

# Așteaptă-te mereu la neașteptatul cel benefic!



Mi-am dorit de multe ori să existe o formulă clară de relaționare cu Dumnezeu. Dacă eu îndeplinesc condițiile A, B și C, rezultatul să fie invariabil D.

Dumnezeu însă nu s-a încadrat în formula mea imaginată. Chiar dacă am făcut uneori eforturi serioase în anumite direcții, rezultatele nu au apărut întotdeauna când am vrut eu sau în forma pe care mi-am imaginat-o. De ce?

Dumnezeu este cel care are viziunea de ansamblu asupra vieții noastre. Nu avem cum să controlăm obsesiv toate evenimentele vieții. Sunt prea multe variabile implicate în joc. E mai simplu atunci să primim deschiși, cu egalitate de spirit, ce are El pregătit pentru noi. Să punem Voia Lui înaintea voinței noastre. Cum? Iată un exemplu magistral.

Horticultorul Paul Gautschi se plimba într-o zi printr-o pădure, admirând cât de dezvoltăți și de înfloritori erau copacii, fără ca cineva să aibă grijă de ei. Privind mai atent, a observat acel strat de frunze și crengi care acoperă permanent pământul, ajutând astfel rădăcinile să facă ce știu ele mai bine: să crească în adâncime și să se răspândească.

Inspirat de ce a văzut, a conceput o tehnică de grădinărit revoluționară, prin care a redus necesarul de irigație cu până la 95% în grădina sa. A acoperit pământul cu un strat de compost organic natural, tot mai gros odată cu trecerea timpului, care a protejat solul, l-a hrănit cu substanțe nutritive și a reținut umiditatea.

Noi, ca ființe umane, avem de asemenea nevoie să ne simțim protejați (trup, suflet și conștiință) pentru a putea crește, pentru a ne dezvolta, pentru a înflori. Purtăm haine care ne acoperă trupul, avem case care ne adăpostesc, pături cu care ne învelim noaptea. Cum ar fi însă să simțim că sufletul nostru, conștiința noastră sunt permanent susținute și protejate de Dumnezeu, atunci când căutăm adăpost în Ființa Sa Supremă?

Există anumite referiri biblice la „aripile lui Dumnezeu“. Ele au legătură, se spune, cu aripile heruvimilor așezați peste Chivotul Legământului (Chivotul Legii – care adăpostește Cele Zece Porunci primite de Moise pe Muntele Sinai). Aceste aripi

acoperă, ocultează, tănuiesc prezența și puterea lui Dumnezeu. A te refugia sub aripile Lui înseamnă a te abandona Voii Lui în întregime, trup, suflet și conștiință, a-L lăsa pe El să te pătrundă cu totul, oriunde te-ai afla, în orice conjunctură de viață.

Asta înseamnă să ne abandonăm Voii Sale, să ne dăruim Lui pe deplin, și când ne e bine, și când ne confruntăm cu situații dificile, pe care ne e greu să le înțelegem. Când procedăm astfel și avem încredere, vom simți că Dumnezeu veghează clipă de clipă asupra noastră, ne ghidează pașii, aduce în jurul nostru oamenii de care avem nevoie, prin care chiar El ne va vorbi.

Când aspirăm să ne găsim refugiul în Dumnezeu, sub protecția aripilor Sale, reușim să ne păstrăm credința de nezduncinat în El, chiar când evenimentele exterioare par fără sens.

Atunci când ne e greu, putem rosti lăuntric rugăciuni simple, sincere, însuflețite de o încredere puternică în El, cu care să integrăm în mod dumnezeiesc situația cu care ne confruntăm: „Doamne, evenimentele actuale mă întristează. Aspir să triumfe Dreptatea Dumnezeiască și să depășim aceste momente de încercare. Te implor, ia-ne sub aripa Ta și inspiră-ne cuvintele și faptele, trezește-ne inimile, dă-ne înțelepciune, astfel ca această situație să se rezolve după voia Ta.“ Aceste rugăciuni au, printre altele, rolul de a ne reaminti că Dumnezeu este Cel în control.

Imprevizibil, Dumnezeu este expert în regula: Așteaptă-te la neașteptatul benefic. A învăța să rămânem deschiși față de Voia lui Dumnezeu aduce o bogăție uluitoare de momente unice și magice în viața noastră.

Cât de deschiși suntem acum față de Dumnezeu? Să facem măcar un prim pas spre El și El va veni în întâmpinarea noastră. În orice etapă a vieții ne-am afla. El nu vine către noi doar când am atins deja etapa perfecțiunii. Ci vine atunci când Îl chemăm, oriunde ne-am afla pe drumul către desăvârșire.

## CUPRINS



16

01

**EDITORIAL**

Așteaptă-te mereu la neașteptatul cel benefic!

04

**AUTOCUNOAȘTERE**

LIBERUL ARBITRU

O manifestare tainică directă a Conștiinței Omniprezente Dumnezeiești care există mereu în fiecare ființă umană

16

**UN GRAM EFICIENT DE PRACTICĂ**

*Utthitha eka pada vatayanasana*  
Postura *vatayanasana* realizată în picioare și pe jumătate



20

20

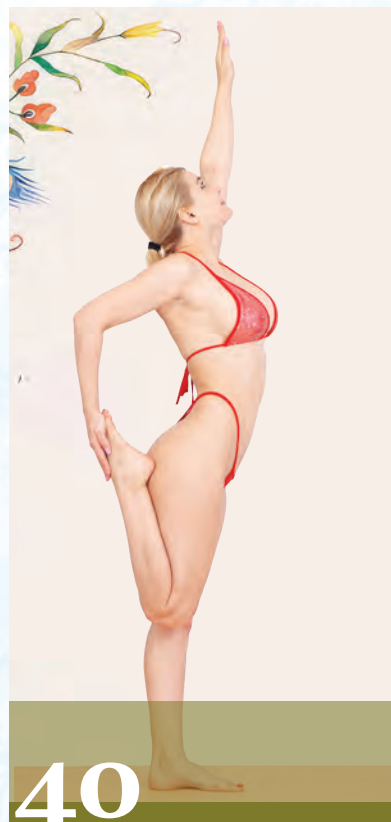
**AUTOCUNOAȘTERE**

Importanța adeseori ne bănuită a eforturilor benefice adecvate (V)

28

**UN GRAM EFICIENT DE PRACTICĂ**

Anumite serii de atitudini trupești deja clasice, ce sunt simple, binefăcătoare și eficiente. Acestea ne ajută să intrăm și să ne menținem într-o stare plenară și profundă de comuniune cu sferile gigantice subtile specifice de forță ale celor zece Mari Puteri Macrocosmice (VII)



40

40

**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 (XIV)





64  
60

**UN GRAM EFICIENT DE PRACTICĂ**

*Granthita Mudra* - Gestul ocult pentru deblocarea celui de-al treilea *granhi*



64

**SPIRITUALITATE**

Recunoașterea, dejucarea și transcenderea definitivă a stratagemelor entităților demoniace ori satanice care urmăresc să ne devieze de pe calea spirituală autentică pe care ne aflăm (III)



78  
76

**SPIRITUALITATE**

Rabindranath Tagore  
Profetul cel înțelept  
al Indiei moderne

78

**TRĂIEȘTE ÎNTOTDEAUNA CÂT MAI BINE ȘI SĂNĂTOS**

ȚITRICELE - Supereroinele adeseori necunoscute ale sezonului rece

85

**ULTIMA FRONTIERĂ**

Măsura cea ascunsă a timpului



85  
92

**UN GRAM EFICIENT DE PRACTICĂ**

*Ardha Supta Vajrasana*  
Postura *supta vajrasana* realizată doar pe jumătate

97



**YOGA SFERA**

Diferențe necunoscute, dar fundamentale între energia subtilă sexuală brută și energia subtilă sublimă a Erosului Pur Dumnezeiesc



# Liberul arbitru

O manifestare tainică directă  
a **Conștiinței Omniprezente  
Dumnezeiești** care există mereu  
în fiecare **ființă umană**

Tema abordată este în legătură cu un aspect fundamental al ființelor umane, cu implicații atât în practica spirituală, cât și în viața de zi cu zi. Liberul arbitru este cel care ne permite să facem alegeri corecte, benefice, libere, integrate în Armonia Dumnezeiască, care să se alinieze astfel cu câmpul fundamental al Intențiilor Dumnezeiești.

## Un cadou de la Dumnezeu

Pentru cei neinițiați, alegerea este doar un demers al rațiunii, un derivat al procesului gândirii. Auzim astfel expresii care susțin indirect acest punct de vedere: „a lua o decizie bine informată”, „a alege cu capul”, „a te gândi bine înainte de a acționa”.

În *Dicționarul explicativ al limbii române*, alegerea reprezintă actul de a alege la voință dintre două sau mai multe aspecte, conform cu anumite criterii. Reprezintă, de asemenea, hotărârea conștiinței de a alege un aspect în raport cu altul, folosind exclusiv logica și inferența. Asta ar fi, pe scurt, abordarea academică oficială.

În schimb, în situații atipice, obișnuim să atribuim alegerilor cauze misterioase, cum ar fi inima, destinul sau chiar anumite entități. Auzim adesea expresii de tipul „A ales cu inima”, „Și-a urmat sufletul”, „A fost mânat de destin” sau, într-un caz nefericit „L-a mânat Necuratul”.

Uneori alegerea se poate lua pe baza experienței dobândite, în urma unor prefigurări. De exemplu, ruta unei călătorii este aleasă în funcție de timpul necesar realizării ei, de vehiculul folosit sau de itinerariul pe care îl preferi. Putem identifica alegeri raționale, reflexe, intuitive, pe baza unei recunoașteri sau o combinație a acestora.

Din punct de vedere inițiativ, aceste considerații sunt numai începutul procesului de a face alegeri. Preferințelor noastre le este asociat mereu și conceptul de libertate a alegerilor, sau de liber-arbitru, idee care a însoțit evoluția întregii umanități. Fiecare ființă umană din toate timpurile și locurile are integrată în conștiința sa o aspirație profundă către libertatea alegerii. Inițiatii afirmă că libertatea alegerii este un cadou pe care Dumnezeu Tatăl l-a făcut ființei umane, nemaîntâlnit la nicio altă specie pe planeta Pământ, aspect constat și de către oamenii de știință.

Este o calitate fundamentală, metafizică, de a realiza orice alegeri (benefice sau nefaste) sau de a le suspenda indefinit. Dar, în definitiv, și aceasta este tot o alegere.

Libertatea alegerilor noastre implică o cunoaștere profundă, controlul sau chiar transcenderea anumitor factori obiectivi inerenți acțiunii, interni sau externi, dar și evaluarea corectă a propriilor posibilități. Nu e suficientă doar intenția noastră pentru un anumit rezultat, ci și o acțiune conștientă, consecventă, integrată în acea direcție.

Însă și procesul experimentării reprezintă, în sine, o situație complexă, pentru că „experimentatorul” interferează de obicei cu obiectul experienței (actul percepției) și astfel ceea ce rezultă este o combinație între punctul nostru de vedere, anumite mecanisme reactive psiho-emoționale și procesul percepției în sine. În asemenea condiții cu greu se poate vorbi de o experiență obiectivă, iar ideea de libertate deplină

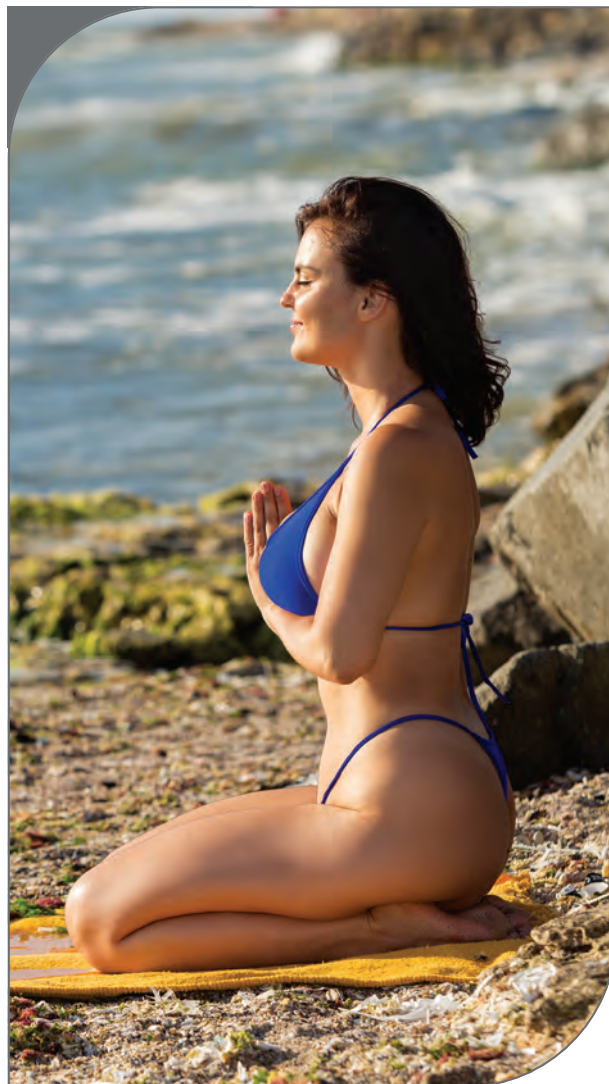
a alegerii unei acțiuni devine iluzorie.

Problematica este de o importanță fundamentală, pentru că fără a deține un anumit control în procesul alegerii, cu tot ceea ce implică el, suntem pradă oricărui tip de influențe, mai mult sau mai puțin inferioare. Iar rezultatul acțiunilor, deși a fost anticipat într-un anumit fel, va fi diminuat, modificat sau chiar inexistent.

Fluxul acțiunilor este un flux al alegerilor; acționând, noi alegem. A nu acționa este o altă alegere pe care o facem. Fluxul alegerilor este atât de prezent în viața noastră, curgând aidoma unui râu, încât abia de îi mai percepem sincopele. Cele mai multe alegeri sunt luate pe modul automat, fără momente de respiro între ele. Fără a ne oferi posibilitatea cumpănirii, conștientizării, înțelegerii a ceea ce se petrece.

## Magia conștientizării profunde

Ce este necesar să facem? Să adăugăm atenție și o anumită priză de conștiință în momentul alegerii. Și nu atât de mult pe ceea ce am ales, ci pe momentul alegerii.



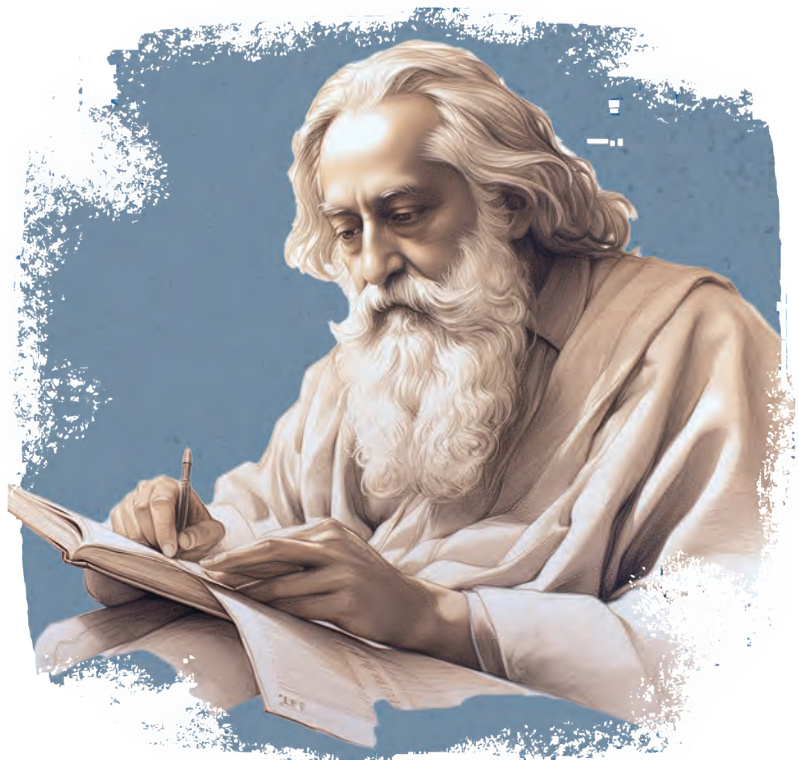
## Profetul cel înțelept al Indiei moderne

A fost unul dintre cei mai influenți poeți, scriitori și filosofi ai lumii, născut în India. Un adevărat polimat, implicat în literatură, muzică, pictură și pedagogie, este cunoscut mai ales pentru opera sa literară vastă, care include peste o mie de poeme, opt volume de povestiri scurte, douăsprezece piese de teatru, opt nuvele, multe cărți și eseuri filosofice și religioase.

A fost primul non-european care a câștigat premiul Nobel pentru literatură, în anul 1913, pentru colecția sa de poezii *Gitanjali* („Ofra de cânturi”), în care a explorat teme universale, precum dragostea, natura și spiritualitatea.

Printre realizările sale notabile se numără și compunerea imnurilor naționale ale Indiei și Bangladeshului.

Un aspect fascinant al vieții sale este talentul său artistic descoperit târziu, devenind un pictor apreciat la vârsta de 60 de ani. Lucrările lui se regăsesc atât în muzee din India, cât și din întreaga lume. A călătorit mult, legând prietenii cu personalități precum Albert Einstein, Mahatma Gandhi, Mircea Eliade. În cursul anului 1926, a efectuat un turneu prin Europa, vizitând Italia, Franța, Anglia, Suedia, Norvegia, Danemarca, Cehoslovacia, Iugoslavia, Bulgaria și România.



Ființe umane remarcabile

## Rabindranath Tagore

(7 mai 1861-7 august 1941)

- „Scăpăm de greutatea trupului când ne aruncăm în apă; tot așa, scăpăm de o mare parte a greutății sufletești când ne cufundăm într-o idee înălțătoare.”
- „Lui Dumnezeu ajunge să i se facă lehamite de marile imperii, dar niciodată de măruntele flori.”
- „Cei care cred că pot ajunge la Dumnezeu fugind din lume, când și cum se așteaptă să-L întâlnească? Îl aflăm în fiecare loc, acum, în fiecare clipă.”
- „Adevărul mărunț se exprimă prin vorbe, iar adevărul mare prin tăcere.”
- „Nu poți traversa marea nefăcând altceva decât să stai pe mal și să privești apa.”
- „Mărimea nu se sfiște să meargă alături de puținătate. Mediocritatea se ține deoparte.”
- „Fluturii numără clipe, nu ani, și totuși au timp destul.”
- „M-am culcat și am visat că viața înseamnă fericire. M-am trezit și mi-am dat seama că viața este datorie. Mi-am făcut datoria și a venit fericirea.”
- „Peștii din apă-s tăcuți, dobitoacele de pe pământ sunt zgomotoase, păsările din văzduh cântă. Omul însă are într-însul tăcerea mării, larma pământului și muzica văzduhului.”
- „Cel care vrea să facă bine, bate la poartă; cine iubește, găsește poarta deschisă.”



# Citricelle, SUPER EROINELE

adeseori necunoscute  
ale sezonului rece  
(ȘI NU NUMAI)

de Doris Oargă și Luxina Gherghina

## O familie regală de vitamine

Un studiu amplu, realizat de 34 de cercetători din China și Australia, a analizat peste 300 de specii de citrice și plante înrudite, inclusiv unele sălbatice. Aceștia au concluzionat că primele fructe „citrice” veritabile aparțin speciei *Citrus trifoliata*, cunoscută și sub numele de lămâiul chinezesc. Potrivit jurnalului Nature, citricele își au originile în China, cu 8 milioane de ani în urmă, iar teoriile anterioare sugerau că ar proveni din Australia sau regiunea Himalaya.

Strămoșii citricelor au ajuns în Asia odată cu placa tectonică indiană, în urmă cu 25 de milioane de ani, iar mult mai târziu citricele s-au răspândit în bazinul mediteranean și, în final, în întreaga lume.

Se consideră că citricele moderne au evoluat din trei specii: mandarinul (*Citrus reticulata* – originar din China), pomelo (*Citrus maxima* – Malaysia și Indiile de Vest) și chitru (*Citrus medica* – nordul Indiei). Încrucișările dintre ele au dus la apariția citricelor cunoscute azi: portocalul (un

„Citricele” reprezintă un termen ce descrie diverse fructe și plante cu flori din familia **Rutaceae**.

Datorită valorii lor nutriționale, citricele sunt considerate pe drept cuvânt **super-alimente**.

Pe lângă beneficiile lor terapeutice, sunt nelipsite din recomandările nutriționiștilor și ocupă un loc de frunte în dietele de armonizare a porțiunilor trupești.

hibrid între mandarin și pomelo), grepfrutul (rezultat prin hibridarea portocalului cu pomelo) și lămâiul (un hibrid între chitru și portocalul amar). În prezent, există peste o sută de tipuri de citrice și peste 400 de soiuri de portocale, o întreagă diversitate delicioasă.

Genul *Citrus* cuprinde numeroase specii, de la arbori la arbuști (uneori cu spini), dintre care amintim: lămâi, portocal, grepfrut, pomelo, mandarin, numite plante citrice. Au frunze lucioase și flori albe, parfumate, cu cinci petale.