



# O lume profund purificată, CE ESTE ÎNTEMEIATĂ ÎN SPECIAL PE ADEVĂR

de Aurea Mutulescu

**D**istanța dintre panică și ignorarea realității este mai mică decât pare. Ele sunt de fapt surori gemene, deși arată diferit. Amândouă sunt semnul unui exces de interpretare, al unei vederi parțiale. Ignorarea realității este o fugă, deși se dorește o salvare. „Nu vreau să văd.” Tehnica struțului – capul ascuns în nisip. Numai că furtuna nu dispăre, dacă nu vrem s-o vedem. Oricum face praf tot ce e de făcut praf.

Panica se hrănește din subconștientul colectiv bombardat cu informații parțiale, amplificate de imaginația prăpăstioasă. Ba chiar mai aproape de esență, panica este reflexul atașamentului de cele trecătoare. Eliade vorbea cândva despre timpul profan și cel sacru și despre simțul catastrofei la contemporanii noștri.

Spre deosebire de ei, omul epocilor care Îl recunoșteau în centrul existenței pe Dumnezeu nu se simțea zdrobit de istorie nici în cele mai teribile conjuncturi. Conștiința sa era sincronizată cu ritmurile cosmice și cu durata eternă, iar modelele sale erau sacre. Nu putea fi învins de evenimente, pentru că nu era captiv în timpul orizontal.

Pentru omul care își trăiește legătura cu Absolutul, teoroarea istoriei încetează, deși este concretă și de-a lungul secolelor și-a prăvălit asupra pământurilor războaiele, molimele, tiranii. Dar ceea ce azi este înspăimântător, pentru că nu i se întrevede nici un sens, pentru omul acelor vremuri era înțeles ca o încercare inițiativă. Suferința și crizele însemnau un mesaj despre greșeli colective, despre încălcarea unor principii dumnezeiești.

Erau acceptate așadar ca un avertisment. Pe de altă parte erau decodificate ca un test de conștiință și o șansă de a face saltul interior spre un nivel mai înalt.

Panica și ignorarea realității evită însă toate acestea, concentrându-se pe victimizare și prelungirea obiceiurilor care ne mențin la suprafața vieții. Amândouă atitudinile blochează accesul la revelație.

Acum este momentul perfect pentru un examen lăuntric. Ce arată situația care s-a produs? Cine suntem noi, cei care o trăim? Ce ne temem că vom pierde? Cât este de valoros ceea ce ne temem că vom pierde? Cum

reacționăm cu adevărat, ce simțim cu adevărat? În ce ne punem nădejdea?

Trufia tehnologică a epocii actuale a primit o replică usturătoare. Obsedată de trup și de confortul lui, societatea de consum nu-l poate apăra cu mijloacele pe care le-a tot ridicat în slăvi. Vorba lui Einstein: „Nu rezolvi o problemă de la același nivel de gândire care a făcut-o posibilă.”

De aceea precauțiile luate la nivel global sunt, pe lângă protejarea fizică pe care străduiesc să o asigure, mai mult pentru anestezierea neliniștii.

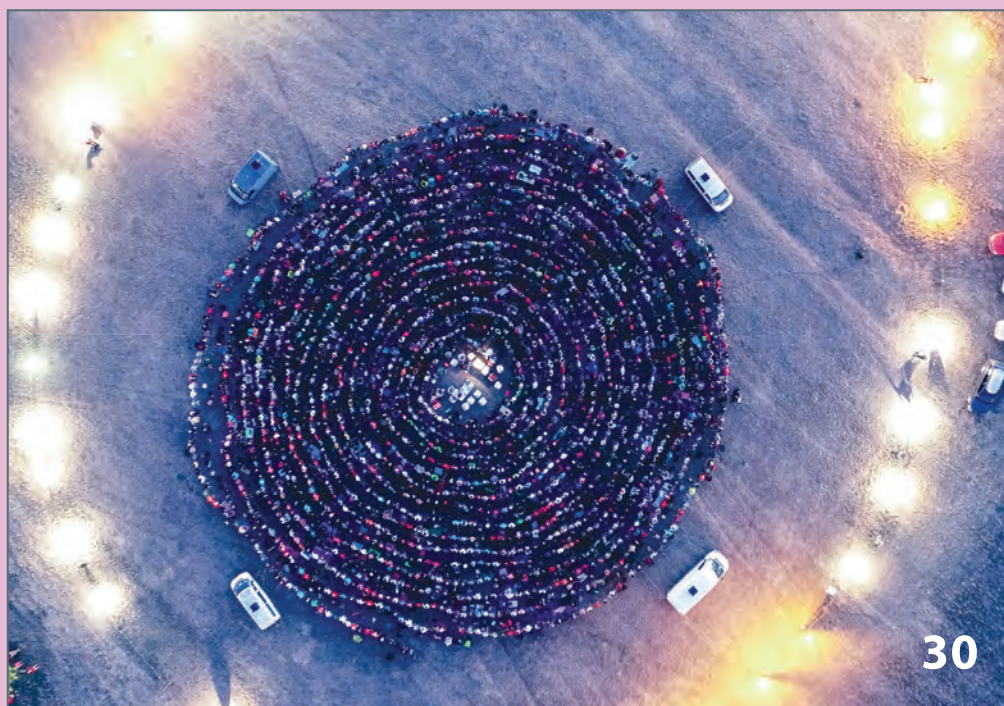
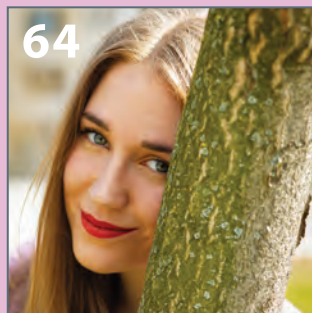
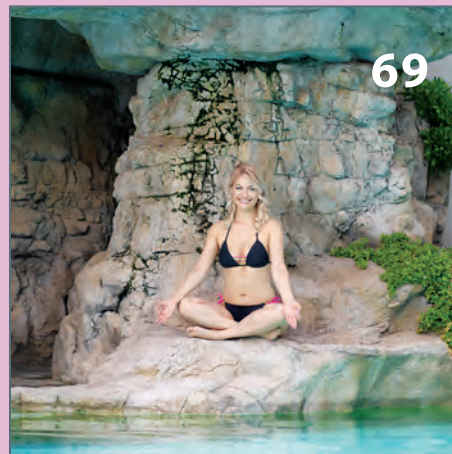
Nu de anesteziere avem însă nevoie, ci de o deplină trezire. De o translație autentică de la obsesia pentru cele materiale la aspirația intensă către cele spirituale. Să ne asumăm responsabilitatea că tot ce se petrece acum are legătură directă și cu noi. Facem parte din umanitatea care a fost luată cu asalt de pandemie. Așadar suntem pe de-a-ntregul responsabili de ce se va petrece în viitor.

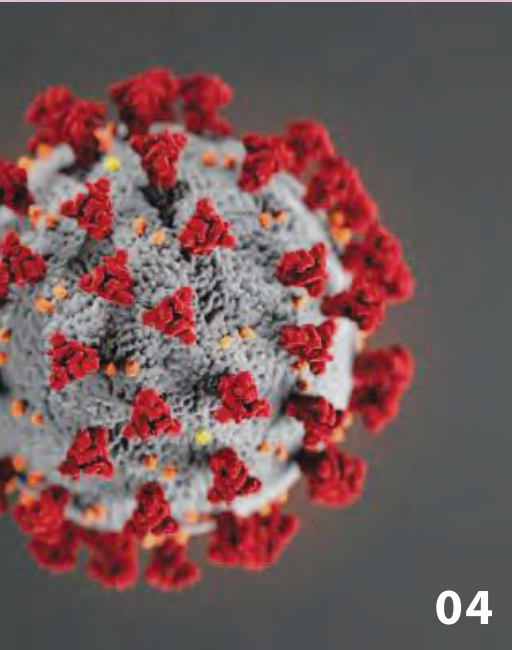
Cum acționăm fiecare dintre noi, în deplină luciditate și cu deplină credință, ce transformări accelerăm în propria ființă și cum ne trezim curajul de a ne recunoaște frica, dar de a o lăsa mereu în urmă.

Ne sperie iureșul care a cuprins planeta? Dar pandemiile de alt tip, care atacă subconștientul colectiv? Știm câte ne-au afectat? Câte ne-au furat timpul, energia, atenția? Câte ne-au modulat felul de a gândi și comportamentele?

Probabil că lumea în care trăim nu va mai fi niciodată la fel după ce valul Coronavirus va trece lăsând în urmă ce lasă de obicei un tsunami. Și nu doar numărătoarea celor care s-au îmbolnăvit va conta. Nu doar panta pe care e posibil s-o apuce la vale economia o să impună să ne restructurăm stilul de viață.

Avalanșa evenimentelor ne așază în față o oglindă în care toți ne vedem fără nici un fel de menajamente. Vom intra într-o carantină a consumului care ne poate învăța pe fiecare dintre noi să regăsim simplitatea și valorile autentice, miezul spiritual al vieții. Stă în puterea credinței noastre să ridicăm o lume profundă, purificată, întemeiată pe adevăr.





## Aspecte urgente importante referitoare la **TIPURI DE PROFILAXIE** a bolilor corelate cu unele exemple practice care pot fi aplicate cu succes în situația epidemiei cu Coronavirusul **COVID-19**

În actuala conjunctură în care deja s-a declanșat o isterie bizară, tâmpă, referitoare la acest virus numit prescurtat COVID-19, chiar și atunci când sunt izolate forțat la domiciliu, ființele umane așteaptă într-o stare de letargie criminală să descopere dacă s-au îmbolnăvit sau nu. Starea de prostie crasă combinată cu starea de panică, de isterie, a atins culmi uimitoare.

Este însă esențial să reținem că pentru fiecare boală în parte, fără nicio excepție, există modalități profilactice perfect naturale, eficiente, care atunci când sunt aplicate într-un mod atent, sistematic și perseverent fac să apară rezultate corespondente.

Este chiar foarte important să ne dăm seama că, atunci când utilizăm zi de zi o anumită metodă profilactică ce face posibilă evitarea unei contaminări ce este cu puțință să apară, aceasta ne ajută enorm să prevenim îmbolnăvirea. Este necesar să ne dăm seama că o astfel de modalitate înseamnă cu mult mai mult decât a nu face nimic, rămânând să vegetăm în fața televizorului.

de profesor de yoga  
**Gregorian Bivolaru**

# CUPRINS

- 01 Editorial  
**O lume profund purificată, ce este întemeiată în special pe adevăr**
- 04 Actualitate  
**Aspecte urgente importante referitoare la TIPURI DE PROFILAXIE a bolilor corelate cu unele exemple practice care pot fi aplicate cu succes în situația epidemiei cu Coronavirusul COVID-19**
- 18 Spiritualitate  
**7 adevăruri esențiale referitoare la sistemul Tantra Yoga Ezoterică asupra cărora este binevenit să medităm**
- 22 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos  
**Dolasana – Postura pendulului**
- 24 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos  
**O incursiune pasionantă în anatomia ezoterică a ființei umane – Muladhara chakra**
- 30 Spiritualitate  
**Revelații ezoterice despre spirale ca vortexuri subtile energetice – chei oculte inițiatice (II)**
- 42 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos  
**Arta și știința transformatoare a mersului conștient**
- 44 Yoga sfera  
**Mereu îndrăgostiți de Dumnezeu**
- 47 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos  
**Saithalyasana  
Postura cea minunată în care se relaxează și animalele**
- 50 Autocunoaștere  
**Yoga – S.M.U.R.D.-ul conștiinței**
- 54 Spiritualitate  
**Din înțelepciunea sufită – Mistica euforică cea nebănuită a sunetelor**
- 60 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos  
**Dinamizarea și întărirea pe căi naturale a imunității în viziunea plină de înțelepciune a sistemului tradițional Ayurveda**
- 64 Autocunoaștere  
**Miracolul ascuns al alchimiei emoționale**
- 69 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos  
**Viața ce este trăită fără etichete,  
viața net superioară ce este trăită cu o mare bucurie**
- 74 Autocunoaștere  
**Kaleshvara mudra – Gestul inițiativ într-un mod tainic integrator al lui Kaleshvara**
- 76 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos  
**Un stil de viață cât mai armonios și sănătos ne conferă un trup frumos, fermecător și armonios**
- 78 Autocunoaștere  
**Adevărata putere benefică, tainică a anumitor femei excepționale**
- 80 Trăiește întotdeauna cât mai sănătos  
**Turmericul – un leac plurivalent auriu**
- 84 Yoga sfera  
**O festivitate exaltantă și impresionantă de absolvire a instructorilor de Yoga, Tantra și Tantra pentru femei din cadrul Federației Internaționale de Yoga și Meditație Atman**
- 92 Autocunoaștere  
**Astrograma complexă academică – un important instrument neprețuit ce ne dezvăluie cu anticipație menirea vieții**
- 96 Umor  
**Cea mai mare putere benefică paranormală**

Aspecte urgente importante referitoare la

# TIPURI DE PROFILAXIE

a bolilor corelate cu unele exemple practice care pot fi aplicate

preventiv cu succes în situația epidemiei cu Coronavirusul  
**COVID-19**

de profesor de yoga Gregorian Bivolaru

## Profilaxie – Definiție

Acest termen provine din două cuvinte grecești. Primul cuvânt este „pro” care în traducere românească înseamnă *pentru*, cel de-al doilea cuvânt este „phylaxis” care în traducere românească înseamnă *apărare*.

La modul general, profilaxia cuprinde totalitatea metodelor, a mijloacelor și a procedeelelor prin care se acționează în moduri adecvate pentru menținerea stării de sănătate a unui grup de ființe umane. În plus, profilaxia operează prin modalități potrivite, inclusiv pentru înlăturarea complicațiilor și a consecințelor grave ale bolii respective.

O fundamentală idee-forță în profilaxie este următoarea: „Este de sute de ori mai bine să previi prin toate căile adecvate o boală decât să o vindeci”. De altfel în folclor există un dicton care sună astfel: „Este mult mai bine să previi decât să vindeci”. Chiar și unii medici, să spunem așa, destupați în sfera conștiinței lor spun pe bună dreptate: „Cea mai eficientă metodă în cazul unei eventuale îmbolnăviri este prevenția”.

Din nefericire, în vremurile apocaliptice în care trăim, profilaxia este ignorată cu desăvârșire. Acest aspect este foarte grav, căci în felul acesta foarte multe ființe umane se scufundă în stări de frică irațională, abisale. Datorită prostiei în care se complac, marea majoritate a oamenilor nici măcar nu bănuiesc că există modalități profilactice certe, eficiente, care ne ajută, atunci când sunt aplicate într-un mod atent, sistematic și perseverent, să nu ne îmbolnăvim, să nu contactăm o anumită boală sau să nu ne infectăm cu un anumit virus.

Obiectivul fundamental al unei profilaxii adecvate este să ne menținem și să rămânem în continuare sănătoși. Multe ființe umane s-au obișnuit să meargă la doctor în momentul în care se simt rău. Indiferent ce am spune, este clar că, atunci când privim într-un mod lucid și inteligent această obișnuință, descoperim că trăim într-un sistem straniu care promovează boala și nu sănătatea.

Privind ceea ce se petrece, din acest punct de vedere, se poate spune pe bună dreptate că mulți oameni ajung să se îmbolnăvească și apoi se confruntă cu suferințele corespondente acelei boli în ciuda faptului că ar fi putut face ceva adecvat pentru ei și pentru sănătatea lor spre a evita îmbolnăvirea.

În actuala conjunctură în care deja s-a declanșat o isterie bizară, tâmpă, referitoare la acest virus numit prescurtat COVID-19, chiar și atunci când sunt izolate forțat la domiciliu, ființele umane așteaptă într-o stare de letargie criminală să descopere dacă s-au îmbolnăvit sau nu. Starea de prostie crasă combinată cu starea de panică, de isterie, a atins culmi uimitoare.

Este însă esențial să reținem că pentru fiecare boală în parte, fără nicio excepție, există modalități profilactice perfect naturale, eficiente, care atunci când sunt aplicate într-un mod atent, sistematic și perseverent fac să apară rezultate corespondente.

Este chiar foarte important să ne dăm seama că, atunci când utilizăm zi de zi o anumită metodă profilactică ce face posibilă evitarea unei contaminări ce este cu puțință să apară, aceasta ne ajută enorm să prevenim îmbolnăvirea. Este necesar să ne dăm seama că o astfel de modalitate înseamnă cu mult mai mult decât a nu face nimic, rămânând să vegetăm în fața televizorului.

Multe concepte de tratament, inclusiv profilactic, pornesc de la aspecte simple, uzuale, cum ar fi, spre exemplu, hrana noastră de zi cu zi și stilul general de viață. Este necesar să știți că o profilaxie adecvată, eficientă, ce se bazează pe pulberi valabile din plante medicinale potrivite pentru a lupta împotriva unei îmbolnăviri, poate să facă să apară o stare de sănătate înfloritoare, ce atestă invulnerabilitatea noastră în fața acelei eventuale boli. Spre exemplu, tratamentul ayurvedic adecvat nu începe cu simptomele, ci cu regularizarea echilibrului trupesc, intern, prin purificare și epurare.

# O INCURSIUNE PASIONANTĂ ÎN ANATOMIA EZOTERICĂ A FIINȚEI UMANE

Trezirea și dinamizarea gradată a centrilor subtili fundamentali de forță (*chakra-e*) prin tehnici simple, dar eficiente de auto-masaj

Trezirea și dinamizarea unui anumit centru subtil de forță în universul lăuntric este în strânsă legătură cu activarea unor puncte focar bioenergetice la nivelul trupului.

Tradițiile spirituale străvechi (taoism, tantra, ayurveda etc.) au descoperit de mii de ani tainele anatomiei subtile a ființei umane și au conceput posturi trupești (*asana-e*), tehnici de respirație, metode de vizualizare creatoare adecvate ce au drept scop stimularea acestor puncte focar, dobândirea unui control deplin asupra centrilor subtili de forță și chiar trezirea puterilor paranormale corespondente specifice.

În ayurveda, aceste puncte focar situate la nivelul trupului poartă numele de *marma-uri*, iar în taoism sunt numite simbolic „*fântânile chinezești*”. Ele sunt considerate niște *chakra-e* în miniatură. *Marma-urile* sunt, la cel mai înalt nivel, locuri unde conștiința (*Purusha*) și energia (*Prakriti*) interferează cu structura noastră fizică. Dinamizarea adecvată a *marma-urilor* ne ajută să ne armonizăm pe nivelurile corespondente.

În afara metodelor tradiționale mai sus menționate, aceste puncte focar pot fi stimulate eficient și prin manevre de auto-masaj. Este însă necesar să fie însoțite de câteva componente esențiale, cum ar fi controlul procesului respirator și capacitatea de vizualizare creatoare.

De asemenea, stimularea poate fi îmbogățită prin folosirea unor uleiuri esențiale speciale care permit amplificarea proceselor de *rezonanță ocultă*® cu energiile specifice din Macrocosmos.

În timpul atingerilor conștiente ale zonelor focar bioenergetice asociate fiecărui centru subtil de forță, se poate realiza și tehnica de *laya yoga* cu *bija mantra* corespunzătoare, conștientizând starea de *rezonanță ocultă*® dintre centrul subtil de forță din ființa noastră și centrul subtil de forță corespunzător din Macrocosmos (centrul sursă).

Punctele focar de la nivelul trupului sunt elemente catalizatoare ale procesului de *rezonanță ocultă*®, însă este cu puțință ca ele să nu se afle, din punct de vedere fizic, în apropierea zonei de proiecție a respectivului centru subtil de forță.

de Crina Atomulesă  
foto Robert Leontescu



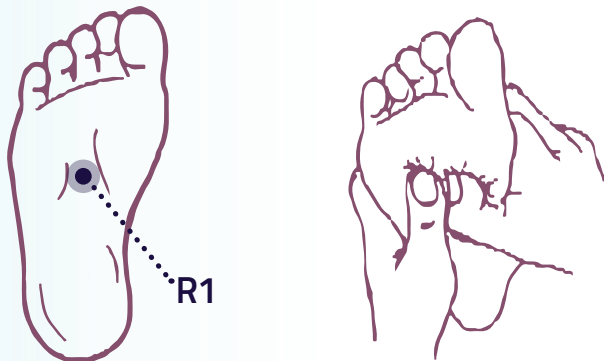
## MULADHARA CHAKRA

Preponderența energetică la acest nivel reprezintă conștiința limitată a omului condiționat, priza atenției asupra existenței concrete, terestre, preocuparea predominantă pentru ocrotire, hrană, voința de a supraviețui. Controlează vitalitatea, stabilitatea, instinctul de conservare, dorința de acumulări materiale și confort.

Dacă este energizat, dar în dezechilibru, acest centru subtil de forță se manifestă cu aspectele sale grosiere, determinând un comportament anormal și stări precum lăcomie, frică, avariție, atașament, posesivitate, egoism acerb, somn greu și prelungit, lene, inerție, încetinirea proceselor de gândire etc. Funcția fizică a centrului rădăcină este excreția. Zona de proiecție a acestei *chakra* o constituie anusul și intestinul gros.

Centru subtil de forță *muladhara chakra* are un rol important în buna funcționare a sistemului imunitar și în gestionarea țesutului adipos (grăsimea) și determină sinteza hormonilor gonadici. Ne pune în *rezonanță ocultă*® cu energiile subtile ale pământului, care au vibrația cea mai lentă în comparație cu energiile subtile ale celorlalți centrii subtili de forță. Organul de simț corespondent este nasul, iar simțul specific este mirosul.

**1** O primă zonă asupra căreia ne îndreptăm atenția în vederea activării și armonizării centrului subtil de forță *muladhara chakra* o reprezintă tălpile. Aici se află R1, primul punct al Canalului subtil energetic Rinichi, numit și *YONG QUAN* (în traducere – *Izvorul cel puternic*) sau *DI CHANG* (în traducere – *Trecătoarea pământului*). El este localizat la unirea treimii anterioare cu cele două treimi posterioare ale tălpii piciorului, în fosa (adâncitura) formată prin îndoirea degetelor și pe talpa stângă, și pe talpa dreaptă.



Importanța punctului focar R1 în universul nostru lăuntric este deosebită. În tradiția taoistă se consideră că are darul de a ne conecta cu energiile hrănitoare și regenerante ale pământului. Stimularea lui produce armonizarea în ființă a energiilor solare (*Yang*), induce o stare profundă de calm și pace sufletească, liniștește gândurile, conferă stabilitate și echilibru interior.

Datorită capacității sale deosebite de absorbție subtil energetică, medicina tradițională chineză recomandă aplicarea la acest nivel a diverse paste din plante, mai ales în cazul în care plantele nu pot fi ingerate sau când există anumite probleme în zona cavității bucale.

Pentru masaj se recomandă ca ulei de bază uleiul de susan sau cel de migdale, la care se pot adăuga ulei esențial de cedru și de ienupăr cu rol de amplificare a energiilor la nivelul zonei inferioare a trupului.

Un efect deosebit îl poate avea aici și uleiul de usturoi, care are un profund efect de împământare, făcând să crească vitalitatea.

Uleiurile esențiale de scorțișoară, cardamom, șofran și ghimbir armonizează energiile vitale ale ființei cu cele afective.

**2** Următoarea zonă asupra căreia ne focalizăm atenția în vederea dinamizării centrului subtil de forță *muladhara chakra* este chiar baza coloanei vertebrale – coccisul. Aici avem primele două puncte ale Canalului subtil energetic Vas Guvernator, respectiv VG 1 (Vas Guvernator 1, ce mai poartă numele de *CHANGQIANG*: în traducere – *Fratele cel puternic*) și VG 2 (Vas Guvernator 2). VG 1 este situat în vârful coccisului, iar VG 2 între osul sacru și coccis, la nivelul hiatusului sacro-coccigian.

Pentru a realiza o activare specială la nivelul centrului subtil de forță *muladhara chakra* este necesar să se realizeze o dinamizare a zonei coccisului, mai ales în partea centrală, acolo unde în plan eteric se află Canalul subtil energetic Vas Guvernator.

Dinamizarea acestei zone prin manevre specifice de masaj amplifică fluxul *prana*-ic la nivelul centrului subtil de forță *muladhara chakra* și favorizează ascensiunea liberă a energiei de-a lungul canalului subtil *sushumna nadi*.

