

Suntem urgent datori să facem să apară ACEST TRIUMF AL LUMINII DUMNEZEIEȘTI

Ce lipsește mai abitir în vremurile noastre? Iubirea cu toate bogățiile pe care le conține. Și sublimul.

De altfel, netrufașă prin natura sa, iubirea deschide întotdeauna calea spre măreție. Ele se sprijină una pe cealaltă, se confirmă și se hrănesc reciproc. Ce iubire ar fi aceea fără setea de înalțuri și ce grandoare ar fi aceea fără iubire? Esența maiestuoasă este împărăția veșnică, infinitul Conștiinței supreme, de aceea dragostea poartă – chiar și nevăzută – coroana Absolutului.

Mișcările contemporane de stradă se ostenească să reactiveze măreția în viața noastră prin descătușarea energiei colective. Dar istoria o arată fără menajamente, după înflăcărări și gesturi idealiste, urmează căderea în derizoriu – cineva se cațără pe valul bine intenționatului entuziasm popular, cineva trage niște sfori și speranțele oamenilor se risipesc în vânt.

Tradițiile spirituale ne avertizează însă dintotdeauna – expansiunea la sol nu poate compensa verticala.

Oceanul este măreț pentru că are adâncime. Cu cât sunt mai profunde, cu atât apele gigantice au șansa de a urca. Mareele îi amintesc oceanului că întinderile sale nesfârșite sunt doar un respiro în care își poate lua avânt să se reîntoarcă în cer, de unde toate se nasc într-o ființă.

Confuzia lumii actuale se sprijină însă pe bulversarea valorilor. Suspiciunea, cinismul, batjocura sau pur și simplu indiferența sunt atitudinile cele mai răspândite în fața altruismului, puterii de sacrificiu, modestiei fără gânduri ascunse. În zilele noastre martirul nu e recunoscut drept martir, ci acoperit de acuzații înjositoare.

Sacrificiul nu este înțeleș, nu este recunoscut. Credința e incriminată ca îngustime de spirit. Din păcate omul e antrenat de societate să-și ignore adevărata măreție și s-o nege vehement pe a altora.

Între timp expresia „noua normalitate” face carieră. Discernământul ne îndeamnă totuși să descifrăm înțeleșul autentic al ideii de normalitate și să dejucăm manevrele hipnotice ale conceptului de nouitate. Ce

trăia planeta înainte de spectacolul pandemiei era criză în toată puterea cuvântului – a societății și a omului, o deșertificare a vieții ruptă de izvoarele ei sacre.

Deși erau milioane de călătorii și evenimente desfășurate sub sloganul libertății, precum și metode puzderie de divertisment și în general de anestezie a conștiinței, optimismul nevrotic de azi nu poate măslui adevărul. Dacă ne întoarcem la viața de anul trecut nu plonjăm în pacea normalității.

Cu atât mai mult măsuri care pretind să protejeze, dar seamănă cu dictatura medicală, nu pot fi vreodată definite drept „normalitate”. Frica, supunerea, delațiunea sunt normale doar în Infern. Iar într-un atare loc nouitatea e doar un alt nume pentru tortură.

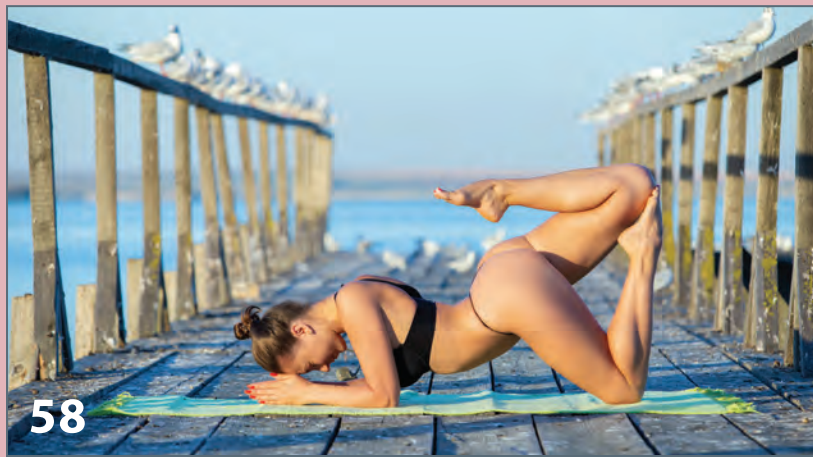
Iată că a fi treaz devine unul din marile teste ale vremurilor. A alege lucid ce credem și cum acționăm. Măreția este substanța sufletului care știe dintotdeauna ce înseamnă *normal*: principiile absolute după care merită să măsurăm existența.

În pofida exclamației antice, îmbrățișată fără șovăire de Renaștere și chiar mai pătimăș de secolele ce i-au urmat, nu omul este măsura tuturor lucrurilor. Nu societatea, nu „minunata lume nouă” și nici individul nou-nouț pe care vrea să-l asambleze ea. Singura măsură este Nemăsuratul Însuși.

A fi normal înseamnă să-ți revelezi esența dumnezeiască. Iar să fii normal în acest sens sacru este calea deschisă spre măreție, chiar și în cel mai smerit anonim. Ușor n-a fost niciodată, iar acum va fi mai greu decât ne putem imagina comparând vremurile actuale cu alte răscruci ale civilizației umane.

Căci între frică și măreție este doar un vârf de ac. Datorăm însă acest triumf de lumină propriei noastre inimi, celor care vor veni după noi și Celui care ne-a merit iubirea și sublimul.

de Aurea Mutulescu





DEZVĂLUIRI ESENȚIALE

referitoare la adevăratele scopuri ascunse ale acestei

„PANDEMII” ARTIFICIALE, prin care se urmărește totodată o funestă și satanică păcălire a tuturor oamenilor, spre a accepta o definitivă marcă izotopică prin consimțământ cu sinistrul semn diabolic al Fiarei despre care există deja profeții clare în Apocalipsă (II)

Dat fiind faptul că actualmente, iată, trăim cumplite vremuri apocaliptice, vă sfătuim să faceți cunoscute toate conferințele cu această temă tuturor prietenilor și cunoștințelor, deoarece informațiile pe care vi le punem la dispoziție sunt fundamentale.

Ținem să precizăm că, de fapt, conținutul acestor conferințe nu se adresează ființelor umane letargice, sceptice, obtuze, ignorante, lipsite de intuiție spirituală, proaste care, datorită somnului cel de moarte al inteligenței în care deja se află cufundate, se vor pripri complet anapoda să gândească sau chiar să susțină cu o convingere tâmpă, ce este de nezdruncinat, că toate acestea sunt imposibile.

de profesor de yoga
Gregorian Bivolaru

CUPRINS

- 01** Editorial
Suntem urgent datori să facem să apară acest triumf al luminii dumnezeiești
- 04** Actualitate
Dezvăluiri esențiale referitoare la adevăratele scopuri ascunse ale acestei „PANDEMII” ARTIFICIALE, prin care se urmărește totodată o funestă și satanică păcălire a tuturor oamenilor, spre a accepta o definitivă marcă izotopică prin consimțământ cu sinistrul semn diabolic al Fiarei despre care există deja profeții clare în Apocalipsă (II)
- 14** Umor – **Un Covid avid de publicitate (II)**
- 16** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
***Padahastasana* (varianta dinamică)**
Postura mâinii la picior realizată în mod dinamic
- 18** Spiritualitate
Exuberanța – Arta de a trăi minunat, cu o intensitate frenetică, dar și cu pasiune înălțătoare și entuziasm debordant
- 28** Spiritualitate
Două stări, în felul lor extreme, despre care se vorbește adeseori pe calea spirituală: starea de înțelepciune și starea de prostie (I)
- 34** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
O serie de posturi trupești clasice simple ce induc o stare de energizare benefică globală, de elevare a frecvenței dominante de vibrație, de armonie și echilibru
- 40** Autocunoaștere
Sahasrara mudra
Gestul integrării superioare în armonia universală
- 42** Autocunoaștere
Nerușinarea erotică deplină ne ajută să descoperim sacrul
- 46** Spiritualitate
Unele comentarii noi, revelatoare, la străvechiul text spiritual fundamental *Bhagavad Gita*, ce sunt deosebit de utile tuturor aspiranților la o rapidă transformare lăuntrică și desăvârșire, care au curajul să le pună neîncetat în practică
- 58** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
Flexibilitatea este necesar să fie totodată și lăuntrică
- 63** Spiritualitate
A sosit ceasul marilor transformări planetare
- 70** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
O incursiune surprinzătoare, pasionantă în anatomia subtilă ezoterică a ființei umane – centrul subtil de forță *manipura chakra*
- 77** Ultima frontieră
Lacrimile umane, mai ales cele declanșate de fericire – un uimitor rezervor energetic în miniatură
- 78** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
O discuție revelatoare despre dependențele alimentare, capcana plăcerii inferioare și beneficiile multiple, extraordinare ale postului complet, ce este experimentat doar cu apă (I)
- 84** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
Shashank Bhujangasana
Postura cea tainică a cobrei ce atacă
- 86** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
Oleiurile esențiale ne propun, ființele umane înțelepte dispun
- 90** Yoga sfera – **Motor, acțiune!**
- 91** Autocunoaștere
Agresivitatea lăuntrică pasivă
O stranie bombă cu efect întârziat
- 96** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
Bradul este totodată și un simbol al ascensiunii

Două stări, în felul lor extreme, despre care se vorbește adeseori pe calea spirituală:

starea de ÎNȚELEPCIUNE și starea de PROSTIE (I)

Vom începe prin a vă vorbi mai întâi despre starea de înțelepciune.

Este esențial să știți că starea de înțelepciune este o stare exemplară a cunoașterii depline, eminentemente dumnezeiești, de Sine. Înțelepciunea implică, printre altele, revelarea Spiritului Dumnezeiesc Nemuritor, *Atman*.

Starea de înțelepciune atrage după sine o concordanță dumnezeiască deplină între gând și faptă, la care ajunge o ființă umană ce are centrul subtil esențial, *sahasrara padma*, într-un mod pregnant și preponderent dinamizat.

La starea supremă de înțelepciune dumnezeiască se ajunge printr-o experiență spirituală eminentemente dumnezeiască și bogată, ce a fost apoi adâncită prin meditație, fiind după aceea accelerată într-un mod considerabil atât prin practica entuziastă, atentă, sistematică, perseverentă și corectă a treptelor superioare

În expunerea ce urmează, vă vom vorbi pe rând despre aceste stări și vă vom dezvălui unele taine importante ale acestora. Sperăm ca toate aceste aspecte să vă fie de un real folos, mai ales acelor dintre voi care vă aflați pe o cale spirituală și practicați cu entuziasm și multă dăruire yoga.

de profesor de yoga Gregorian Bivolaru
foto Robert Leontescu

ale sistemului milenar Yoga, cât și prin aprofundarea rodnică a metodologiei secrete a sistemului *Tantra Yoga*.

Înțelepciunea veritabilă presupune o concepție eminentamente dumnezeiască, într-un mod armonios integrată, prin intuiție net superioară, spirituală, asupra Universului fizic, asupra Macrocosmosului, asupra omului, asupra integrării sale în Macrocosmos, dar și asupra realității misterioase și existenței lui Dumnezeu.

Înțelepciunea implică, de asemenea, o cunoaștere temeinică, profundă, esențială, eminentamente dumnezeiască, a valorilor morale de Bine dumnezeiesc, de Adevăr Ultim Dumnezeiesc, de Frumusețe perfectă, de Puritate sufletească deplină, de Dragoste dumnezeiască, de Respect exemplar atât pentru sine, cât și pentru oameni, de Iubire năvalnică necondiționată a lui Dumnezeu.

Înțelepciunea implică și o credință de nezdruncinat în Dumnezeu, ce se află în deplin acord cu anumite principii dumnezeiești și cu valorile dumnezeiești eterne. Înțelepciunea este, totodată, și o expresie a cunoașterii

dumnezeiești profunde de Sine și a stăpânirii depline de sine, a unei permanente călăuziri în viață după principiile dumnezeiești universal valabile, ce nu contrazic niciodată bunul-simț și inteligența creatoare benefică.

Înțelepciunea adevărată reflectă în permanență respectul deplin față de legile dumnezeiești ale Naturii așa cum acestea au fost create de Înțelepciunea perfectă și fără de egal a lui Dumnezeu.

Omul cel înțelept, spune unul dintre inspiratele proverbe românești, face totdeauna, fără nici o excepție, numai ce se poate; altfel spus, el respectă în permanență legile dumnezeiești ale firii și nu săvârșește chiar orice din tot și toate cele pe care el le vrea.

Înțeleptul se străduiește neobosit să-și apropie toate marile valori dumnezeiești ce sunt universal valabile și care au fost, rând pe rând, revelate de-a lungul activității spirituale a întregii omeniri, în decursul evoluției ce s-a desfășurat de-a lungul mileniilor.

Înțeleptul pătrunde și înțelege, la unison cu Voința dumnezeiască, tot și toate cele ce există în cadrul Creației și Manifestării macrocosmice, în măsura propriilor sale puteri ce devin extraordinar de mari, mai ales atunci când el a atins starea cea extraordinar de înaltă de înțelepciune.

Un mare înțelept contribuie din plin și fără preget la creșterea nu numai spirituală, ci și morală, a omenirii prin acțiuni eminentamente benefice, care sunt în mod dumnezeiesc integrate, prin opere sau învățături geniale ce manifestă și reflectă Armonia dumnezeiască și Înțelepciunea dumnezeiască supremă.

Toate aceste revelații dumnezeiești pe care cel înțelept le obține de la Dumnezeu sunt apoi împărtășite celorlalți oameni ce sunt pregătiți lăuntric să le recepteze așa cum se cuvine. Cel înțelept îi educă pe oameni în spiritul și în respectul marilor valori dumnezeiești. Înțeleptul este cel mai adesea sever cu sine și, într-o anumită măsură, îngăduitor și plin de o imensă iubire cu ceilalți, mai ales atunci când aceștia merită din plin aceasta.

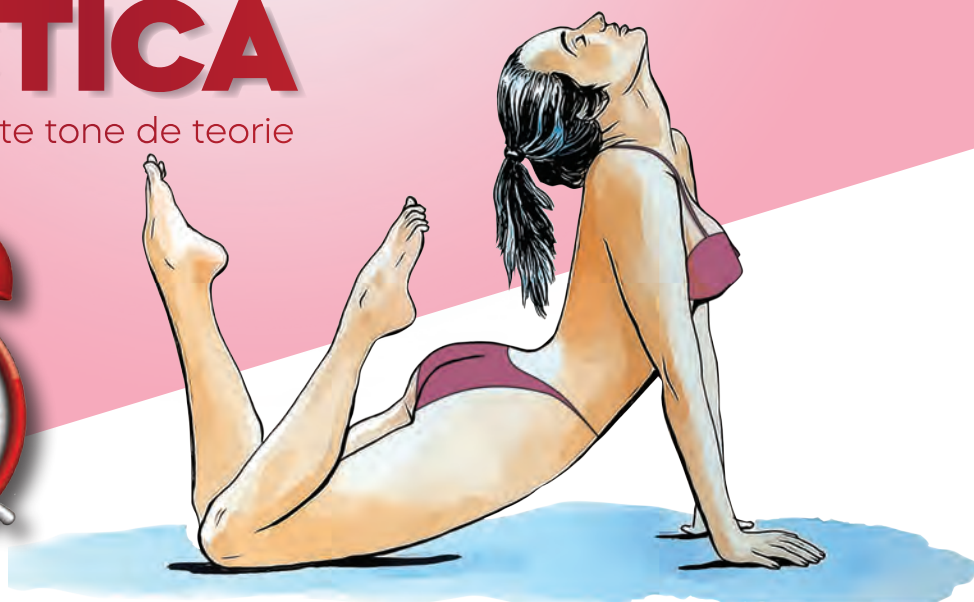
Înțeleptul își pune de fiecare dată într-un deplin acord eminentamente dumnezeiesc, atât experiența sa bogată de viață, cât și rodul meditațiilor sale profunde, cu învățăturile uneori geniale și cu revelațiile noi ce pot fi uneori revoluționare, ce au fost primite atât de la Dumnezeu, cât și de la ceilalți mari înțelepți de la care el învață, fie într-un mod direct, fie prin studiul atent al operelor acestora.

Un mare înțelept consideră că Adevărul Ultim Dumnezeiesc este Totul înțelepciunii dumnezeiești eterne și de aceea el nu consideră că toate acestea pot fi statornicite într-o formulă rigidă și definitivă. Un mare înțelept este întocmai precum un copil foarte pur, ce rămâne în fiecare moment al vieții sale un neîncetat primitor de noi învățăminte ce sunt înțelepte, de la toți și toate cele care îl înconjoară.

Un înțelept adevărat este oricând gata să se corecteze

gramul de PRACTICĂ

ce valorează cât multe tone de teorie



O serie de posturi trupești clasice simple

ce induc o stare de energizare benefică globală, de elevare a frecvenței dominante de vibrație, de armonie și echilibru

de Clionela Godeanu
foto Robert Leontescu

Inaugurăm cu bucurie o nouă rubrică a revistei Yoga Magazin prin care venim în întâmpinarea celor care doresc să se angreneze în practica atentă și sistematică a sistemului Hatha Yoga.

Am conceput unele serii de posturi trupești clasice (*asana-e*) menite fie să amplifice în universul lăuntric al practicantului anumite stări benefice (de exemplu, dinamism, încredere în sine, bucurie de a trăi, optimism etc.), fie să acționeze în vederea eliminării oboselei, stresurilor și tensiunilor acumulate în viața de zi cu zi, fie să acționeze pentru a elimina durerile din anumite părți ale trupului, fie să amplifice flexibilitatea trupească, fie să aprofundeze dinamizarea unui anumit centru subtil de forță etc.

Vom prezenta în fiecare număr al revistei Yoga Magazin o asemenea serie de posturi trupești clasice (*asana-e*).

Pentru a ne angrena în practica atentă și sistematică a sistemului Hatha Yoga este necesar să ne retragem într-un spațiu liniștit, curat, aerisit, în care să avem la dispoziție un izopren sau o păturică și un cronometru. Ne îmbrăcăm în haine lejere, care să nu ne strângă și să nu ne incomodeze. Închidem telefonul mobil. E necesar să avem stomacul gol.

Seria de posturi trupești clasice (*asana-e*) prezentată în acest număr al revistei Yoga Magazin vizează dobândirea unei stări de energizare globală la nivel fizic, vital-emoțional, psiho-mental, supramental și spiritual.

Realizăm șapte posturi trupești clasice (*asana-e*), care dinamizează gradat, de jos în sus, cei șase centri subtili de forță (*chakra-e*) și centrul subtil esențial al ființei, *sahasrara padma*.

Apare astfel o elevare a frecvenței lăuntrice de vibrație, precum și o stare de armonie și echilibru.

De cât timp avem nevoie?

Minim o oră și jumătate.

În funcție de perioada pe care o avem la dispoziție, putem mări durata de execuție alocată fiecărei posturi trupești clasice (*asana*). Posturile nu prezintă contraindicații și pot fi realizate de oricine are mobilitatea trupească necesară pentru a le practica în mod adecvat.



Etapa 1

Îi consacram în mod total și necondiționat lui Dumnezeu Tatăl roadele angrenării în practica atentă și sistematică a sistemului *Hatha Yoga*.



Etapa 2

Realizăm exercițiile de încălzire (descrise pe larg în paginile 100 - 101 ale revistei).

Etapa 3 **Paschimottanasana II** (Postura cleștelui - variantă)



Ne așezăm la sol cu picioarele întinse în față și trunchiul perpendicular pe sol. Ne prindem picioarele cu brațele îndoite pe sub genunchi. Realizăm o tracțiune cu ajutorul mâinilor, plasându-ne pieptul pe coapse. Respirăm profund, predominant toracic, lăsând suflul respirator să acționeze spontan asupra coastelor și spatelui.

⌚ Durata execuției: 3 minute.

Revenim cu spatele drept, menținând picioarele întinse

înainte. Conștientizăm energizarea intensă a picioarelor, a coloanei vertebrale, dinamizarea armonioasă a centrului subtil de forță *muladhara chakra*, stare de vitalitate mult mărită, regenerare lăuntrică, îndepărtarea oboselii.

⌚ Durata conștientizării: 2 minute.

BENEFICII: • elimină cu ușurință senzațiile de durere de la nivelul picioarelor • tonifică organele abdominale • energizează coloana vertebrală.

Etapa 4 **MATSYASANA I** (Postura peștelui - variantă)



Întinși la sol, ne ridicăm trunchiul sprijinindu-ne în coate și antebrațe. Urmărim să apropiem cât mai mult brațele unul de celălalt, menținând antebrațele paralele, pe aceeași linie cu picioarele. Aducem gradat palmele cât mai aproape de zona bazinului, arcuind cât mai mult coloana, până când palmele (orientate în jos) ajung sub fese. Lăsăm capul cât mai mult pe spate, întinzând la maximum zona gâtului. Ne focalizăm pentru a percepe fluxul de energie cosmică ce activează direct centrul subtil de forță *svadhishthana chakra*.

⌚ Durata execuției: 3 minute.

În final, revenim la sol, cu fața în sus. Percepem acti-

varea puternică a centrului subtil de forță *svadhishthana chakra*, stare de energizare specifică la nivelul întregii ființe, amplificarea imaginației creatoare benefice, a farmecului personal, capacitate mărită de integrare armonioasă în plan social, dinamizarea armonioasă a energiilor erotice, ascensionarea energiilor de-a lungul coloanei vertebrale.

⌚ Durata conștientizării: 2 minute.

BENEFICII: • stimulează activarea gonadelor • purifică energiile din zona inferioară a abdomenului • produce o rafinare a energiilor erotice • ajută la eliminarea tensiunilor sau a unor boli care au ca localizare aparatul genital.