

# Din tot CUGETUL și cu toată „INIMA”

de Alina Mutulescu

Pentru tine cu ce începe o dimineață și cu ce sfârșește o zi? Putem da o mulțime de răspunsuri ca oameni din secolul al XXI-lea. Și fiecare dintre ele schițează cum alegem să revenim la realitatea cotidiană și cum ne retragem în somnul care ne hrănește pentru următoarea dimineață. Ce considerăm mai prețios, ce ne ghidează traiul.

Acum un secol răspunsul cel mai frecvent ar fi fost – cu o rugăciune. Ar fi venit firesc pe buze, pentru că rugăciunea era o realitate. *A crede* era încă axul nu doar al educației primite în familie, ci al lumii, chiar așa zbuțumată și grăbită cum începuse deja să se vădească viața umanității.

În orice epocă au existat voci care au spus că niciodată în istorie n-a fost mai rău decât în respectiva perioadă. Desigur, răul e greu de comparat. El nu are putere în sine însuși, ci prin efectele în lanț pe care le produce. E greu de comparat și pentru că se ascunde abil sub chipuri care mimează binele și reușesc să-i păcălească pe mulți.

Dacă știm însă ce se petrece azi, la ce magnitudine a ajuns asaltul răului asupra conștiinței umane, avem și imaginea a ceea ce stă în puterea noastră să facem. Cum să însănătoșești pe cineva dacă nu știi diagnosticul corect? Cum altfel să știi ce terapie e necesară și cum s-o dozezi?

Adevărul este că niciodată în istorie n-a existat o putere atât de mare de a manipula gândirea oamenilor. Emoțiile a miliarde de oameni. Simultan. O propagandă permanentă care nu se limitează la articole de opinie și emisiunile de știri, ci infuzează publicitatea, alimentația, politica, industria de divertisment, vestimentația, artele, programele școlare, rețelele de comunicare virtuală.

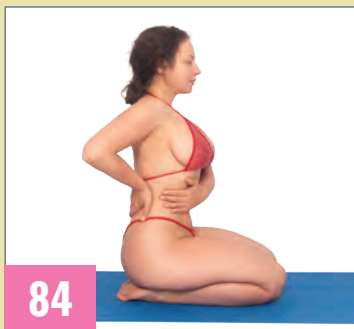
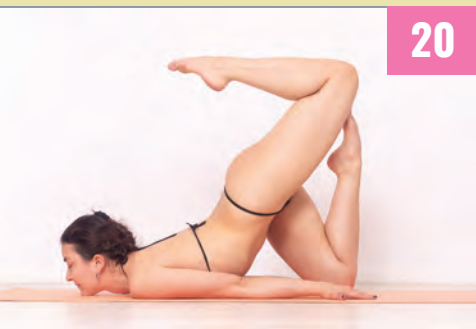
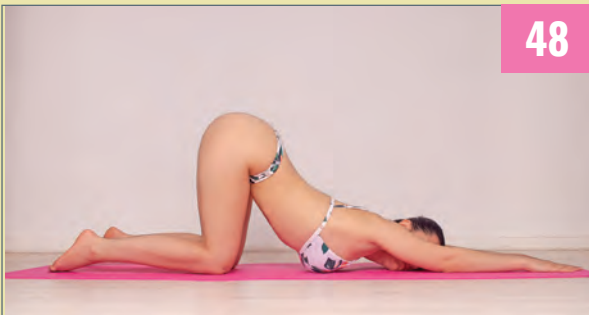
Ca într-un lagăr global unde lumina rece de neon, televizorul și computerul rămân mereu aprinse.

La o asemenea anvergură a răului se poate răspunde doar cu atotprezența rugăciunii, a binecuvântării, a invocării din nou și din nou a Grației Supreme. Nu doar în timpul practicii zilnice, ci cât sunt de lungi ziua și noaptea, ridicând oricând gândul, credința nestrămutată, nădejdea direct la Dumnezeu.

Nicio acțiune nu e prea mărunță pentru a o desfășura în timp ce rostim numele Lui. Pentru a-L chema să-și facă locaș în simțirea noastră, în cuvântul nostru, în fapta noastră, în ochii și în auzul nostru. Nicio odaie nu e prea înghesuită pentru a-I cuprinde nesfârșirea, căci acesta e miracolul iubirii Sale: Îl implorăm din strămtorarea unde ne aflăm și pogorârea Sa ne umple de lumină și zidurile se topec și devin strălucire.

Orice facem, orice ni se petrece, orice avem de întâmpinat, orice auzim de la cei din jur și orice simțim imboldul să le spunem, inima să îndrăznească să-L cheme, așa cum, îmbătăta de dragoste, șoptește iubita numele Preaiubitului.

Fiecare clipă se sfințește atunci când ne amintim de El. Când ne rugăm cu lacrimi de dor, cu sete fierbinte. Când Îi vorbim cu inocență, căci toți suntem copiii Lui. Când facem loc în noi prezenței Sale, fără de care altfel simțim că nici nu putem respira. Nici rugăciunea nu mai începe și nu se mai sfârșește, căci inima noastră își împlinește menirea și devine ea însăși rugăciune.





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 (VII)

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**  
Din tot cugetul și cu toată „inima“
- 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 (VII)
- 16 Un gram de practică**  
*Purna Bhujangasana* — Postura cobrei ce este complet arcuită
- 19 Yoga Sfera**  
Teste de inteligență
- 20 Spiritualitate**  
De la aparență la esență în relația noastră cu energia subtilă tainică a timpului — Unele secrete străvechi și chei de operare pentru a dispune de o evoluție spirituală eficientă, accelerată
- 30 Ultima frontieră**  
Modul tainic, complex, prin care *Maha Shakti* (Eternul Feminin) se manifestă în cadrul relațiilor de cuplu fericite, armonioase, spre a-i ajuta pe cei doi iubiți să-L simtă și să-L cunoască pe Dumnezeu prin intermediul orgasmelor manifestate fără ejaculare, fără descărcare
- 40 Spiritualitate**  
Lupul cel bun și lupul cel rău ce există în ființa noastră, în universul lăuntric al fiecăruia dintre noi (III)
- 48 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos**  
O serie de posturi trupești clasice eficiente și simple ce dinamizează, echilibrează, armonizează ființele umane ce aparțin tipologiei constituționale ayurvedice *Vata Dosha*
- 55 Yoga Sfera**  
Unele aforisme și cugetări inedite referitoare la starea de înțelepciune
- 56 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 (VII)
- 72 Un gram de practică**  
*Purna Titali Asana* — Postura trupească în cadrul căreia se realizează mișcarea completă a fluturului nostru interior
- 74 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos**  
Mușetelul — O plantă extraordinară
- 79 Yoga Sfera**  
Unele aforisme și cugetări inedite referitoare la starea de înțelepciune
- 80 Un gram de practică**  
*Shankha Mudra*  
Gestul cel tainic integrator al cochiliei de scoică
- 84 Autocunoaștere**  
Modalități practice și eficiente de transformare lăuntrică prin intermediul tehnicilor de automasaj ezoteric ce estompează și anihilează emoțiile nefaste prin amplificarea comuniunii cu energiile subtile sublimale ale Atributelor Dumnezeiești
- 92 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos**  
Minunate terapii de vară cu ajutorul unor flori de câmp

## De la aparență la esență în relația noastră cu energia subtilă tainică a **TIMPULUI**

© Robert Leontescu



de Aghora Vidya  
sinteză a conferinței susținute în  
cadrul Taberei spirituale mixte  
online **Mahashivaratri**, ediția all-a,  
25-29 februarie 2022

Viața fiecărei ființe umane este, în fapt, o călătorie către Sinele Dumnezeiesc Nemuritor (*Atman*). Însă abia trezirea năzuinței de a-și regăsi natura primordială arată că ea își asumă să fie om în toată puterea cuvântului. Nicio piatră, niciun copac, nicio necuvântătoare nu-și va pune vreodată întrebarea ce rost are existența sa și nici nu va cunoaște

setea de a-și împlini menirea. Acesta este, în întreaga Creație, privilegiul absolut al ființei umane și deopotrivă nobila sa datorie. Omul a fost plămădit de Dumnezeu cu un spirit înalt și cinci învelișuri, care să-i servească drept vehicule pentru manifestarea în diferitele planuri ale existenței.

# Unele secrete străvechi și chei de operare pentru a dispune de O EVOLUȚIE SPIRITUALĂ eficientă, accelerată

Trei dintre aceste învelișuri – învelișul trupesc (*annamaya kosha*), învelișul eteric subtil (*pranamaya kosha*) și învelișul psihomental (*manomaya kosha*) – par a-i fi de-ajuns ființei umane ca să-și ia seva vitalității din hrană, să respire aerul care-i face pieptul să palpite, să îmbrățișeze alți oameni, să-și perpetueze specia și să-i ridice la superlativ calitățile biologice; ba chiar să descopere, să învețe și să construiască. Cu cele trei mantii pare că are asigurat tronul de împărat al acestei lumi care i-a fost oferit pe scena Timpului pentru ca el să-și desfășoare viața.

Dar, în înțelepciunea Sa, Tatăl Ceresc l-a înzestrat pe om și cu celelalte două învelișuri subtile: învelișul supramental (*vijnanamaya kosha*) și învelișul cel tainic al beatitudinii (*anandamaya kosha*). Acestea sunt straiile noastre de lumină și abia în țesătura lor strălucește secretul evoluției noastre spirituale. În țesătura lor este firul de aur care ne conduce la întâlnirea cu Dumnezeu.

Aici se iscă dorul ardent, cel care mistuie inerțiile și temerile, pentru că aici oceanul înstelat al stărilor de conștiință superioare e trăit ca o vie realitate.

Odată ce explorăm realitatea acestor învelișuri subtile și le expansionăm, începe descătușarea de conștiință limitată. Iar în această trecere de la condiționare la aerul înalt al libertății spirituale încep și marile prefaceri în relația noastră cu energia subtilă tainică a timpului.

## Alegem între cultura vieții și cultura morții

„Pendula arată clipa, dar cine arată veșnicia?“, scria cândva Walt Whitman.

E întrebarea pe care poezii o rostesc, o trăiesc și o împărtășesc la fel de natural cum respiră. Cufundați în misterul pe care îl sondează această uimire, ei se regăsesc în plină revelație mistică. De aceea Goethe spunea că fiecare clipă are o valoare nesfârșită, căci este ambasadorul unei întregi Eternități.

A contempla Timpul este una dintre marile provocări ale conștiinței umane în general, nu doar pentru poeți. A-i depăși paradoxul este însă marea răsplată. Te condiționează, dar în egală măsură ceea ce te-a limitat devine o trambulină enigmatică pentru saltul în adevărata libertate, cea care înflorește odată ce conștiința se expansionează.

*Mahakala* sau Timpul transcendent (Marele Timp) este suprema întrupare a morții, dar și cuceritorul morții, cel ce îl distruge pe însuși *Yama*, zeul care le retează

pământenilor firul vieții. În aspectul tainic de distrugător al celor limitate, marele zeu *Shiva* prezidează mișcarea de întoarcere a Manifestării la origine și îi croiește omului drum spre Eternitate, prin transformare conștiința și constantă.

Timpul este uimitoarea, gigantica forță activă a lui *Mahakala*. El ne este acordat pentru evoluție lăuntrică. Este scara pe care să putem urca și pe care, odată ce ajungem sus, în stările vaste de conștiință, n-o mai purtăm cu noi, n-o cărăm mai departe în spate.

În *Atharva Veda* se afirmă că Timpul transcendent s-a revărsat spontan, instantaneu în Creație, ca o epifanie beatifică.

De-a lungul istoriei sale, umanitatea a filtrat diferit acest eveniment macrocosmic al pogorării Timpului în dualitatea planului fizic, iar alegerile pe care le-a făcut s-au concentrat în două tendințe opuse care au dat naștere la o cultură a vieții, pe de o parte, și la o cultură a morții, pe de o altă parte.

Cultura vieții este caracterizată întotdeauna de bunătate, frumusețe, iubire, de respectul profund, plin de bunăvoință pentru toată Creația, la toate nivelele sale, și față de toate creaturile sale. Cultura vieții promovează mereu Binele. Iar cum Binele este Dumnezeu și este nesfârșit, cultura vieții se întemeiază pe valorile dumnezeiești și urmărește dobândirea lor.

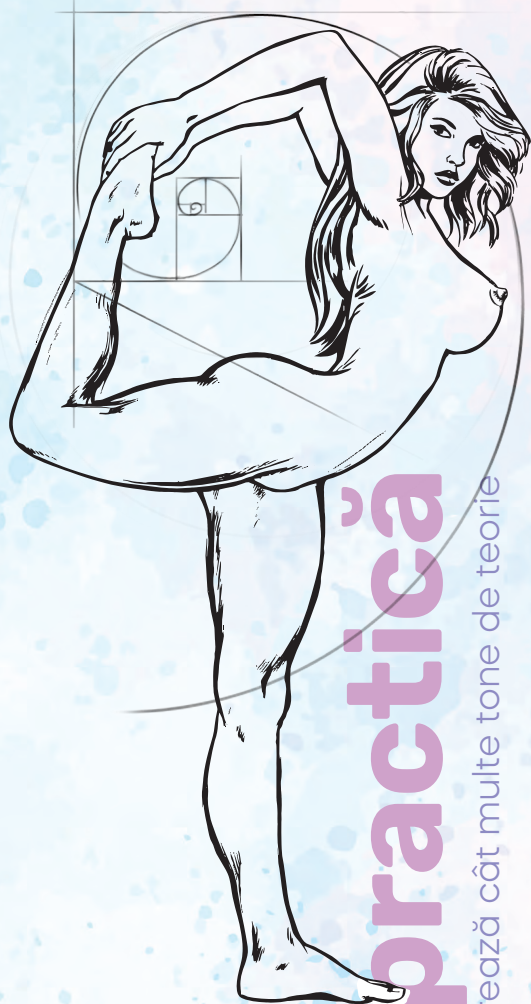
Cultura morții, numită și civilizația decadenței, cultivă stările inferioare care sunt limitatoare, fac din ființa umană un obiect, îi otrăvesc bucuria de a trăi. O împing către goana nebună după dobândirea de confort și plăcere, în brațele consumerismului care, pervertind butada tantrică  *aici și acum*, îi creează iluzia că totul merită trăit așa cum vrem în lumea materială, pentru că „doar o viață avem”, fără să constate că realitatea vieții veșnice este iminentă. O asemenea cultură este, de fapt, o moarte care se înfățișează sub chipul unei pseudo-vieți.

## Sacralizarea perpetuă

Un stejar maiestuos are o enigmă – seva care îl însuflețește. E nevăzută ochiului obișnuit, e neobosită. Este cea care îi hrănește înmugurirea, creșterea exuberantă, renașterea. Este focul lui lăuntric. Este ceea ce îi dă verticalitatea. E însuși sensul lui de a exista.

Fără sevă, stejarul rămâne o scoarță goală, o fantomă a pădurii. Tot universul său de rădăcini, frunzișuri, gâze și păsări care îl locuiesc piere dacă seva lui este înlăturată.

La fel ca omul. Căruia un mare gânditor creștin, C.S.



ce valorează cât multe tone de teorie

gramul de practică

## 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*). În general, posturile nu prezintă contraindicații și pot fi realizate de oricine are mobilitatea trupească necesară pentru a le practica în mod adecvat. Acolo unde este necesar, am precizat totuși anumite contraindicații.

**1h 30 min**

# O serie de posturi trupești clasice eficiente și simple ce dinamizează, echilibrează, armonizează ființele umane ce aparțin tipologiei constituționale ayurvedice **VATA DOSHA**

de Clionela Godeanu

consultant de specialitate Andrei Gămulea

foto Clionela Godeanu

Venim în întâmpinarea celor care doresc să se angreneze în practica atentă și sistematică a sistemului *Hatha Yoga*. Am selectat unele 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), fie să acționeze în vederea eliminării oboselii, 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 permită dinamizarea armonioasă a centrilor subtili de forță (*chakra*).

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 o pătură din material natural și un ceas. Ne îmbrăcăm în haine lejere, în care să ne simțim cât mai comod. Închidem telefonul mobil pe perioada practicii.

Despre ființele umane care aparțin tipologiei constituționale ayurvedice *vata dosha* am realizat o prezentare sintetică în revista *Yoga Magazin* nr. 93/94. Această tipologie ayurvedică este descrisă în detaliu în cadrul cursurilor de Ayurveda, despre care puteți afla mai multe informații consultând site-ul [amnromania.ro](http://amnromania.ro).

Ființele umane cu o dinamizare armonioasă a tipologiei *vata dosha* sunt entuziaste, vesele, adaptabile, flexibile, jucăușe. Se bucură de o înțelegere rapidă și sunt foarte comunicative. Au o mare mobilitate interioară, sunt optimiste, au un spirit benefic.

Atunci când *vata dosha* este dezechilibrată în universul lăuntric al ființelor umane care aparțin acestei tipologii ayurvedice, aceste ființe umane au tendința de a deveni nehotărâte, hiperactive, agitate, neliniștite, nervoase, anxioase, împrăstiate, zăpăcite, neatente, superficiale, excesiv de vorbărețe.

Ce anume le echilibrează? Faptul de a a-și acorda timp pentru relaxare, de a-și conserva energia, de a manifesta constanță în acțiune. Au nevoie de un mediu relaxant, ordonat, cald, așezat.

Seria de posturi trupești clasice (*asana*-e) prezentată în acest număr al revistei *Yoga Magazin* urmărește să trezească și să amplifice o stare profundă de afectivitate, favorizează apariția unei stări de relaxare trupească și psiho-emoțională, amplifică o stare de puritate interioară, favorizează elevarea frecvenței lăuntrice de vibrație.

## Etapa 1

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

5 min

## Etapa 2

Realizăm exercițiile de încălzire, ce sunt descrise pe larg în paginile din finalul revistei.

20 min

## Etapa 3

### BADDHA KONASANA

(Postura unghiului închis)

10 min

Ne așezăm la sol, cu picioarele întinse în față. Îndoim genunchii și apropiem călcâiele de trup, astfel încât tălpile să fie plasate față în față și să fie lipite între ele.

Etapa I: Prindem degetele de la mâini în brățară și le plasăm sub tălpi, trăgând astfel călcâiele cât mai mult spre zona perineului. Împingem genunchii cât mai mult în lateral, spre sol. Contractăm musculatura spatelui, aducând în același timp umerii către în spate, până când coloana vertebrală este perfect dreaptă. Respirăm profund, predominant toracic și clavicular, menținând mușchii centurii abdominale în tensiune. Rămânem astfel timp de cel puțin 2-4 minute.

Etapa a II-a: Relaxăm musculatura coloanei; respirăm de voie. Menținem poziția anterioară, cu genunchii îndoiți și tălpile lipite între ele. Expirăm lent, aplecându-ne în față, urmărind să aducem fruntea cât mai aproape de de

tălpi, fără a lăsa călcâiele să se depărteze de zona perineului. Când fruntea ajunge în punctul cel mai apropiat de sol, rămânem nemișcați, respirăm calm și relaxăm coloana vertebrală. Rămânem astfel timp de cel puțin 2-4 minute.

Ne focalizăm pentru a percepe circuitul energetic prin picioare, zona lombară și zona perineului.

☯ Durata execuției posturii: 8 minute.

Revenim apoi gradat în postura de conștientizare *prarambhik sthiti asana*, cu picioarele întinse în față și spatele drept. Conștientizăm amplificarea stării de vitalitate, putere mărită de regenerare. Sesizăm dinamizarea centrului subtil de forță *muladhara chakra*.

☯ Durata conștientizării: 2 minute.

**BENEFICIU:**

- fortifică întreaga musculatură a coloanei vertebrale
- energizează organele din zona abdominală
- amplifică mobilitatea articulației coxofemorale și a articulațiilor genunchilor
- acționează benefic la nivelul musculaturii perineului, organelor genitale, aparatului urinar (incluzând rinichii și suprarenalele)
- în cazul femeilor, elimină gradat tulburările ce țin de procesul fiziologic ciclic al menstruației și, în general, disfuncționalitățile
- în cazul femeilor, practică cu regularitate, favorizează nașterea fără dureri (însă este contraindicat să fie practică începând cu a 5-a lună de sarcină)
- tonifică plexul pelvian și centrul nervoși ai măduvei spinării
- vitalizează și întinerește întregul organism

Etapa 3.I



Etapa 3.II

