

A fi sincer într-un mod rodnic înseamnă să explorăm universul interior până în zona de rezonanță cu infinitul.

Dacă viața noastră ar fi o busolă, acul care indică nordul ar fi musai sinceritatea. Pentru că drumul spre descoperirea de sine și împlinirea Sinelei depind complet de relația noastră cu adevărul despre propria ființă.

Acul însă are un ascuțiș și ne este necesar să găsim echilibrul chiar pe vârful lui, mai subțire decât firul de păr.

În general considerăm că a fi sinceri cu noi înșine înseamnă să ne identificăm lucid adevăratele motivații, rădăcinile adânci ale comportamentelor noastre, care contravin când ne e lumea mai dragă frumoaselor declarații de intenții. Credem adică în principiile non-violenței, compasiunii, non-atașamentului, non-posesivității. Credem în dăruirea necondiționată, în bunătatea care face minuni. Și chiar vorbim despre toate acestea, mai cu seamă dacă alegem să ne trăim viața după reperele unei autentice căi de evoluție interioară.

Doar că acțiunile nu se ridică mereu la înălțimea valorilor spirituale la care aderăm mental. De fapt se petrece cam des, așa-i? Iar când se petrece asta sunt două feluri de a reacționa. Primul - nu vedem diferența între crezuri și felul în care ne purtăm, reacționăm. Sau o vedem cumva, cu coada ochiului, dar ne explicăm prin faptul că cei de lângă noi ne-au stârnit ori situația ne-a împins spre comportamente nepotrivite.

Cel de-al doilea mod de reacție ne azvârle în extrema cealaltă: observăm, poate nu de fiecare dată, poate nu cu luciditate deplină, însă îndeajuns cât să ne descurajăm, să ne blamăm, să ne pierdem respectul de sine. Și ne spunem nouă înșine – ești egoist, ești leneș, ești agresiv, ești.... Of, ești insuportabil și nedemn de tot ce primești de la viață, de la oameni, de la Dumnezeu. Acest gen de sinceritate nu atinge adevărul. E o sinceritate contraproductivă. O sinceritate la rândul ei iluzorie.

E sinceritatea care confundă comportamentul cu esența. Năbădăile ego-ului cu Sinele. Este o sinceritate care se oprește la identificarea cu limitele noastre temporare. La efectele karmei.

A fi sincer într-un mod rodnic înseamnă să explorăm universul interior până în zona de rezonanță cu infinitul – până acolo unde începe să ne devină clară lumina care palpită în noi. Atunci atingem adevărul adevărat, cel care ne încredințează că suntem opere de artă care au fost create perfecte, însă au responsabilitatea și libertatea să-și desăvârșească clipă de clipă puterea de a percepe această perfecțiune și Sursa ei. Să-și sporească clipă de clipă șansa de a-și trăi conștientă această perfecțiune primordială, eternă, inviolabilă.

Desigur, ne exprimăm prin acțiunile noastre, prin atitudini și comportamente, iar acestea pot fi îmbunătățite, șlefuite, reprogramate. Acestea sunt tot opere de artă. Iar noi suntem făuritorii lor.

Când ne asumăm acest statut, când muncim pentru a le transforma în capodopere, acul busolei este chiar sinceritatea care ne conduce pe drumul cel bun.

Începem chiar de acum.

Aurea Mutulescu



10.



62.



70.



57.

SPIRITUALITATE

- 10 Practica atentă, corectă, sistematică și perseverentă a anumitor forme de yoga în mod dumnezeiesc integrate și trezirea armonioasă, gradată atât a felurilor puteri paranormale (SIDDHIS), cât și a anumitor puteri paranormale (RIDDHIS), care le asigură aspiranților o sănătate înfloritoare, echilibru, precum și o deplină bunăstare trupească, vitală, psihică și mentală (II)
- 44 Lumea fascinantă a albinelor la care ne putem raporta ca la niște exemple demne de urmat
- 47 Unele taine ale privirii și ale ochilor (II)

62 Elogiul Eternului Feminin

AUTOCUNOAȘTERE

- 33 Cum să rămâi fără încetare optimist printre cei pesimiști
- 53 Oglindă-oglinjoară, cine este cel mai evoluat spiritual din țară?
- 57 Strategii simple și eficiente de amplificare a empatiei

ULTIMA FRONTIERĂ

- 19 Accesează FRECVENȚA tainică de vibrație ce este caracteristică unui veritabil GENIU
- 22 EGREGORUL – Forța ocultă, transformatoare a unui grup unit, fratern, solidar
- 26 Cum descifrezi STEREOGRAMELE – Exersează într-un mod constructiv defocalizarea privirii
- 28 Alegi yoga, alegi fericire, armonie, împlinire
- 43 Respiri conștient, trăiești echilibrat

YOGASFERA

31 Ziua internațională yoga

52 Motor, acțiune!

TRĂIEȘTE SĂNĂTOS

4 100 de motive aproape irezistibile pentru a medita în fiecare zi

8 PARIVRITTA ARDHA PRASARITA PADATTANASANA
Postura aplecată, cu trunchiul răsucit

14 EKA PADA RAJAKAPOTASANA
Postura porumbelului regal, realizată pe jumătate

35 Caricaturi

36 Lecția de anatomie – Tonifică-ți într-un mod armonios mușchii oblici abdominali prin intermediul unor posturi *Hatha yoga* ce sunt specifice

41 Yoga râsului

61 Umor

70 ABC Ayurveda – PITTA DOSHA

74 O serie de posturi *Hatha yoga* simple care trezesc și amplifică starea de deschidere sufletească, echilibrul lăuntric și calmul profund

87 Puterea magică a plantelor – TRANDAFIRUL

14.



87.



43.



22.



A woman with long, wavy red hair is sitting in a meditative lotus position on a large, dark rock. She is wearing a colorful, patterned bikini top and a dark bikini bottom. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a vast expanse of blue water with gentle waves. The lighting suggests it's either early morning or late afternoon, with a soft, golden glow. The overall mood is peaceful and serene.

100 DE MOTIVE APROAPE IREZISTIBILE pentru a medita în fiecare zi

de Alexandru Caciuc
foto Robert Leontescu
redactarea finală a fost realizată
de profesor yoga Gregorian Bivolaru

Știați că oamenii care meditează câteva minute zilnic sunt mult mai fericiți decât cei care nu și-au format acest obicei? Cei care meditează sunt mult mai sănătoși și mai longevivi.

Știați că cei care meditează zilnic și-au dezvoltat numeroase abilități latente de care nu erau conștienți, dar care există în fiecare dintre noi? Iar în felul acesta ajung mult mai aproape de răspunsurile la întrebările pline de mister ale vieții?

Statisticile indică de asemenea că ei au o inteligență mai ridicată și mai activă. Testele științifice de măsurare și evaluare au demonstrat că creierul celor care meditează funcționează la un nivel superior. Acesta este unul dintre motivele pentru care meditează persoanele cu funcții înalte de conducere și chiar unii președinți.

Știați că organismul celor care meditează produce constant mai mulți hormoni ai plăcerii, aceiași care se regăsesc în trupul nostru atunci când ne simțim foarte bine?

Știați că pe lângă toate acestea cei care practică meditația se odihnesc și mult mai bine? Ei dorm mai puține ore, deoarece mintea și corpul lor se regenerează și se relaxează complet pe durata unei ședințe de meditație. Meditația este adeseori mult mai puternică și mai eficientă decât somnul.

În plus cei ce meditează au o sănătate mentală și emoțională mai bună. Ei suferă mai puțin de anxietate, depresie, furie, tristețe, teamă și au mai mulți prieteni, relații mai armonioase, sunt mai împliniți și mai mulțumiți cu propria viață.

Beneficii fizice

1. Reduce în mod considerabil consumul de oxigen.
2. Încetinește în mod spontan ritmul respiratoriu.
3. Crește circulația armonioasă a sângelui și încetinește ritmul cardiac.
4. Crește surprinzător de mult rezistența la efort fizic.
5. Facilitează relaxarea fizică la un nivel profund.
6. Este benefică inclusiv pentru persoanele cu tensiune arterială crescută.
7. Reduce considerabil atacurile de anxietate prin scăderea nivelului de acid lactic din sânge.
8. Scade rapid tensiunea musculară.
9. Este de mare ajutor în bolile cronice, cum sunt alergiile și artritele.
10. Reduce pe cale naturală sindromul premenstrual.
11. Ajută în recuperarea post operatorie rapidă.
12. Îmbunătățește mult funcționarea sistemului imunitar.
13. Reduce în mod tainic activitatea virusilor și atenuează suferințele emoționale.
14. Conferă multă energie, forță benefică și vigoare.
15. Ajută prompt la scăderea în greutate.
16. Ajută la reducerea, la anihilarea radicalilor liberi și la recuperarea țesuturilor distruse.
17. Crește rezistența benefică a pielii la factori externi.
18. Înlățește scăderea nivelului de colesterol și face posibilă reducerea riscului în cazul bolilor cardiovasculare.

19. Îmbunătățește fluxul de aer în plămâni și ușurează respirația.
20. Încetinește în mod evident procesul de îmbătrânire.
21. Crește pe cale naturală nivelul hormonului DHEA (dehidroepiandrosteron)
22. Previne, reduce și permite să fie estompată durerea în bolile cronice.
23. Reduce transpirația.
24. Vindecă destul de repede migrenele și durerile de cap (cefaleea).
25. Conduce la o îmbunătățire uimitoare a funcționării creierului.
26. Reduce surprinzător de mult nevoia de asistență medicală permanentă.
27. Energia benefică acumulată este apoi mai bine conservată.
28. Favorizează înclinația către practica *Hatha yoga*, către activitate armonioasă în natură.
29. Face să apară vindecări gradate semnificative în cazurile de astm.
30. Îmbunătățește mult performanțele trupesti creatoare, plăcute.
31. Ajută la atingerea fără eforturi mari a greutății ideale.
32. Armonizează sistemul endocrin.
33. Relaxează rapid sistemul nervos.
34. Produce transformări benefice durabile în cadrul activităților cerebrale fructuoase.
35. Vindecă pe cale naturală infertilitatea (creșterea infertilității poate interfera cu eliberarea de hormoni care reglează ovulația).

Beneficii psihice

36. Îmbunătățește mult încrederea în sine.
37. Crește în mod apreciabil nivelul serotoninei, influențează în bine comportamentul și stările interioare.
38. Face să se estompeze și chiar să dispară fobiile și fricile.
39. Ajută la controlul creator al gândurilor.
40. Ajută în cadrul procesului de concentrare și focalizare a conștiinței.
41. Dezvoltă surprinzător de mult creativitatea.
42. Dezvoltă o activitate armonioasă și coerentă a undelor cerebrale.
43. Îmbunătățește chiar foarte mult memoria și capacitatea de a învăța.
44. Face să crească starea de vitalitate și, în plus, susține procesul de reîntinerire.
45. Face să crească mult capacitatea de echilibrare emoțională.
46. Conduce la îmbunătățirea relațiilor cu cei apropiați.
47. Promovează și menține starea de tinerețe a conștiinței.
48. În cazul celor perseverenți, ajută chiar foarte mult la eliminarea obiceiurilor proaste sau a dependențelor de tot felul.
49. Trezește și dinamizează în mod considerabil intuiția, atunci când există focalizare la nivel supramental (*Vijnanamaya kosha*).
50. Face să crească mult randamentul în angrenările benefice și facilitează eficiența.

PARIVRITTA ARDHA PRASARITA PADATTANASANA

Postura aplecată, cu trunchiul răsucit

EXECUȚIA PE PARTEA STÂNGĂ

Poziția de plecare: Cu tălpile paralele și picioarele depărtate într-un unghi de 90 de grade.

Execuție: Expirăm și ne aplecăm până ce trunchiul ajunge paralel cu solul, plasăm palma stângă pe sol. Răsucim trunchiul spre dreapta și ridicăm brațul drept până ajunge perpendicular pe sol. Ochii sunt deschiși, privirea urmărește brațul drept.

Concentrare: Atenția este focalizată la nivelul zonei lombare și a zonei toracice a coloanei vertebrale. Percepem activarea aspectului de receptivitate la acest nivel. Stare de revitalizare a întregului organism.

Postura de conștientizare: Răsucim trunchiul în poziția inițială, plasăm ambele palme pe sol pentru a ne redobândi echilibrul, apoi revenim în poziția verticală, cu picioarele ușor depărtate, ochii închiși, în postura *Tadasana*.

Conștientizare: Percepem energizarea picioarelor, stare de vitalitate. Dinamizarea centrilor subtili de forță *Muladhara chakra* la modul general și *Anahata chakra*, în aspect receptiv, lunar, feminin.

EXECUȚIA PE PARTEA DREAPTĂ

Poziția de plecare: Cu tălpile paralele și picioarele depărtate într-un unghi de 90 de grade.

Execuție: Expirăm și ne aplecăm până ce trunchiul ajunge paralel cu solul, plasăm palma dreaptă pe sol. Răsucim trunchiul spre stânga și ridicăm brațul stâng până ajunge perpendicular pe sol. Ochii sunt deschiși, privirea urmărește brațul stâng.

Concentrare: Atenția este focalizată la nivelul zonei lombare și a zonei toracice a coloanei vertebrale. Percepem activarea aspectului de emisie la acest nivel. Stare de revitalizare a întregului organism.

Postura de conștientizare: Răsucim trunchiul în poziția inițială, plasăm ambele palme pe sol pentru a ne redobândi echilibrul, apoi revenim în poziția verticală, cu picioarele ușor depărtate, ochii închiși, în postura *Tadasana*.

Conștientizare: Percepem energizarea picioarelor, stare de vitalitate. Dinamizarea centrilor subtili de forță *Muladhara chakra* la modul general și *Anahata chakra*, în aspect emisiv, solar, masculin, activ, dinamic.



© Robert Leontescu

Conștientizare finală: Observăm, datorită torsiunii trunchiului, efectele de dinamizare intensă a celor două lanțuri de ganglioni spinali, tonifierea organelor interne în profunzime, armonizarea energiilor vitale și afective, purificarea emoțiilor.

EFECTE BENEFICE

La nivel fizic: Tonifică musculatura brațelor, întinde și întărește zona anterioară și zona posterioară a picioarelor, flexibilizează coloana vertebrală în zona lombară și toracică, tonifică organele interne în zona abdomenului.

La nivel bio-energetic: Energizează plexul cardiac. Amplifică starea de vitalitate.

La nivel emoțional și mental: Calmează conștiința aspirantului, conferă o stare specifică de liniște euforică și interiorizare, favorizează dobândirea unei atitudini contemplative, elimină în scurt timp formele ușoare de depresie.

La nivel spiritual: Face să apară o stare plurivalentă inefabilă de comuniune și osmoză a energiilor subtile telurice (*Prithivi Tattva*) cu energiile subtile ale aerului (*Vayu Tattva*). Trezește și dinamizează în simultaneitate doi centrii subtili de forță: *Muladhara chakra* la modul general și, în funcție de modul de realizare, *Anahata chakra* în aspect receptiv sau emisiv.

Practica atentă, corectă, sistematică și perseverentă a anumitor forme de yoga în mod dumnezeiesc integrate și trezirea armonioasă, gradată atât a feluritelor puteri supranaturale,

SIDDHIS,

cât și a anumitor puteri paranormale secundare,

RIDDHIS,

care le asigură aspiranților o sănătate înfloritoare, echilibru, precum și o deplină bunăstare trupească, vitală, psihică și mentală

(II)



Continuăm prezentarea termenului sanscrit *siddhi*.

Puterea supranaturală dumnezeiască absolută

În câteva texte ale înțelepciunii indiene milenare se menționează că în vârful tuturor acestor puteri supranaturale dumnezeiești se află supremul *siddhi* – *Parasiddhi*, care a fost, este și va fi realizarea deplină și profundă a Sinelui nemuritor – *Atman*. Această putere supranaturală dumnezeiască absolută face cu puțință identificarea și comuniunea totală cu esența nemuritoare ultimă a lui Dumnezeu Tatăl (*Brahman*), supremul Sine veșnic al lui Dumnezeu Tatăl, cunoscut în tradiția Indiei sub numele de *Paramatman*.

Este esențial să luăm aminte aici și acum, pentru totdeauna, că nicio putere supranaturală dumnezeiască nu egalează realizarea deplină a acestui *siddhi* absolut. Suprema putere supranaturală dumnezeiască – *Parasiddhi* conduce la atingerea, la fructificarea plenară a stării de eliberare spirituală ultimă, asimilată, deloc întâmplător, cu ipostaza yoghinului *jivanmukta* (cel care a reușit să atingă suprema stare de eliberare spirituală în cadrul existenței în această viață, în această lume).

Un exemplu grăitor este marele yoghin și înțelept al Indiei, Ramana Maharishi. Un alt exemplu este marele yoghin și realizat spiritual al Indiei, Sri Ramakrishna.

De aceea se cuvine ca fiecare dintre voi să vă fixați drept țel suprem în practica yoga atingerea puterii absolute, supranaturale, dumnezeiești – *Parasiddhi*, care implică revelarea plenară în universul vostru lăuntric a Sinelui suprem nemuritor – *Atman*.

Nu uitați niciodată că *Parasiddhi* este cea mai importantă dintre toate puterile supranaturale dumnezeiești (*siddhis*) despre care se vorbește în multe tratate yoga fundamentale și în unele tratate esențiale ale înțelepciunii. Este necesar, este chiar esențial să aspirăm să trezim, să dinamizăm din plin în universul nostru lăuntric această putere supranaturală dumnezeiască ce implică revelarea completă și profundă a Sinelui suprem nemuritor – *Atman*, prin care descoperim realitatea absolută a Sinelui veșnic al lui Dumnezeu Tatăl – *Paramatman*.

Astfel îl descoperim pe Dumnezeu Tatăl (*Brahman*) în esența Sa, în toată splendoarea Sa eternă, misterioasă, atotputernică, omniprezentă, unică și fără de egal.

Una cu Voința lui Dumnezeu

Un singur text fundamental al înțelepciunii indiene menționează că yoghinul care atinge una sau mai multe puteri supranaturale dumnezeiești (*siddhis*) se află în pericol să nu se dăruiască în mod necondiționat, să nu se supună pe de-a întregul Voinței atotputernice a lui Dumnezeu Tatăl.

Într-un asemenea caz apare și pericolul ca yoghinul

respectiv să evite, adeseori fără să-și dea seama, trezirea și dinamizarea în universul său lăuntric a unei alte puteri supranaturale dumnezeiești extrem de importante, cunoscută sub numele de *Prapti siddhi*.

Când este trezită și dinamizată pe deplin, această esențială putere supranaturală dumnezeiască face cu puțință supunerea completă, necondiționată, neîncetată față de Voința atotputernică, supremă a lui Dumnezeu Tatăl. Un astfel de yoghin este inundat în permanență de energia subtilă sublimă a Voinței lui Dumnezeu; el va realiza numai și numai Voia lui Dumnezeu.

Un exemplu impresionant a fost pentru noi toți marele model dumnezeiesc Iesus Christos, care a realizat până la ultima suflare, fără nicio excepție, doar Voia lui Dumnezeu Tatăl.

Țelul suprem înainte de toate

Trezirea și dinamizarea în universul lăuntric al yoghinului a supremei puteri supranaturale dumnezeiești – *Parasiddhi*, ce evidențiază revelarea profundă și deplină a Sinelui nemuritor – *Atman*, facilitează rapid și necondiționat trezirea și dinamizarea lui *Prapti siddhi*, care implică supunerea completă, necondiționată față de Voința absolută a lui Dumnezeu.

În schimb, trezirea altor puteri supranaturale dumnezeiești (*siddhis*) înainte ca *Prapti siddhi* să fi fost complet dinamizată face să apară pericolul de a evita supunerea completă, deplină, necondiționată în fața Voinței atotputernice a lui Dumnezeu. Un asemenea yoghin va fi tentat să nu facă fără încetare doar Voia lui Dumnezeu.

În concluzie *Parasiddhi* și *Prapti siddhi* sunt și rămân două puteri supranaturale dumnezeiești esențiale, care merită să fie urgent trezite și dinamizate în universul lăuntric al yoghinului.

Este necesar ca fiecare dintre noi să urmărească de acum înainte să facă eforturi adecvate, însutite, spre a-și revela plenar și pe deplin Sinele suprem nemuritor – *Atman*, deoarece în felul acesta e posibil să-și trezească și să-și dinamizeze suprema putere supranaturală dumnezeiască – *Parasiddhi*.

De asemenea atunci când facem eforturi adecvate și urmărim din ce în ce mai des să facem Voia lui Dumnezeu, atrăgând în universul nostru lăuntric energia subtilă sublimă a atributului dumnezeiesc al Voinței dumnezeiești, începem să trezim și să dinamizăm *Prapti siddhi*. Iar astfel devine cu puțință să-L simțim în mod intim și inefabil pe El.

Prin revelarea (chiar cu pași mici, dar siguri) a Sinelui suprem nemuritor – *Atman*, reușim apoi să-L simțim și să-L descoperim din ce în ce mai mult pe Dumnezeu Tatăl și ajungem să ne unim, să ne identificăm, să ne contopim cu realitatea Sa veșnică, atotputernică, omniprezentă și misterioasă.

Se cuvine, de aceea, ca fiecare dintre noi să ne fixăm de acum încolo drept țel esențial revelarea deplină a Sinelui suprem nemuritor – *Atman* în propriul univers lăuntric, căci astfel trezim și dinamizăm în noi suprema putere supranaturală dumnezeiască – *Parasiddhi*.