sunt o moștenire culturală de la naziști, care masacrează peisajul, taie satele, orașele și regiunile în bucăți nerecuperabile, cu singurul scop egoist ca șoferii să câștige câteva ore. Automobilul e până la urmă o formă de refuz a prezentului, a ceea ce suntem, pentru a pretinde că suntem altceva.

Mentalitatea industrială este rezultatul dorinței de putere a omului, care devine singura „realitate”. Toate jucăriile pentru adulți care pot satisface acest orgoliu sunt produse în cantități uriașe de fabrici care strivesc viața râurilor și pădurilor. Schizofrenia societății noastre constă în ruptura Egoului de Sine, ceea ce creează o falsă imagine a realului și ne aruncă în *Samsara* indienilor, sau „infernul” occidentalilor.

Drumeția pe munte

Cine ajunge în peisajul culmilor muntoase pătrunde într-o altă lume, care îl copleșește prin liniștea și pustietatea ei, prin lipsa oxigenului și rarefierea aerului. Totul aici acționează asupra corpului omenesc la fel ca o substanță stupefiantă, cu aceleași rezultate neuropsihologice. Mai este în plus și frica de moarte, așa că totul contribuie la doborârea barierelor mintale care blocau Sinele pur. Mersul pe munte curăță individul de povara gândurilor, dezvăluie adevărul care zace în fiecare om. Mersul pe munte poate deveni o formă de căutare spirituală, când escaladarea vârfurilor se confundă cu ridicarea pe culmile vieții interioare.

Ajungerea pe vârful muntelui înseamnă de fapt o dublă iluminare.

Alpinismul este un fel de asceză care eliberează omul de noroiul gândurilor și atașamentelor față de valori, prejudecăți și dorințe, care nu mai fac doi bani în cadrul auster al muntelui, ci par inutile și neînsemnate, chiar derizorii. Alpinismul transmite în același timp frica, umilința și beatitudinea, constituind o inițiere într-o alt fel de viață. În cursul dificultăților ascensiunii omul e singur cu el însuși, cu ființa pe care Lin Zu o numea „omul adevărat”. Când ești gata să mori la fiecare pas, reîncepi să iubești viața. Totodată nu te mai poți gândi la nimic altceva decât la munte, adică la ce faci acum, căci nu mai există scurgerea timpului - ci doar un prezent continuu pe care nu-l mai întrerupe nici măcar schimbarea zilei cu noaptea. De la poale până în vârf, e o singură acțiune.

Adevăratul drum pe munte este o călătorie în interiorul ființei noastre spre cunoașterea de sine, o experiență nouă care ne scoate din tiparul tabieturilor mintale – ceea ce e chiar înțeleșul cuvântului „extaz”. Lumea austeră a înălțimilor, o grămadă de stânci fără vegetație sau alte forme de decor atractiv, se confundă cu starea extremă a spiritului, golul mintal creator fără imagini. Alpinistul mistic iese din lume și intră în Univers, la fel ca un călugăr.

Pe vremuri în Nepal era interzisă urcarea pe munții considerați sfinți. Trăind în munți băștinașii ajungeau fără să vrea la iluminare, din cauza vieții curate și chinuite pe care o duceau, muncind din greu pământul sărăcăcios. Acum turiștii excentrici năvălesc acolo să se cațăre în căutarea iluminării, vrând de fapt să-și cumpere fericirea cu bani.

Dacă însă individul nu-și descoperă sufletul decât în momentele când face efortul extrem și se aventurează aproape sinucigaș în cățărare, dar nu în altă parte sau în alte situații din viața obișnuită, înseamnă că pentru el alpinismul servește numai la obținerea adrenalinei: a devenit un drog, e la fel ca substanța halucinogenă pe care dependentul e nevoit să o consume mereu. Cel care nu se poate bucura de viață acolo unde trăiește și e nevoit să fugă mereu la munte pentru a găsi fericirea, crede că degetul care arată luna e chiar luna.

Drumeția mistică, din Tibet

Tibetul e o țară situată în întregime la altitudinea celor mai înalți munți din Europa (aprox. 4000 m.). Din cauza aerului rarefiat, organismul se poate alimenta cu suficient oxigen numai dacă respiră de 2-3 ori mai intens decât o face la nivelul mării. Lipsa de oxigen provoacă o euforie și chiar o liniște sufletească neobișnuită. De menționat că yoghinii obțin aceiași stare fiziologică la altitudini joase, cu ajutorul unor exerciții speciale de respirație.

Din cauza lipsei de oxigen omul neadaptat suferă de „răul de altitudine” și orice efort fizic devine extenuant. Tibetanii înșiși merg încet, armonizând ritmul pașilor cu respirația, fiind însă capabili să meargă chiar și 24 de ore fără pauză, pe un frig zdrobitor, fără a mânâncă altceva decât puțină făină de orz prăjită.

În Tibet s-a inventat *lung gom pa*, un fel de mers rapid de lungă durată, chiar o alergare, desfășurată într-o stare de transă, cu ajutorul căreia omul poate parcurge câteva sute de kilometri fără pauză și fără hrană. Pentru astfel de performanțe amatorul se antrenează nu alergând, ci dimpotrivă - meditănd în singurătate, într-un loc întunecos, timp de trei ani, trei luni, trei săptămâni și trei zile. În acest timp el practică și exerciții speciale de respirație. După această perioadă sedentară urmează și antrenamentele pe teren: ucenicul învață să ritmeze respirația în timpul mersului, pășind cu o cadență corespunzătoare silabelor dintr-un text sacru pe care îl recită în continuu. În felul acesta se armonizează bioenergia personală cu „energia” mediului înconjurător. Până la urmă el ajunge să meargă aproape fără a mai atinge pământul, iar starea de transă face să nu simtă nici oboseala, nici ciocnirea de pietre sau alte obstacole, așa că nu apar răni (situație asemănătoare cu practica mersului desculț pe cărbuni încinși).

Corpul, organismul uman, are posibilități atavice și resurse înnăscute uriașe, pe care tocmai modul de folosire a minții format de cultura și civilizația modernă, de educația tradițională, ne împiedecă să le cunoaștem și să le folosim. Probabil că reușita alergătorului *lung gom pa* se datorează tocmai capacității de a opri activitatea mentală (inerent greșită), care astfel nu mai intervine în desfășurarea acțiunilor practice, corporale.

Spațiile pustii, peisajele plicticoase favorabile dispariției gândurilor și concentrării asupra *mantr ei* care trebuie repetată încontinuu, nopțile luminoase, amurgul, ajută alergătorului *lung gom pa*.

Adeseori după o zi de mers greu, seara el intră în transa care îi permite să alerge toată noaptea

următoare fără să simtă oboseala zilei precedente. Fixarea privirii asupra unei stele în timpul mersului are același efect ca și recitarea mantrei, adică o concentrare mintală care declanșează unificarea corpului cu spiritul pentru realizarea scopului dorit, o stare în care orice proiect pare posibil de realizat.

De altfel peisajul tibetan și cel himalayan au caracteristici unice în lume, favorabile vieții spirituale și mistice datorită aridității, frigului și hipoxiei. În Tibet pelerinajul, adică mersul pe jos, era o preocupare națională. Oamenii plecau de acasă cu lunile, chiar cu anii, ca să viziteze locurile sfinte. Atmosfera supranaturală și condițiile de dificultate maximă în care se desfășura pelerinajul, la fel ca orice altă activitate din Tibet: frig, foame, furtuni, deșert, altitudine mare, avalanșe, prăpăstii, tâlhari șamd., îl transformă într-o serie de experiențe inițiatice. Scopul acestui marș plin de suferințe corporale este pe de o parte căpătarea iertării pentru păcatele trecute (sau în termenii locului: ștergerea rămășițelor *Karmice* din viețile anterioare) și descoperirea lui Dumnezeu (sau: eliberarea de greutatea vieții actuale, pentru a scoate la iveală Budha ascuns în fiecare om).

Însă nu e nevoie să ajungi în Tibet ca să resimți aceleași senzații sublime. Orice peisaj natural are o influență magică asupra celui ce merge. Cele mai mărunte amănunte exprimă existența eternității, un ritm al vieții și veșniciei. Ora, locul, aerul, dezvăluie drumețului taina lor și îl fac să simtă ce este el. Pentru asta e nevoie însă ca drumețul să aibă inima deschisă, să dorească descoperirea, să nu-și blocheze ochii minții, să fie „treaz”. Peisajul este „o stare a neuronilor”. Noi creem peisajul umblând - adică naștem în minte o imagine pe baza energiilor care se schimbă fără încetare. Mersul desenează peisajul, până acolo încât peisajul parcurs devine chiar drumețul. Ieșind din găoacea eului său pentru a se amesteca cu natura înconjurătoare, pătrunzând în viața copacilor, florilor, viețuitoarelor, omul ar putea să se elibereze de egoismul său devorator, din fudulia care îl turtește, pentru a-și găsi locul său în Univers și a deveni mai puternic și mai stăpân pe el.

Mersul, la fel ca și postul alimentar, ascute senzațiile și percepția lumii înconjurătoare.

Munca manuală și mersul pot provoca golul mintal, însă asta nu e suficient. Golul mai trebuie cultivat și folosit ca o oglindă sau ca un izvor creator, nu să devină un motiv de teamă - pe care dorim s-o alungăm cu ajutorul trăncănelii inutile.

Drumeția ascetică, din India

Țara în care drumeția ca exercițiu spiritual a ajuns la cel mai înalt nivel de dezvoltare este India. Pelerinul cerșetor din India vagabondează în permanență, în cele 4 luni ale musonului nu are voie să se oprească, sau să se adăpostească de ploaie, decât într-o peșteră sau o cocioabă. Acest călător merge la întâmplare, după inspirația momentului; el se poate opri sub un copac, într-o peșteră, la marginea unui râu, sau într-o cocioabă părăsită, însă niciodată într-o casă de gospodari. El se duce și se întoarce fără nici o grijă, dormind unde dă Dumnezeu, îmbrăcat cu câteva zdrențe, hrănindu-se cu ce apucă, având ca singură avere un toiag, un vas din bronz pentru apă și mâncarea căpătată de pomană. În India pelerinajul reprezintă o formă de asceză, o succesiune de încercări care curăță spiritul și îl eliberează de orice legături lumești. Mai întâi e vorba de renunțarea la casă, familie și avuție, apoi de lipsa oricărei griji pentru scurgerea timpului, starea vremii sau pericolele drumului. Pelerinul nu merge decât pe jos, pentru că picioarele sunt considerate sfinte, ele sunt simbolul zeului Vișnu. Picioarele nu se dezlipesc niciodată de pământul care e și el sfânt, astfel că mersul e o acțiune sacră.

Drumeția eliberatoare a spiritului, din Extremul Orient

Daoiștii chinezi practica o formă de mers fără țintă, pur și simplu pentru a realiza înfrățirea cu Natura, cu *Dao*. Înainte sau înapoi, în sus sau în jur, orice drum e bun și toate potecile duc la Cunoaștere, la izvorul tuturor lucrurilor. *Houei* înseamnă a alerga de ici-colo, a călări vântul, a te deplasa fără o direcție anume, la fel cum plutește o frunză pe apă sau cum se mișcă bețivul, sau barca goală în derivă. Deplasarea fără nici o constrângere permite circulația *Qiului* (bioenergiei) între corpul individului și mediul înconjurător. În cursul acestei drumeții fără țel individul trebuie să se piardă în peisaj, să treacă neobservat, fără să lase urme. El devine una cu ce-l înconjoară: în pădure devine copac, pe munte devine stâncă șamd. Omul devine un suflu care se amestecă cu respirația Universului.

Dao

istul merge în locuri sălbatice și nelocuite ca să găsească energii spirituale, ca să se imbibe cu forțe supranaturale. Drumeția ajunge să se confunde cu călătoria interioară, sufletească, până la ideea „

cunoașterii Universului fără a pleca de acasă

” (Lao Zi).

Și budiștii Zen considerau că mersul pe jos timp îndelungat e un fel de meditație, echivalentă cu cea obișnuită, în nemișcare, dar mai rodnică. Mersul ajută la desprinderea de orice avere materială sau spirituală, împiedecă fixarea corpului sau minții într-un anumit loc, conduce la iluminare.

În Japonia se practică **Shugendo** – o formă de ascetism importată din China, de origine daoistă. Ea constă în escaladarea munților, cu scopul obținerii de puteri magice.

Basho, un vestit autor japonez de *Haiku* (poezie specială din 4 versuri) din secolul 16, cunoscut și ca neastâmpărat vagabond, a călătorit întreaga lui viață de-a lungul și de-a latul Japoniei, fără nici un confort - care de altfel poate că i-ar fi redus creativitatea. Basho a fost un iubitor pasionat și un trubadur al naturii. Pentru el mersul pe jos era o artă a vieții, iar însăși viața era o operă de artă, *Haiku* fiind expresia supremă a acestei concepții de viață.

Basho a elaborat următoarele reguli ale pelerinajului poetic: „*să nu dormi două nopți la rând în același han; să nu cari prea multe arme; să nu cari nici multe haine, dar nici prea puține; să mănânci o hrană simplă; să nu arăți poeziile pe care le-ai scris dacă nu ești invitat s-o faci, dar când ești rugat, să nu refuzi; să nu te urci pe cal, dar să te sprijini pe baston; să nu bei vin; să participi la discuții despre poezie și să eviți discuțiile despre alte subiecte, chiar să te retragi și să dormi când se ajunge la astfel de subiecte și situații; să nu ai relații intime cu poetese - căci datoria bărbaților și femeilor e să aibă copii; împrăștierea atenției spre diverse preocupări împiedecă bogăția și unitatea spiritului – iar Calea Haiku înseamnă concentrare, nu împrăștiere; să privești adânc în sufletul tău; să nu iei ce aparține altcuiva – căci toate lucrurile au proprietari; să nu dai lecții înainte de a te fi perfecționat tu însuși; toți cei care merg pe calea Haiku Do trebuie să se asocieze*”.

Drumeția călugărească, de la Muntele Athos

Există și pe muntele Athos din Grecia o tradiție a călugărilor pelerini numiți *girovagi*. Aceștia n-au domiciliu stabil, ci cutreieră în permanență muntele fără nici un scop afară de rugăciune, dormind ici și colo, fără a se supune vreunui regulament monastic. Nu stau mai mult de o zi într-un loc, se hrănesc cu ce găsesc sau primesc de pomană de la alți călugări. Ei nu au un itinerar bine stabilit ci se deplasează la întâmplare conform inspirației, fără a ieși vreodată din perimetrul muntelui, pe care îl parcurg în toate direcțiile până la moarte. În simplitatea și sărăcia lor ei trăiesc în lumea spiritelor, fără nici o legătură cu sec. 21, tot așa cum n-au avut vreodată nici cu timpurile precedente.

Drumeția purificatoare, din Mexic

Mexicanii din tribul Huichol care trăiesc în munții Sierra Madre (urmașii aztecilor) fac în fiecare an un marș de 800 km până în deșertul San Luis Potosi, cu scopul de a culege niște cactuși mici numiți *peyotl*, niște plante halucinogene. Acțiunea are loc în octombrie, după culesul porumbului și la ea participă foarte mulți oameni (cu vârsta peste 6 ani). Pelerinajul este bazat pe credința că peyotl asigură belșugul recoltei viitoare și sănătatea comunității. Dar numai cei care ajung la cactuși în stare de curățenie sufletească pot culege peyotl fără să se îmbolnăvească sau să înnebunească. Înainte de plecare pelerinii se spovedesc șamanului și primesc nume sfințite, apoi se sfințesc sandalele, sunt stropiți cu aghiazmă și joacă un dans ritual. Membrii tribului care din motive temeinice nu pot lua parte la marș, respectă în perioada respectivă aceleași reguli de curățenie ca și pelerinii: abținerea sexuală, post alimentar etc. De regulă femeile nu iau parte la marș, căci prezența lor ar putea dăuna „curățeniei” sufletești a pelerinilor, impusă de cultul peyotl ca necesară pentru succesul acțiunii. Drumul e lung și greu – un drum de sacrificiu și purificare sufletească. La aceasta contribuie și hrana sărăcăcioasă, lipsită de sare, condimente, apă. Din cauza efectului cactușilor mâncați, întoarcerea acasă este mult mai vie decât dusul, într-o stare extatică.

Dansul – o drumeție pe muzică

Dansul e o formă mai complicată de mers, într-un spațiu limitat.

Dansul cu scop religios, de exemplu al șamanului (vrăjitorul satului la populațiile primitive), e un fel de mers simbolic care mimează mișcările unui animal (urs, lup etc.), pentru a căpăta astfel „puterile” animalului respectiv, poate chiar iluminarea, printr-o trăire supraomenească. Mișcările dansului magic urmăreau armonizarea multilaterală a corpului, chiar a ființei vrăciului, cu respirația, ritmul și forțele Universului. În repetarea mișcărilor de rotire și răsucire se recunoaște o reflectare a ciclicității tuturor fenomenelor naturale, de la rotirea corpurilor cosmice la succesiunea anotimpurilor.

Dervișii din Turcia se rotesc pe loc până ajung la extaz.

În dansurile religioase din India se folosesc 10 feluri de deplasări consacrate: pasul lebedei, al păunului, al cerbului, al elefantului, al calului, al leului, al șarpelui, al broaștei, pasul eroic și pasul omenesc. Fiecare fel de pas este însoțit de mișcări speciale ale mâinilor (numite *Mudra*), folosite și în ritualul rugăciunii.