

Le *Hara* délivre l'homme de l'image de sa « persona », c'est-à-dire de toutes les attitudes intérieures fausses qu'il a adoptées en fonction de son rôle dans la vie. Le *Hara* permet à chacun de développer une « forme » (*Gestalt*) qui est non seulement l'expression de son être essentiel, mais qui réalise peu à peu en même temps cet être essentiel. Alors, l'homme est débarrassé du désir contraignant de vouloir paraître plus que ce qu'il est ainsi que de l'ennui de paraître moins que ce qu'il est. Timidité, embarras et fausse soumission disparaissent. Celui qui, grâce au *Hara*, a pris conscience de ses racines se caractérise par une attitude naturelle et libre qui trahit ce qu'il est, ni plus ni moins, et c'est en cela que réside sa beauté humaine spécifique. Ainsi, la personne possédant le *Hara* n'acquiert-elle pas seulement une meilleure stabilité et une plus grande force de réalisation — acquisitions chères au Moi — mais aussi la « forme » (*Gestalt*) qui correspond à sa personnalité profonde et qui lui permet de rester fidèle à son être essentiel tout en étant tournée vers le monde. L'homme, en fait, court toujours le danger de s'éloigner de sa vérité intérieure dans le jeu sans cesse changeant des exigences et des différents rôles qu'il est amené à jouer. Mais le *Hara* facilite le maintien dans le monde de la forme qui est intérieure-ment vraie.

Le premier don du *Hara* est une meilleure stabilité et une plus grande *force de réalisation et d'affirmation* et le deuxième la « *forme vraie* » propre à l'homme. Mais la pratique du *Hara* ne remplit son véritable but qu'avec le troisième don : une plus grande réceptivité à la *transparence*. En effet, l'exercice vise en définitive à établir le

contact avec le « tout autre », c'est-à-dire la réalité transcendante.

Celui qui pratique doit apprendre à « sentir » que l'attitude juste lui confère peu à peu le contact avec l'Être. Il doit sentir s'éveiller en lui une nouvelle sorte de conscience qui le pousse à établir ce contact et qui, sans cesse, l'amène à rectifier spontanément son attitude, à se tenir d'une façon qui corresponde à son être essentiel — qu'il soit debout, assis, ou en train de marcher — à travailler à *une forme qui soit transparente et à une transparence qui conserve une forme*.

L'exercice de l'attitude « juste » est facilité par le sentiment de libération qui naît de cette attitude. Il s'agit de la liberté de se débarrasser de tout ce qui barre le chemin à l'être essentiel, et de laisser venir tout ce qui est conforme à ce dernier, autrement dit de témoigner dans le monde, par le langage propre à son être, d'une réalité toute différente.

Plus l'homme prend conscience de ses fausses positions et plus il perçoit leurs effets néfastes qui sont de trois ordres : ils bloquent ses possibilités naturelles, que ce soit en ce qui concerne la stabilité physique ou la force d'affirmation de soi dans l'existence, ils contreviennent à la loi de la forme conforme à son être essentiel, qui lui permet de servir le monde, sans peur et libéré du Moi. Et enfin, ils constituent un obstacle à la transparence qui, seule, rend l'homme capable de remplir sa destination, c'est-à-dire de rendre hommage à l'être divin et non au Moi égoïcentrique par sa manière de sentir, d'aimer et de créer tout au long de son existence.