

Izvorul are totodată setea de a fi băut

Undeva, în adâncul ființei noastre, știm. Există o recunoaștere tăcută, care nu are nevoie de argumente: îi aparținem lui Dumnezeu. Spus mai simplu, aparținem unui sens mai mare decât noi.

E o apartenență de origine. Așa cum izvorul aparține muntelui, iar râul aparține drumului său spre mare. Nu e nimic forțat, nu e nimic impus. Doar o curgere firească.

„Izvorul are setea de a fi băut”, spunea Sfântul Irineu de Lyon. Menirea lui este să dăruiască. Apa nu se adună în adâncuri pentru sine. Ea apare pentru a fi împărtășită, pentru a hrăni, pentru a susține viața. La fel și ființa umană: poartă în sine un rezervor subtil de sens, de lumină, de conștiință, care tânjește să fie exprimat.

De aceea căutăm o cale spirituală. De aceea practicăm.

Pentru a permite izvorului lăuntric să curgă liber. Să nu se blocheze sub frici sau identități prea strâmte. Yoga nu creează izvorul. Îl eliberează.

În fiecare pauză de nemișcare, în fiecare moment de atenție pe care îl acordăm prezentului, există această invitație subtilă: lasă ceea ce e viu în tine să se manifeste.

Aparținem lui Dumnezeu pentru că așa suntem construiți. Iar izvorul din noi nu cere altceva decât să fie lăsat să-și împlinească rostul. Să fie băut. Să fie trăit.

Nu e nevoie să cauți foarte departe ceea ce deja curge în tine. E necesar doar să-i faci loc.

139 Apr/Mai & 140 Iunie/Iulie 2026

01

EDITORIALIzvorul are setea
de a fi băut

01

04

SPIRITUALITATE

Povestea inițiativă
Aladdin și lampa fermecată
ne dezvăluie felurite aspecte
tainice ce se află în legătură
cu trezirea și dinamizarea
centrului subtil de forță
manipura chakra (4)

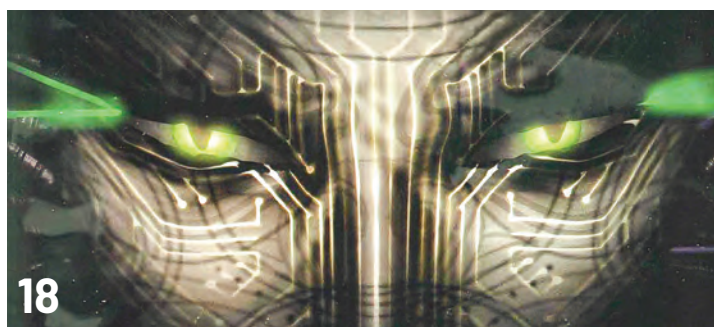


04

14

**UN GRAM CE ESTE EFICIENT
DE PRACTICĂ BENEFICĂ**

Urdhva Baddha Hastasana
realizată în *vira parampara*
Postura eroului realizată
cu mâinile prinse în brățară
deasupra capului



18

18

ACTUALITATE

Dezvăluiri importante despre
pericolele nebănuite ale așa-
zisei „inteligențe artificiale”,
care, în realitate, este Fiara
despre care se vorbește în
textul *Apocalipsei* (2)

30

**UN GRAM CE ESTE EFICIENT
DE PRACTICĂ BENEFICĂ**

Anumite serii de atitudini
trupești deja clasice în
practica yoga, ce sunt
simple, binefăcătoare și
eficiente, prin care urmărim
să atragem în universul
nostru lăuntric energia subtilă
sublimă a ATRIBUTELOR
DUMNEZEIEȘTI (1)



30

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 (XVIII)



62

**TRĂIEȘTE ÎNTOTDEAUNA
CÂT MAI BINE, ÎN DEPLIN ACORD CU
LEGILE DUMNEZEIEȘTI, SPRE A FI MEREU
FERICIT ȘI SĂNĂTOS**

Cacao — Hrană sacră, remediu natural și sursă de vitalitate



67

**UN GRAM CE ESTE EFICIENT
DE PRACTICĂ BENEFICĂ**

Y Dvitiya Yoni Mudra — Gestul cel tainic de sublimare a energiei creatoare



70

SPIRITUALITATE

Recunoașterea, deșurarea, anihilarea influenței malefice și transcenderea definitivă a stratagemelor entităților diavolești care urmăresc în fel și chip să ne facă mult rău și să ne devieze de pe calea spirituală autentică pe care ne aflăm (7)

80

ULTIMA FRONTIERĂ

Tăcerea — oxigenul nevăzut al ființei umane conștiente



87

AUTOCUNOAȘTERE

Etape esențiale în procesul de transformare spirituală

92

**UN GRAM CE ESTE EFICIENT
DE PRACTICĂ BENEFICĂ**

Pada Garudasana în Bitilasana — Postura VULTURULUI realizată în postura vacii



Povestea inițiatcă

Maddîn și lampa fermecată

ne dezvăluie felurite aspecte tainice ce se află în legătură cu
trezirea și dinamizarea **centrului subtil de forță**
manîpura chakra

4

 extras din conferințele
profesorului de yoga **Gregorian Bivolaru**

Simbolismul complex al flăcării

Termenul „flacăra” provine de la cuvântul latin *flama*. La modul general, flacăra este un fenomen luminos ce este produs de o substanță în combustie. Uneori, termenul „flacăra” are un sens simbolic. Atunci când este utilizat ca metaforă pentru pasiunea pură, elevată, termenul „flacăra” face referire la o stare vie, de ardoare, și evocă entuziasmul. Așa cum știm,

există anumite expresii cum ar fi „a fi tot un foc”, „a fi tot o flacăra” și, de asemenea, există expresia „pasiune amoroasă înălțătoare”. Cam în toate tradițiile străvechi ale înțelepciunii, flacăra este simbolul purificării, al iluminării dumnezești, dar și al dragostei spirituale. De îndată ce este privită într-un mod transfigurator, flacăra ne apare ca fiind o imagine a Spiritului și a transcendenței. Ea poate fi considerată sufletul focului. Flacăra include în permanență o

misterioasă putere de înălțare. Ea este simbolul viu al flăcării spirituale ce apare în ființa umană atunci când aceasta se trezește și începe să ardă lăuntric. Prin simbolismul ei, flacăra se deosebește de foc prin aceea că ea este partea sa vizibilă, focul reprezentând aspectul ascuns ce mocnește uneori sub cenușă. Flacăra este energia tainică ce însuflețește orice trup compus. Flacăra are proprietățile specifice ale focului. Aceasta luminează,

gramul de practică

ce valorează cât multe tone de teorie

Anumite serii de
atitudini
trupești

deja clasice în practica yoga,

ce sunt simple, eficiente

și binefăcătoare,

prin care urmărim să atragem

în universul nostru lăuntric

energia subtilă sublimă

a **ATRIBUTELOR
DUMNEZEIEȘTI**

1



de Clionela Godeanu

foto Clionela Godeanu

Venim în întâmpinarea celor care doresc să se angreneze în practica atentă și sistematică a sistemului *Hatha Yoga*. Începem o nouă suită de articole în care vom selecta unele atitudini trupești yoghine clasice (*asana*-e) pe care le vom realiza urmărind să amplificăm în universul nostru lăuntric *rezonanța ocultă* cu energiile subtile sublimă, gratuite, nesfârșite ale Atributelor Dumnezeiești.



„Atributele Dumnezeiești sunt acele caracteristici sau însușiri enigmatice și nesfârșite ale Ființei Dumnezeiești, cum ar fi iubirea, Bunătatea, Omnipotența, Eternitatea, Dreptatea, Compasiunea, Infinitatea etc., fără de care Dumnezeu Tatăl nu ar putea fi conceput sau gândit.

Toate Atributele Dumnezeiești ne sunt accesibile și pot fi cunoscute, simțite de noi într-un mod direct, inefabil, intuitiv, chiar în ființa noastră. Aceasta se petrece însă numai atunci când sunt create în universul nostru lăuntric condiții adecvate ce fac cu puțință să declanșăm un proces de *rezonanță ocultă* cu energia subtilă sublimă specifică a unui Atribut Dumnezeiesc. Atunci când reușim să cunoaștem într-un mod direct și inefabil, prin intermediul unui proces de *rezonanță ocultă*, energia subtilă sublimă specifică a unui anumit Atribut Dumnezeiesc, în felul acesta reușim să-L descoperim și să-L simțim într-un mod intim pe Dumnezeu Tatăl în ființa noastră. Mai mult decât atât, în astfel de momente privilegiate, descoperim în felul acesta că fiecare dintre noi am fost făcuți după chipul și asemănarea lui Dumnezeu Tatăl.”

(sursa: atribute-dumnezeiesti.ro)

Y DVITIYA YONI MUDRA

Gestul cel tainic de sublimare a energiei creatoare



de **Clionela** Godeanu



foto **Robert** Leontescu

Etimologie:

yoni = matricea creatoare, sursa potențialului nemanifestat din care ia naștere orice proces de creație
dvitiya = a doua, indicând o variantă distinctă a *yoni mudra*-ei clasice, adaptată proceselor de stabilizare și sublimare a energiei creatoare

mudra = sigiliu energetic, pecete (desemnează un gest menit să orienteze într-un anumit mod fluxul de energie)

Litera Y = are o valoare simbolică aparte, reprezentând ascensionarea și ramificarea energiei dintr-un punct unic de origine (energie potențială creatoare) și apoi orientarea conștientă în sens ascendent a energiei (energie creatoare manifestată)

Cum se realizează?

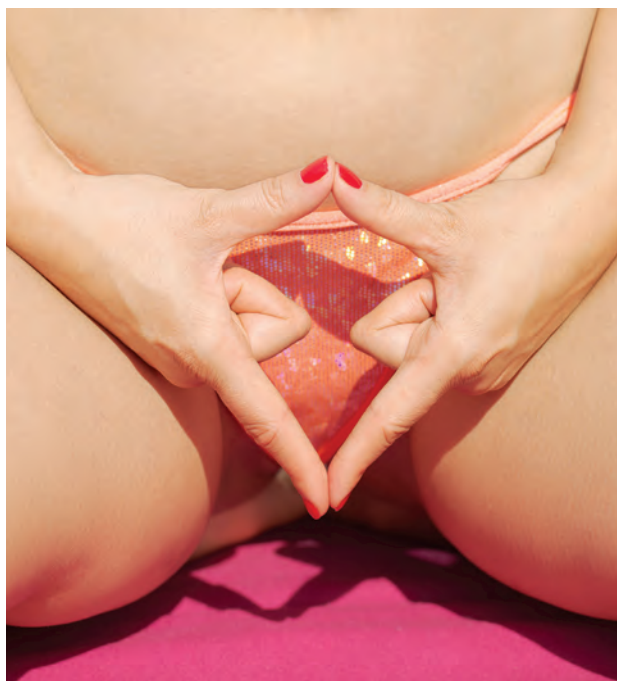
Mai întâi se efectuează consacrarea către Dumnezeu Tatăl, în mod total și necondiționat, a tuturor roadelor realizării acestei tehnici spirituale. După ce percepem în mod clar răspunsul subtil afirmativ, ne așezăm în postura yoghină clasică (*sukhasana* – în aspectul emisiv, solar, *Yang* (+), *vajrasana*, *mandukasana*, *padmasana*). Este important să menținem coloana vertebrală perfect dreaptă și capul în prelungirea coloanei pe întreaga durată a execuției.

Y Dvitiya Yoni Mudra se practică în două etape succesive, ordinea fiind esențială pentru eficiența tehnicii. În ambele etape, degetele mari ale mâinilor se unesc între ele, degetele arătătoare se unesc între ele, iar celelalte degete sunt pliate natural spre interiorul palmelor. Se formează astfel un triunghi simbolic. Prima etapă constă în plasarea *mudra*-ei în zona pelviană, în zona de proiecție a centrului subtil de forță *svadhisthana chakra*, având vârfurile degetelor mari îndreptate în sus. Această etapă se menține timp de 5-7 minute, până când respirația devine profundă, calmă, liniștită, iar stările de tensiune, îngrijorare, anxietate, agitație se diminuează considerabil. Abia apoi se trece la a doua etapă.

A doua etapă presupune ridicarea *mudra*-ei la nivelul părții superioare a pieptului, ușor deasupra zonei de proiecție a centrului subtil de forță *anahata chakra*, cu vârfurile degetelor arătătoare orientate în sus. Tranziția se face lent, conștient, păstrând continuitatea atenției și a respirației. Această etapă se practică atunci când energia este percepută ca stabilă și coerentă, fără excese sau fluctuații. *Mudra* este menținută astfel timp de 10-15 minute.

Efecte **benefice** ale fiecărei etape
și efecte **benefice** finale ale practicii

În prima etapă, practică la nivel pelvian, *Y Dvitiya Yoni Mudra* acționează asupra potențialului substanțial procreator, favorizând transmutarea sa în energie. Această acțiune induce o stare de calm





Recunoașterea,
DEJUCAREA,
anihilarea influenței malefice
și transcenderea definitivă
a stratagemelor entităților diavolești
care urmăresc în fel și chip
să ne facă mult rău
și să ne devieze de pe
CALEA SPIRITUALĂ AUTENTICĂ
pe care ne aflăm