

NĂDEJDEA CONSTANTĂ, PUTERNICĂ, NESTRĂMUTATĂ

ține aprinsă candela sufletului nostru

Dacă cineva privește o singură zi din viața noastră de azi. Una singură.

Și după știrile citite pe net, reportajele de la televiziunile fricii, fețe omenești astupate de măști și gesturile cu care se ferește de ceilalți, un vecin când intră în lift, nervii și revărsarea de otravă care gâlgâie pe rețelele de comunicare virtuală, singurătatea - trăită în casă chiar de unul singur sau alături de alții din familie, ei, bine, dacă la capătul unei asemenea zile încă își spune că e provizoriu, n-are cum să mai dureze mult, se termină toate astea, peste câteva luni, hai, un an-doi, până se vaccinează toată lumea – sau pe cei care nu vor îi scoatem în afara societății ca pe leproși – acest om se amăgește. Nu se va sfârși.

Dacă altcineva privește aceeași zi din viața noastră prezentă și simte cum fierbe de mânie, revoltă, indignare, cum îl înecă sentimentul că ceea ce se petrece este o batjocură, că suntem mințiți în față și suntem din ce în ce mai îngrădiți și încă își spune: „Trebuie să ieșim în stradă, să protestăm, să ne răzvrătim; doar așa avem o șansă să se încheie nebunia”.

Ei bine, dacă-și face planuri și pancarte de ieșit în stradă, acest om se amăgește. Manifestațiile publice și luările de poziție sunt o reacție necesară, dar nici pe departe suficientă. Ceea ce trăim acum nu se va sfârși dacă cineva protestează. Iar dacă e să spunem scenariul până la capăt, s-ar foarte putea să i se alătore prea puțini oameni când o face. S-ar putea să strige cam de unul singur.

Dacă altcineva se așază privind în gol, cu umerii încordați și își spune că istoria se prăbușește peste noi și tăvălugul noii dictaturi ia pe sus medicină, învățământ, literatură, celelalte arte, biserici, căi spirituale autentice și libertatea de a crede în Bunul Dumnezeu, legi ale naturii și adevărul despre bărbat și femeie.

Își spune că totalitarismul de rit nou pune căluș vorbirii, gândirii, umanității, iar călușul nici măcar nu este pumnul organelor de presiune.

Călușul este o mască pe care umanitatea o folosește din convingere, din frică amestecată cu speranța că în

felul acesta totul se va rezolva. Ei bine, chiar și omul care privind toate acestea spune că a venit deja sfârșitul a tot, că îl trăim deja, se amăgește. Sfârșitul nu a câștigat partida de șah. Sfârșitul abia a început.

Iar adevărul este că acest sfârșit nu se va sfârși curând. Istoria se prăbușește încet, oricât de repede mătură din cale vechiul fel de viață. Cât a durat destrămarea imperiilor? Cât a durat nazismul? Cât a durat comunismul clasic? Iar ce se petrece acum e mai rău. Acum e atacată însăși esența umanului. Iar mijloacele de atac sunt la un nivel de atotprezență niciodată atins în epocile trecute.

Așadar adevărul este că odată început, sfârșitul vechii noastre lumi nu se va sfârși prea curând. Cel mai realist este să ne asumăm riscul: poate fi o suferință lentă. Cum îi facem față? Cum trăim cu demnitate? Cum ne păstrăm demnitatea, chiar dacă viața fizică ajunge să fie amenințată? Cum ne deschidem o șansă autentică pentru ca această prăbușire să devină și prin contribuția noastră, oricât de anonimă, avântul gigantic pentru o autentică înălțare a umanității?

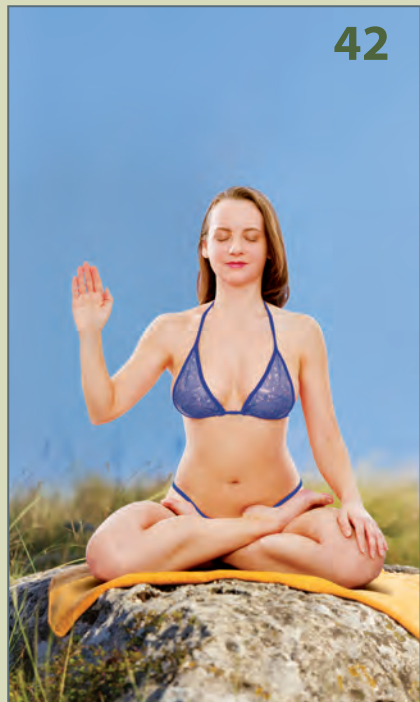
Cu ce ne prezentăm în momentul alegerii, pe ce ne întemeiem puterea de a face alegerea cea bună?

Frica are leac – speranța și lucrul neobosit cu noi înșine. Nu cea izvorâtă din reflexul subconștient, ci speranța îndreptățită, născută din hotărârea de a privi adevărul în față și de a ne asuma că ne păstrăm credința în orice situație. Cu orice preț.

Nădejdea îndreptățită reprezintă una dintre marile virtuți dumnezeiești, căci ea ne poate fi temelie și în cele mai amare vremuri, când celelalte virtuți par că se clatină. Ea ne hrănește și ne ostioește, ea ține candela sufletului aprinsă pentru Tatăl Ceresc.

Puterea ei se află în faptul că înțelegem fără menajamente adevărul și ne sprijinim pe încrederea absolută că niciun fir de păr nu se mișcă fără Voia Lui și ceea ce contează în eternitate nu poate fi distrus. Iar o asemenea certitudine răspunde la toate întrebările și dăruiește deciziilor și acțiunilor noastre seva ei luminoasă. Iată cât de bogați suntem! Iată cât de nemuritori!

de Aurea Mutulescu





04

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 (III)

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 pripi 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
Nădejdea constantă, puternică, nestrămutată ține aprinsă candela sufletului nostru
- 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 (III)
- 16** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
**Katichakrasana (variantă)
Postura roții lombare**
- 18** Spiritualitate
**O cerință benefică imperativă a vremurilor noastre
Să retrezim și să amplificăm în noi starea de rezonanță ocultă® cu Frumusețea cea Dumnezeiască**
- 28** Spiritualitate
**Două stări, în felul lor extreme, despre care se vorbește adeseori pe calea spirituală:
starea de înțelepciune și starea de prostie (II)**
- 36** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
O serie de posturi trupești clasice simple ce dinamizează în universul lăuntric al practicantului curajul, încrederea în sine, îndrăzneala, eficiența în acțiune și puterea de concentrare
- 42** Autocunoaștere
**Abhaya mudra
Gestul cel sacru de îndepărtare și chiar de anihilare a stării de frică**
- 44** 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 (III)
- 58** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
**Unele plante sălbatice de primăvară
cu uimitoare virtuți terapeutice**
- 64** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
O incursiune surprinzătoare, pasionantă în anatomia subtilă ezoterică a ființei umane – centrul subtil de forță anahata chakra
- 72** 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 (II)
- 80** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
**Gatyatmak Paschimottanasana
Postura întinderii spatelui, realizată în mod dinamic**
- 82** Autocunoaștere
**Dumnezeu are întotdeauna ultimul cuvânt
Lasă șoapta conștiinței să-ți arate calea cea dreaptă**
- 91** Trăiește întotdeauna cât mai sănătos
**Atingeri magice mângâietoare
pentru o armonie deplină într-un cuplu erotic amoros**
- 90** Yoga sfera – Motor, acțiune!

O cerință benefică imperativă a vremurilor noastre



Frumusețea este o valoare umană fundamentală. Reprezintă o energie subtilă sublimă care ne pune în stare de *rezonanță ocultă*[®] cu Atributul Dumnezeiesc al Frumuseții Dumnezeiești. A întâlni frumusețea este o experiență profund transformatoare, ce trezește în inima ființei umane aspirația către desăvârșire. Scriitorul și filosoful John O'Donohue s-a preocupat îndeaproape de acest subiect în cartea sa *Frumusețea dumnezeiască – O îmbrățișare invizibilă*, din care vă prezentăm o scurtă și semnificativă sinteză.

Frumusețea cea Dumnezeiască

Să retrezim și să amplificăm în noi
starea de rezonanță ocultă® cu

Viața noastră este marcată de două acte fundamentale: actul trezirii și actul abandonului. În fiecare dimineață când deschidem ochii suntem invitați să trăim o zi în această lume aflată sub semnul timpului. În fiecare noapte ne abandonăm necunoscutului, ca apoi să hoinărim în universul viselor, în care timpul pare să existe într-un mod diferit.

Trezirea și abandonul – acestea conturează fiecare zi și fiecare existență umană. Între ele se petrece viața, călătoria fiecăruia dintre noi.

În căutarea sensului existenței, grecii antici (și alți mari înțelepți) și-au înălțat conștiința spre ceruri și au reușit să surprindă o viziune a ordinii desăvârșite a Macrocosmosului. Această viziune profundă a devenit fundamentul și esența înțelegerii frumuseții. Toate suferințele omenești, slăbiciunile, vulnerabilitățile, îndoielile și-au aflat răspunsul și alinarea prin contemplarea acestei frumuseți eterne.

Sufletul omului tânjește după frumusețe. O căutăm pretutindeni – în peisajele naturii, în muzică, în artă, în iubire, în credință, în noi înșine. Nu există ființă umană care să nu-și dorească să experimenteze frumusețea.

Când avem acces la frumusețe, trăim un sentiment de întoarcere Acasă. Viața este intensă în prezența frumuseții, căci frumusețea răspunde nevoilor profunde ale sufletului. În acele clipe, reușim să privim într-o lumină diferită greutățile cu care ne confruntăm și e posibil să le întrevădem, dincolo de forma lor aparentă, adevărata semnificație.

Frumusețea ne face să trăim trezirea și abandonul în același timp, în simultaneitate. Frumusețea aduce cu ea un sentiment al întregirii, al completitudinii, al certitudinii. Ea ne oferă un sentiment de siguranță; avem deja o încredere deplină în ea, ne abandonăm îmbrățișării ei cu aceeași ușurință cu care ne abandonăm îmbrățișării unei ape liniștite.

Dar în aceste vremuri măcinate de anxietate și incertitudine, puterea noastră de abandon este slăbită. Iar asta ne afectează sufletul. Încrederea noastră în viitor și-a pierdut inocența. Ne așteptăm mereu să se petreacă ceva teribil, nefast. Nu mai percepem fundamentul trainic al ordinii dumnezeiești, care îmbrăca totul în frumusețe. Politica, economia, credința, familia – toate generează nesiguranță.

La prima vedere, pare prostesc și naiv să afirmăm că a sosit vremea să retrezim în noi frumusețea dumnezeiască. Și totuși este exact ceea ce avem de făcut. De ce? Pentru

că e unicul refugiu spre care ne putem întoarce. Ne confruntăm cu această criză teribilă tocmai pentru că am neglijat atâta amar de vreme Frumusețea.

Vulgaritatea înăbușă aspirațiile sufletului

Privind dintr-un anumit punct de vedere, toate crizele lumii contemporane au drept punct de plecare și pot fi astfel reduse la o singură criză: a frumuseții. E o perspectivă inedită care ne permite să întrevădem noi posibilități de redresare, de rezolvare, de vindecare.

Poate, pentru prima oară, reușim să vedem cu claritate cât de multă urâtenie am permis să existe în viața noastră. Mass media a devenit o oglindă globală ce ne bombardează continuu cu imagini, cuvinte, plăceri care celebrează mediocritatea și proclamă urâtul drept standard al normalității. Frumusețea ancestrală este privită ca ceva desuet, naiv, romanțat.

Arhitectura modernă proiectează clădiri cărora le lipsesc grația și misterul, iar asta influențează masiv atmosfera generală din școli, instituții, din comunitate în general. Se produce o degradare atât de invazivă a mediului, încât frumosul nostru pământ se preschimbă în deșert.

Stresul și starea de gol lăuntric care ne bântuie adeseori au drept cauză lipsa noastră acută de atenție față de frumusețe. Modul nostru de a gândi devine sărăcăcios, lipsit de viziune, dacă nu este hrănit constant cu idei și imagini ce poartă amprenta frumuseții.

Vulgaritatea este întotdeauna iritantă; orice atinge devine aspru, dur, brut, rugos. Iar în vremurile pe care le trăim, o întâlnim aproape peste tot, anesteziindu-ne aspirațiile sufletului. Din nefericire, din cauza tristeții, fricii, orbirii conștiinței, refuzăm adesea frumusețea, o repudiem sau o reducem la capacitatea percepțiilor noastre limitate.

Tragedia este că ceea ce refuzăm nu ne poate atinge. Când întoarcem spatele frumuseții, ne îndepărtăm de tot ceea ce este autentic și complet și ne autoexilăm; iar falsitatea și vulgaritateaucid treptat sufletul omului. Nu au cum să îl hrănească pentru că sunt lipsite de consistență. Ele îndepărtează nu prin ceea ce sunt, ci prin ceea ce nu sunt.

Criticul de artă Robert C. Morgan a exprimat tranșant această idee: „Frumusețea nu este glamour. Ceea ce mass media, lumea modei, Hollywood-ul, arta contemporană oferă – este glamour, o întreprindere capricioasă, schimbătoare, comercială, cu care nimeni nu poate ține





Pentru a aprofunda conștientizarea complexității efectelor dinamizării în universul nostru lăuntric a centrului subtil de forță *anahata chakra*, putem medita asupra cuvintelor pline de înțelepciune ale marelui yoghin Swami Shivananda:

„Cel care se concentrează intens și meditează în mod perseverent și profund asupra acestei *chakra*-e se poate dedubla cu ușurință, poate zbura în alte lumi astrale paradizice sau se poate proiecta fulgerător în trupul altuia, trăind în totalitate stările minunate ale celuiilalt (stare de empatie perfectă); el devine instrumentul iubirii dumnezeiești cosmice și obține toate celelalte calități dumnezeiești.”

Masajul în sine, ca artă a atingerilor conștiente, prin însăși natura sa, este subordonat centrului subtil de forță *anahata chakra*. Simțul tactil și pielea sunt instrumente de bază care determină activarea și armonizarea în universul nostru lăuntric a acestui centru subtil de forță. Când ne bucurăm de arta atingerilor conștiente (fie oferind, fie dăruind), centrul subtil de forță *anahata chakra* beneficiază din plin de efectul armonizator și dinamizant.

Felul în care atingem sau în care ne abandonăm atingerilor spune foarte multe despre gradul de dinamizare în ființa noastră al acestui centru subtil de forță. V-ați întrebat vreodată ce înseamnă faptul că unele persoane adoră să fie mângâiate, pot să se abandoneze și să savureze atingeri ore în șir, în timp ce altele sunt insensibile, după câteva minute se plictisesc și le zboară gândurile în altă parte? Sau de ce unele persoane adoră să atingă, iar altele se simt extenuate la doar câteva minute după ce au început să își mângâie iubitul sau iubita?

Capacitatea de a primi și a te lăsa încântat de atingeri este corelată cu activarea centrului subtil de forță *anahata chakra* în aspectul său receptiv, feminin, *Yin*. Impulsul de a atinge, de a oferi mângâieri tandre este corelat cu activarea centrului subtil de forță *anahata chakra* în aspectul său solar, masculin, *Yang*.

Simțul tactil este extrem de fin, de rafinat. Fuziunea care se produce între cei care se ating este foarte profundă, până la nivel de suflet. Prin intermediul atingerii, putem exprima într-un mod sincer ceea ce simțim și gândim în acele momente. Atât cel care mângâie, cât și cel care primește mângâierea simt transfigurarea, dorința și iubirea celuilalt.

Atingerile sunt un limbaj direct al sufletului. Există chiar, din punct de vedere subtil energetic, o legătură directă între centrul subtil de forță *anahata chakra* și zona din mijlocul palmelor. Energiile tainice ale sufletului se pot exprima direct la nivelul palmelor.

Capacitatea de a ne lăsa mângâiați și de a ne abandona presupune o deschidere aparte la nivelul centrului subtil de forță *anahata chakra*. Atunci e necesar să ne învingem

pudoarea, să înlăturăm teama legată de părerea pe care și-o face celălalt despre aspectul trupului nostru. Devenim vulnerabili, smulgem măștile, renunțăm la imaginea pe care vrem să o oferim celorlalți prin folosirea cosmeticelor sau veșmintelor. Starea de plăcere benefică, elevată pe care o simțim atunci când ne lășăm mângâiați înlătură rapid mândria și rolurile specifice unor contexte sociale. Oferim celuilalt un chip plin de expresii spontane, intime, „indecente“.

A te lăsa mângâiat este o mărturisire, dar și o încredințare. Cel care își dăruiește trupul dezgolit își mărturisește fragilitatea, face gestul abandonului total. Contactul oferă siguranță. Când ne abandonăm în plăcerea atingerilor ființei iubite, noi afirmăm prin acest gest: „Pe tine te-am ales, mă dezvălui ție. În tine am încredere, pe tine te doresc.“

A mângâia înseamnă și să-ți oferi ajutorul, să întinzi o aripă protectoare, să te transformi în cel care alină, să devii izvor de afecțiune.

Acest centru subtil de forță marchează punctul de întâlnire între energiile specifice primilor trei centri subtili de forță (legate de supraviețuire, de apartenența la grup, de comunicare și interrelaționare, de sexualitate și de procese volitive) și energiile specifice următorilor trei centri subtili de forță (legate de intuiție, cunoaștere, discernământ, perfecțiune, îndumnezeire).

Atributele specifice centrului subtil de forță al inimii, precum empatia, transfigurarea, iubirea necondiționată, armonia pot fi trezite, amplificate și asimilate foarte ușor și plăcut în universul lăuntric prin deprinderea artei atingerilor conștiente.

Din perspectiva transfiguratoare a masajului tantric o ființă își accesează în mod natural starea de unitate în momentul în care este atinsă profund, cu iubire, când atingerea nu mai este folosită ca o strategie sexuală.

Atingerea specifică masajului tantric trezește în cel care este masat simțul propriei spațialități. Pentru a atinge o altă ființă cu adevărat se necesită pur și simplu să fii una cu acea ființă. Și să fii celălalt implică să depășești starea de dualitate. O astfel de atingere magică redă trupului vibrația sacralității.

Metoda de automasaj ce vizează armonizarea și dinamizarea centrului subtil de forță *anahata chakra*

etapa 1. Consacrăm în mod total și necondiționat roadele acestei tehnici de automasaj către Dumnezeu Tatăl.

etapa 2. Această etapă presupune o conștientizare aparte a pielii, organul ce marchează limitele vizibile ale trupului nostru, cu rol de graniță între noi și lumea exterioară. Pielea reprezintă aproximativ 16% din greutatea trupului. Este cel mai senzitiv organ, cel care ne hrănește cel mai mult.

Elementul subtil care ne pune în comuniune cu centrul subtil de forță *anahata chakra* este **aerul**. Simțul specific – cel tactil, atingerea, mângâierea.

Pentru a amplifica priza de conștiință asupra acestui centru subtil de forță, vom îmbina respirația conștientă cu senzațiile provocate de atingere.

Ne așezăm la sol cu picioarele întinse înaintea și ușor depărtate, cu trunchiul perpendicular pe sol. Îndoim genunchii, apropiind simultan ambele picioare de trunchi. Lipim tălpile una de cealaltă. Depărtăm coapsele cât mai mult.

Devenim gradat conștienți de conturul trupului.

Ne întrebăm:

Ce senzații percep la nivelul pielii?

Ce anume determină reacțiile la nivelul pielii?

Urmărim să ne abandonăm percepției și să savurăm total senzațiile resimțite prin piele.