

# BLUE STAR ROMANIA

Publicație trimestrială, nr. 1, anul 1, iunie – august 2009

**Blue Star** este o organizație non-profit internațională având ca scop dezvoltarea pleneră a potențialului uman la toate nivelele – fizic, mental, intelectual, spiritual și social. Programele organizației vizează descoperirea forței interioare, deplina stare de bine și servirea comunității.

Astăzi, **Blue Star** are centre în America de Nord, Europa și Insulele Caraibe.

Obiectivele urmărite de **Blue Star** sunt:

- Trezirea și dezvoltarea conștiinței individului, crearea unei lumi mai pașnice și mai armonioase, pline de iubire.
- Asigurarea unui mediu pentru dezvoltarea holistică, în care întreg potențialul individului să poată să fie realizat la toate nivelele ființei.
- Angajarea în serviciul omenirii, păstrând și intensificând mediul nostru natural și recunoașterea Principiului Divin în întreaga existență.

**Blue Star** a fost înființată de Sri Vasudeva în anul 1988. Sri Vasudeva este un lider vizionar care combină înțelepciunea străveche cu gândirea modernă. Pentru mulți, el este ghid personal, îndrumător și consilier. De asemenea, el este un vorbitor internațional și un adept al workshop-urilor. Sri Vasudeva a publicat mai multe lucrări în domeniul spiritualității, managementului și psihoterapiei sistemice (care se referă la afectarea corpului ca un întreg). Printre publicațiile sale se numără: *Voi sunteți Lumina, Divinitatea Lăuntrică, Sinele ca Lider, Reflecții asupra Luminii Interioare*.



## Conștientizarea și controlul energiei - călătoria energiei Kundalini

În perioada 25 martie 2009 - 5 mai 2009, Sri Vasudeva a condus un retreat de meditație în Centrul său din Claxton Bay, „Trinidad & Tobago”, având ca temă centrală energia Kundalini. Aceasta este o putere adormită în interiorul nostru care, atunci când este trezită, ne conduce pe culmile potențialului nostru la toate nivelele. Sri Vasudeva explică știința sacră învaluită în mister și adeseori greșit înțeleasă și interpretată. El detaliază bazându-se pe experiențe proprii, fascinanta călătorie a energiei Kundalini prin chakre (centrii energetici).

De asemenea, oferă neprețuite introspecții, călăuzire și metode practice care să ne ajute în căutările noastre.

Cu 31 de ani în urmă, în 1978, exact în perioada când a avut loc retreat-ul menționat anterior, Sri Vasudeva însuși a trecut printr-o serie de experiențe profunde legate de energia Kundalini. Aceste experiențe i-au transformat profund conștiința și din ele a luat ființă misiunea vieții sale. Sri Vasudeva vorbește despre experiența umană ca fiind multidimensională, iar despre chakre ca fiind centri de putere care ne permit să interacționăm cu lumea noastră în mod pozitiv, armonios, plini de iubire. El vede în această știință cheia spre evoluția noastră viitoare ca indivizi, precum și cheia spre o lume care caută să trăiască experiența libertății, a fericirii și a coexistenței pașnice.

### FIINȚA MULTIDIMENSIONALĂ ȘI CONȘTIINȚA

Tema retreat-ului nostru de 40 de zile din anul acesta este *Conștientizarea energiei și stăpânirea călătoriei energiei Kundalini*.

Kundalini este o putere măreață și misterioasă, dar este și o putere sacră. Când suntem binecuvântați cu trezirea acestei energii, experimentăm cea mai incitantă, cea mai aventuroasă și cea mai minunată călătorie pe care putem să o trăim vreodată. Vă urez bun venit la aceste 40 de zile cu acea emoție, emoția de a împărtăși cu voi această călătorie a energiei. Această minunată călătorie a transformării energiei se bazează pe energia sacră a lui Kundalini.

### Perspectiva călătoriei

Astăzi vreau să creez pentru voi perspectiva călătoriei noastre. Pentru a începe să înțelegem transformarea energiei, mișcarea energiei este bine să înțelegem călătoria în ansamblu. De unde vine energia? Ce se întâmplă atunci când energia se deplasează în interiorul nostru? Care sunt diferitele experiențe pe care le avem? Care sunt relațiile pe care le creăm? Cum se expandează conștiința? Care este experiența finală? Încotro suntem direcționați?

Această energie poate să ne conducă la libertate. Când spun libertate, mă refer la eliberarea de ignoranță, eliberarea de lipsa conștiinței a ceea ce suntem. Această energie poate să ne conducă într-un spațiu sau la o experiență suprasenzorială, o experiență interioară extatică care se numește Samadhi în literatura sacră, starea extatică a conștiinței înalte și a conștiinței stabile. Această energie poate să ne conducă într-o astfel de angajare cu lumea încât putem să cream armonie în relația noastră cu lumea. Această energie poate să ne conducă într-o călătorie de creare a unei stări de bine și echilibru total. Așadar, aceasta este o călătorie minunată, aceasta a fost călătoria vieții mele.

Conștientizarea și controlul energiei	pag. 2
Meditația	pag. 5
Centru de sănătate Ayus Medicine	pag. 7

**„Iubirea este cea mai mare putere din Univers, ea transformă totul.”**

- Sri Vasudeva



## Transformarea în conștiința multidimensională

Aceasta mă duce la ideea conștiinței multidimensionale și la ideea că nu suntem doar ființe fizice, ci suntem și ființe de energie. Avem o identitate de energie. Exact cum avem o identitate fizică, avem și o identitate de energie. Această înțelegere urmată de transformare este necesară în călătoria spirituală. Nu puteți face călătoria dacă nu realizați această schimbare, conștientizând energia.

Când pătrundeți mai profund în această călătorie sunteți conduși chiar la sursa, la izvorul acestei energii. Această energie izvorește dintr-un câmp căruia i se spune Câmpul Conștiinței. Conștiința este o calitate inerentă a acestui Univers, o calitate fundamentală. Acesta este un Univers conștient.

A înțelege această multidimensionalitate a vieții și a Sinelui este un lucru extrem de important. În timpul acestor 40 de zile vreau să vă port prin cunoaștere și experiențe, ceea ce va vă ajuta să faceți schimbări, astfel încât aceasta să devină o experiență pentru voi.

## Existăm în Sursă în fiecare moment

Chiar în miezul Ființei voastre se află o Sursă Infinită care susține întregul Univers. Cunoașterea Sursei este extrem de importantă. Existăm în Sursă în fiecare moment. Chiar dacă poate ne simțim deconectați, noi trăim într-o sursă de putere în fiecare clipă și există posibilitatea să ne conectăm cu această Sursă. Chiar acest lucru îl fac acum când vă vorbesc. Cu cât sunteți mai conectați cu Sursa, cu atât mai mult obțineți de la Sursă, cu atât vă simțiți mai puternici, și cu atât sunteți mai puternici în interacțiunile voastre.

Trebuie să stăm în conștiința sursei,



trebuie să stăm în conștiința energiei care vine din sursă, trebuie să stăm în conștiința multidimensionalității, Sursa, energia ei și ființa noastră fizică. Trebuie să fim conștienți de toate acestea.

## Procesul de a deveni conștient de energia subtilă

Ființa fizică o cunoaștem, o vedem, o mirosim, o gustăm, o atingem, o auzim. Simțurile fizice ne permit să ne conectăm cu pământul în lumea fizică. Dar conștiința energiei este ceva mai subtilă și trebuie să ascultăm, să observăm, să-i dăm atenție până când începem să simțim existența acestui câmp de energie subtilă. Este câmpul gândurilor, este câmpul emoțiilor, este câmpul vitalității dincolo de forța fizică. Trebuie să devenim conștienți de acel câmp de energie. Acest lucru necesită ascultare, ascultarea gândurilor, necesită observarea felului în care ne simțim atunci când emoțiile curg prin Ființa noastră, atunci când vitalitatea se mișcă în noi de la lucrurile pe care le mâncăm, de la aerul pe care îl respirăm, de la schimburile și interacțiunile cu alți oameni. Trebuie să fim conștienți de acel câmp de energie subtilă.

Apoi, când acționăm în lume, atunci când interacționăm cu lumea noastră, trebuie să fim conștienți de corpul fizic, de energia care curge prin corpul fizic, și de Sursa de la care provine această energie. Aceasta este ideea multidimensionalității.

Modelul Kundalini ne permite să vedem toate calitățile diferite de energie care există în noi și în lumea noastră. De aceea acest model este un model perfect în înțelegerea Universului și al interacțiunii noastre cu Universul.

## Stările existenței – stările libertății

Modelul Kundalini descrie șapte planuri diferite de conștiință și energiile asociate acestei conștiințe. Ceea ce se află în noi, există în zelași mod și în Univers. Prin urmare acesta este un model al întregului Univers. În încercarea de a înțelege Universul, tot ce trebuie să facem este să începem să ne înțelegem pe noi înșine. Este extrem de important să înțelegem acest lucru. Pentru a înțelege Universul, începeți prin a înțelege ce se întâmplă în lumea voastră, pentru că ceea ce este înăuntru, este și în afară, pentru că așa cum în voi există diferite nivele de energie, tot așa există și în întregul Univers. Această cunoaștere, această înțelepciune aduce multă emoție: și anume că planul fizic nu este singurul. Există diferite planuri de existență, diferite nivele de energie și diferite entități prin toate aceste dimensiuni. Aceasta face totul extrem de incitant.

## STAREA DE MARTOR ÎNTR-O STARE DE CONȘTIINȚĂ CARE SE EXPANDEAZĂ

Acest mesaj se referă la voi;  
Raportați-vă la el

Trebuie să vă raportați personal la toate lucrurile pe care vi le spun. Când unii oameni vorbesc despre ego, aproape se simte că ar vorbi despre ceva aflat în exteriorul lor, când de fapt ei vorbesc despre cel care vorbește. Este important în călătorie să identificați toate aceste lucruri. De aici pleacă subiectul meu de astăzi «Conștiința și Starea de martor». Prin urmare, când vorbesc despre observator nu aș vrea să vă gândiți la cineva aflat în exteriorul vostru. Mai degrabă aș dori să vă gândiți la voi cei care observați; ego-ul care observă.



## Ego-ul este martor

Vă reamintesc doar că ego înseamnă conștiința «Eu-lui». Atâta timp cât vă asumați o formă ca aceea pe care o avem în identitatea umană, ego-ul va fi întotdeauna prezent acolo. Ego-ul nu este ceva ce eliminați sau distrugeți. El este conștiința «Eu-lui». Tot ce trebuie făcut, este transformarea ego-ului. Nu să îl distrugem sau să îl exilăm, ci să îl transformăm. Iar cel care privește întregul proces este tot ego-ul, așa că martorul este o parte a ego-ului vostru. Ego-ul vostru este martorul.

Conștiința voastră este atât de vastă încât ego-ul poate interpreta multe roluri. De aceea puteți să aveți mai multe sarcini. Puteți să vă gândiți simultan la atât de multe lucruri. Puteți să faceți ceva și în timpul acesta să vă gândiți la altceva, și le faceți la fel de bine pe amândouă. Așadar, este posibil să fiți activi și în același timp să fiți martori. De exemplu, dacă vorbiți sau cântați, puteți să fiți martori în timp ce faceți acest lucru. Aceasta este o posibilitate.

Chiar acum când vă vorbesc sunt martorul mișcărilor pe care le face mâna mea. Pot să simt ce i se întâmplă corpului meu în timp ce vă vorbesc. Simt ce se întâmplă vocii mele când vă vorbesc. Totul se petrece în stare de conștiință. Eu sunt martorul a tot ce se întâmplă. Urmăresc

în aparatul de fotografiat și sunt martorul a ceea ce se întâmplă. Sunt martorul modului cum mă întind spre voi.»

## Starea de martor la diferite nivele

Când începem să fim martori, starea de martor există pe mai multe nivele. Aș vrea să vă gândiți la acest lucru. Când sunteți captați de emoții, câtă stare de martor se mai află acolo? Câtă conștiință mai este acolo, în comparație cu atunci când vă priviți emoția și nu mai sunteți captați? Care este diferența? Apoi vedeți cum starea de martor poate să fie la diferite nivele. Când sunteți captați de o emoție, deveniți emoția. Sunteți atât de prinși încât rațiunea iese pe fereastră, încât aproape că nu vă mai uitați la ceea ce se întâmplă în întregul proces. Sunteți mistuiți de proces. Dar când vă antrenați puțin (observați că am spus «antrenați», efectiv puteți să priviți emoția cum se naște în conștiința voastră și de asemenea să observați și efectul ei asupra voastră. Apoi puteți să luați în considerare alte posibilități – cum sunt transformarea sau înlocuirea efectului cu un altul.

## Antrenați-vă să vedeți mai mult

Totuși, cu dorința de a deveni mai conștienți este mai mare, și cu cât acordați mai multă atenție acestui lucru, cu atât puteți vedea mai mult.

Când intrați într-un spațiu, sau sunteți în interacțiune, sau schimb de informații cu cineva sau cu lumea voastră, cât sunteți de conștienți? În timp ce interacționați, cât de implicată este starea de martor? Sunteți conștienți de gradul de legătură cu pământul? Sunteți conștienți de schimbările din Ființa Voastră emoțională în timp ce are loc acest schimb? Sunteți conștienți de energiile subtile care participă la acest schimb; ce fel de vibrații vin de la persoana respectivă către voi și pleacă de la voi spre persoana respectivă? Cu cât vă antrenați mai mult să vedeți și să observați, cu atât veți reține mai mult din aceste lucruri. Prin urmare starea de martor poate avea loc la nivele diferite. Iar dacă ne antrenăm să vedem mai mult, vom vedea.

## Cultivați o conștiință mai profundă

Vă fac invitația să vedeți mai mult, să fiți martor. Aceasta este o parte esențială a călătoriei spirituale. A fi martor a ceea ce se întâmplă la nivelul fizic; a fi martor a ceea ce se întâmplă la nivel subtil; a fi martor a ceea ce se întâmplă la nivel mai profund pe care îl numim „spiritual“. Acesta este locul în care vă conectați la

un câmp aflat dincolo de câmpul limitat al corpului fizic, al minții și al ființei emoționale. Este câmpul din interior: locul celei de a patra stări de conștiință.

## Secretul schimbării Conștiinței este Trezirea Spirituală

Ceea ce doresc să vă spun este că, secretul schimbării conștiinței este trezirea spirituală. Până când acea scânteie de lumină din voi nu este aprinsă, rămâneți în întuneric. Aș vrea ca voi să contemplați într-adevăr acest lucru. Puteți practica ani și ani, dar până când acea scânteie nu este aprinsă în voi, nu există nici o șansă ca voi să vă puteți ridica la o stare mai înaltă de conștiință.

Ceea ce ne trebuie, este să căutăm trezirea spirituală. Numai când ajungem să fim treziți spiritual, vom începe să devenim conștienți că este ceva mai mult în noi.

Cum devenim treziți spiritual? Cum putem noi simți mai mult în lăuntrul ființei noastre? Desigur, dorința este necesară. Voi trebuie să continuați să alimentați acea dorință de a fi treziți spiritual.



## Responsabilitatea Discipolului

Astfel, scopul acestei călătorii și energia care motivează această călătorie, este să ne mutăm din ignoranță în libertate; să simțim bucuria de a trăi în libertate. Este mutarea din întuneric la lumină. Este mutarea din limitare în ființarea nelimitată și în libertate. Aceasta este bucuria călătoriei.

Așa stând lucrurile, ca discipol, vrei să rămâi în ignoranță? Dorești să continui să rămâi în starea de mâhnire, în care ești controlat de tot ce este în jurul tău, în care tu să rămâi în întuneric, orb la adevărul vieții? Deci, ai această minunată înlesnire, ca elev, să cauți șansele, să le reorganizezi și să le folosești cu maximum de avantaj. Să nu deveniți dependenți de cei de care aveți nevoie tot timpul. Marea responsabilitate ne revine nouă.

Când semințele cunoașterii sunt puse în noi, trebuie să le îngrijim. Trebuie să le acordăm atenție. Trebuie să supraveghem semințele cunoașterii, ca ele să înmugurească în noi și trebuie să le permitem să crească,



acordându-le atenție. Aceasta este responsabilitatea noastră.

## Discipolul are Putere

Dealungul acestor zile, când vă sunt date semințele cunoașterii, folosiți-le bine. Momentul iluminării este acela când deveniți treziți interior la ceea ce vă este oferit vouă. Când cunoașterea vine în fața voastră, iar voi înțelegeți importanța ei, valoarea ei și ceea ce reprezintă ea, acel moment este atunci de mare importanță. El înseamnă că acum voi înțelegeți. Și odată ce înțelegeți, voi trebuie să cuprindeți și a susțineți ceea ce aveți, ca apoi să vă lăsați conduși spre următoarea treaptă.

Câți dintre noi știu ceea ce trebuie să facă? Noi știm că a nu face acest lucru, ne va costa. Totuși suntem leneși; și este multă inerție în noi. Ne complacem în această stare în care viața este plină de durere și în care suntem limitați. Deci, discipolul deține puterea.

Atunci, ce trebuie să facem noi ca elevi? Trebuie să susținem acea dorință de a cunoaște mai mult. Să susținem acea dorință de a merge mai adânc în ceea ce învățăm. Trebuie să facem acest lucru, acordând mai multă atenție acestui fapt

## Cât sunteți de hotărâți?

Discipolul are toată puterea. Învățătorii sunt doar pentru a ne ghida. Noi trebuie să facem restul de muncă. Așa că, haideți să ne luăm responsabilitățile de elevi, să urmărim învățătura și să ne ținem de ea până la pasul final.

V-ați preluat responsabilitatea de discipol? Folositi voi cunoașterea cu maximum de avantaj? Aduce ea o schimbare în viața voastră? Sunt viețile voastre transformate zi de zi? Vă face cunoașterea o persoană mai bună? Cunoașterea înseamnă putere.

Cunoașterea vă poate duce în cele din urmă spre libertate. Respectați-o. Respectați trăirea experienței de învățare. Folosiți-o la maximum. Când ochii voștri sunt complet deschiși în trăirea umană, nu există mai mare bucurie ca aceasta. Nu există libertate mai mare. Deschideți-vă ochii! Alungați orbirea. În cele din urmă, nu va mai exista discipolul. Nu va mai exista învățătorul. Noi toți vom fi Unul.

# Voi sunteți lumina - Sri Vasudeva

## PUTEREA GENERATOARE DE SCHIMBĂRI A IUBIRII

Adevărata iubire este o experiență spirituală - iar atunci când în viețile noastre se petrece o transformare minunată lumea noastră devine o lume a bucuriei.



Iubirea are o putere uriașă. Ea ne poate transforma întreaga ființă, atunci când îi permitem să se manifeste pe deplin în noi. Ea este exprimarea a ceea ce este mai bun în noi. Când se exprimă prin gândurile, cuvintele și faptele noastre, ea are o influență generatoare de schimbare asupra lumii din

jurul nostru.

Când suntem prinși în trup și minte, iubim într-un mod limitat, nefiind niciodată cu adevărat fericiți și nesimțindu-ne niciodată pe deplin împliniți în iubire. Noi credem ca iubirea este asociată cu plăcerea - și devenim foarte egoiști în iubirea noastră. Dar adevărata iubire este mai presus de asta. Adevărata iubire vine din spirit și este o stare de a fi; devenim iubitori și iubirea îi inundă pe toți ceilalți.

Adevărata iubire nu este atinsă de egoism și nu e niciodată posesivă. Adevărata iubire ne eliberează complet și nu pune condiții. O astfel de iubire nu cunoaște durerea, iartă întotdeauna - și întotdeauna dorește ceea ce este mai bine pentru celălalt.

Adevărata iubire este o experiență spirituală. Pentru a trăi experiența acestei iubiri adevărate, trebuie să intrăm în noi și să ajungem la centrul spiritual al inimii. Prin iubire și devotament față de Dumnezeu - și cu binecuvântările primite de la maestrul nostru spiritual - avem ocazia de a trăi experiența trezirii acestei iubiri. Atunci când ea intră în viețile noastre, începe o transformare extraordinară. În ochii noștri există străluciri divine, vorbirea noastră devine dulce, gândurile devin pozitive și toate faptele noastre devin altruiste. A fi cufundat în iubire, înseamnă a fi cufundat în Dumnezeu. Pe măsura ce trăim experiența luminii Spiritului, dispar tristețea și singuratatea, iar lumea noastră devine o lume a bucuriei.

Iubirea adevărată este reală, ea nu este un mit. Căutați-o. Ea se află adânc în ființa noastră spirituală. Să nu ne mulțumim cu mai puțin decât atât. Ea ne luminează viețile, într-un mod în care nimic altceva nu o poate face. Ea este nectarul lumii noastre divine. Să fiți binecuvântați cu această experiență divină - acum și întotdeauna!

## ÎNTÂLNIRE CU MAESTRUL SRI VASUDEVA

11-14 Iunie 2009 - București și Bușteni

*„Mergeți în interiorul ființei voastre, apoi, în liniștea minții, simțiți puterea prezenței lui Dumnezeu. Străduiți-vă să trăiți în fiecare zi în conștiința divină a prezenței Lui deoarece noi existăm în El. Să fim conștienți de existența noastră divină în fiecare moment. Aceasta este calea spre adevărata pace, fericire și prosperitate.”*

- Sri Vasudeva -

CONFERINȚĂ BUCUREȘTI în data de 11 iunie 2009, de la ora 17 la 20.

RETREAT BUȘTENI - 3 zile, în perioada 12-14 iunie 2009

## TRECUT, PREZENT ȘI VIITOR

*Când începem să renunțăm la trecut și suntem mai puțin îngrijorați în privința viitorului, ne dăm seama că momentul prezent deține cheia pentru absolut orice.*

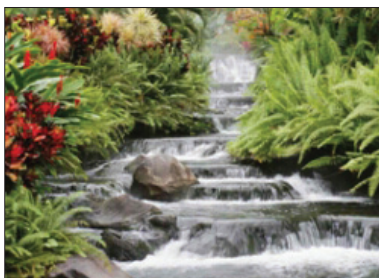
*Gândiți-vă la prezent, trecut și viitor și la nevoia de a avea cea mai bună perspectivă din care să vedeți această mișcare a timpului. Unii dintre noi sunt foarte curioși în privința trecutului lor, petrec mult timp și consumă multă energie încercând să intre în vietile lor trecute. Unii dintre noi sunt dornici să știe ce ne rezervă viitorul. Pe măsură ce devenim mai iluminați, perspectiva noastră asupra trecutului, prezentului și viitorului se modifică. Începem să renunțăm la trecut - oricum ar fi acesta - și devenim mai puțin neliniștiți în privința viitorului, întrucât ne dam seama că momentul prezent deține cheia pentru absolut orice.*

*Nu este necesar să intrăm în detalii în privința vietilor noastre trecute. Toate calitățile pe care le avem sunt achiziționate în trecut. Ele ne arată gândurile, dorințele, obișnuințele, talentele și personalitatea. Putem vedea în mod clar ce am adus cu noi. Putem să ne ocupăm de trăsăturile care nu ne plac, transformându-le în*

*ceva ce este mai bun pentru noi și pentru lume. Chiar și trăsăturile interioare de care nu suntem conștienți și care nu sunt bune, vor fi transformate - pe măsură ce devenim din ce în ce mai iluminați. Putem atinge această trezire și dezvoltare spirituală, prin iubire și devoțiune față de Dumnezeu, prin acceptarea învățăturii maestrului și prin disciplina spirituală.*

*Unii dintre noi sunt prinși în dorința de a ști ce le rezervă viitorul - neacceptând că viitorul este un rezultat al acțiunilor noastre trecute și prezente. Prin ceea ce facem acum, influențăm în mod constant viitorul. De aceea, cel mai important lucru nu este să ne străduim să aflăm ce ne aduce trecutul, ci să acționăm asupra prezentului astfel încât să putem rezolva cu ușurință orice ne aduce acest trecut. Atunci când ne simțim mai mult ființa noastră spirituală, avem puterea de a ne crea destinul, prin dorințele, gândurile și acțiunile noastre din momentul prezent. Nu mai suntem îngrijorați în privința viitorului, deoarece avem forța de a ne ocupa de orice problemă care apare. Cheia este folosirea, în cel mai bun mod cu putință, a momentului prezent. Când trecutul ne apare în minte, să luăm din el numai ceea ce privește prezentul; iar când suntem îngrijorați în privința viitorului, să știm că, făcând tot ce putem în prezent și abandonându-ne lui Dumnezeu, vom avea grijă de viitor, în cel mai bun mod cu putință.*

Extrase din cartea „Voi sunteți lumina”. Această lucrare reprezintă o compilație de mesaje săptămânale trimise de Sri Vasudeva către centrele Blue Star.



# Descoperă vindecătorul din tine



## Conferința București 22 mai 2008

„Vindecarea este un subiect foarte important în experiența umană. Ni s-a dăruit un corp fizic care este supus atâtor încercări - îmbătrânirea, stresul, afecțiunile, bolile terminale și în cele din urmă moartea. Acesta este corpul pe care îl avem. Trebuie să învățăm cum să ne împăcăm, cum să trăim cu această situație și cum să o depășim – astfel încât atunci când ne confruntăm cu încercările să înțelegem cum trebuie să le abordăm. Vă aduc din nou mesajul că sunteți ființe de lumină, nu doar un corp de carne. Acest lucru este uneori foarte greu de înțeles atunci când suntem atât de prinși în limitele corpului fizic.

Dar experiențele mele spirituale m-au dus într-un loc în interiorul meu unde am conștientizat că eu nu sunt corpul fizic. Și aceasta nu este o idee pe care am citit-o în înțelepciunea străveche, nu



este niciun concept în mintea mea, nu este nicio credință, ci este propria mea experiență. Și vă spun acest lucru astăzi pentru că posibilitățile pe care le am eu, le aveți și voi. Asemenea experiențe puteți avea și voi, dacă doriți. Este extrem de important să știm cine suntem cu adevărat. Ideea unei concepții holistice despre viața este un concept extrem de importantă.

Mă interesează mai mult cum să-i învăț pe oameni să se vindecă singuri. Și e o mare bucurie pentru mine să le vorbesc oamenilor despre măreția lor pentru că



foarte mulți se lasă prinși în capcana ideii că sunt lipsiți de putere. Atunci când se îmbolnăvesc fizic vor să moară, ori traiesc în suferință, ori când apare un stres emoțional nu mai vor să trăiască. Este așa de important să vezi, să înțelegi că aceste lucruri pot fi controlate. Putem controla aceste lucruri dacă descoperim cu adevărat propria noastră putere, puterea autentică. Vreți să învățați asta? Nu doar idei, ci experiența în sine, nu doar o discuție despre energie, ci experiența care să va inspire să simțiți această energie.”

## Retreat Sinaia 23-25 mai 2008

“Nu am venit aici pentru a vă da ceva, ci pentru a vă reaminti ceea ce probabil ați uitat”. Maestrul ne-a reaminit faptul că suntem ființe divine într-o experiență



umană, că adevăratul vindecător al trupului, minții și sufletului este Sinele Divin din interiorul nostru.

“Scopul experienței umane este de a deveni complet conștient de cine ești. Trăim într-o sursă de putere infinită, gândurile noastre poartă în ele o putere imensă, încât pot schimba spațiul din jurul nostru. De unde vin aceste energii? Din aceea sursă din care vine toată energia.

Avem în noi această imensă putere care ne menține în mișcare și influențează totul în jur, fără să secătuiască. Aici este un spațiu al vindecării.”



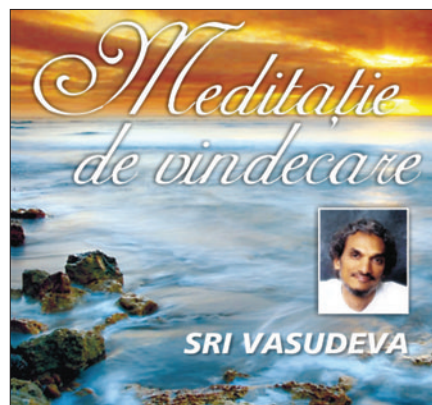
*„De fiecare dată când ne rugăm sau gândim pozitiv, contribuim la înălțarea umanității.”*

- Sri Vasudeva

„Esența vindecării este că există boală la nivelul corpului și al minții, dar nu există boală la nivelul spiritului tău. Spiritul tău este parte a divinului din tine, a sacrului, a eternului, a nemuritorului. Ești o scânteie a focului etern.

Credința se află în spirit. Când credeți în afirmația: Sunt bine! Mă vindec! Sunt vindecat! și începeți să o spuneți fiind conștienți că există un loc în voi unde nu există boală, pe măsură ce începeți să pătrundeți în acest spațiu, încrederea în cuvintele voastre va veni. Pe măsură ce pătrundeți în domeniul spiritual, veți simți posibilitatea adevărului în cuvintele voastre: Mă vindec! Sunt vindecat! Sunt întreg din nou! Veți simți posibilitatea adevărului în aceste cuvinte. Boala există numai la nivel fizic și mental și poate fi transformată în stare de bine prin puterea spiritului tău, prin puterea afirmațiilor de bine și de vindecare, prin puterea emoțiilor pozitive, a dragostei, afecțiunii și tandreței.”

Sri Vasudeva



Meditație de vindecare - Sri Vasudeva

## AYURVEDA

### Prevenția este mai bună decât vindecarea

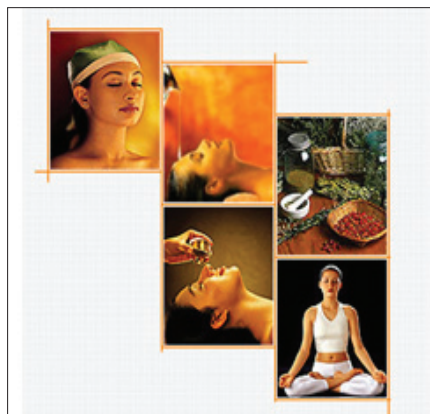
Ayurveda, medicină tradițională indiană, nu este doar un sistem medical de vindecare a diferitelor afecțiuni/boli, ci și un mod de viață care ne învață cum să ne menținem și să ne protejăm sănătatea.

Ayurveda tratează omul ca un întreg, privindu-l ca o unitate alcătuită din corp, minte și suflet - un sistem medical integral, holistic.

Ayurveda reprezintă știința prin care viața este înțeleasă în totalitatea sa, în toate aspectele sale, de la concepție și până la moarte. Ea identifică tipurile de dieta, medicamentele și comportamentele care sunt benefice sau dăunătoare vieții.

Ayurveda este abordarea holistică și naturală a stării de sănătate, provenind dintr-o sursă psihică, mentală, socială și din relația cu mediul. Aceasta știință a fost revelată cu mult timp în urma unei tradiții de maestri sfinți, înțelepciunea lor fiind păstrată de-a lungul timpurilor. Ayurveda este centrată doar pe vindecare, se concentrează mai mult pe prevenție, pe evitarea pericolelor înainte ca acestea să apară. Este o abordare holistică a vieții în sine. Pornește de la principiul că fiecare om

este divin în natura sa. Explică faptul că sufletul uman, atâta timp cât nu este cooperant cu ego-ul pur, poartă o persoană de la un corp la altul. Corpul este vehiculul sufletului iar psihicul, mintea și intelec-



mul sunt instrumente care ne ajută să devenim conștienți de adevărata noastră identitate. Pentru a fi menținute în bune condiții, corpul, mintea și intelectul au nevoie de îngrijire și dragoste pentru a fi menținute în bune condiții.

Ayurveda distinge mai multe tipuri de corpuri, ceea ce explică abordările în sănătate. Cele trei principii energetice, numite Vata, Pitta și Kapha sunt responsabile de natura particulară (Prakriti) a fiecărui corp. Aceste trei principii (Doshas) influențează circulația, eliminarea și asimilarea. Echilibrul acestor principii și starea de sănătate care rezultă din echilibrul lor pot depinde, de exemplu, de modul în care mâncăm și dormim. Când mâncatul și dormitul sunt excesive, deficiente sau realizate cu întârziere este posibil ca doshas-urile să fie perturbate iar rezultatul este că ne simțim bolnavi. În vremurile noastre, din cauza volumului mare de stres și a tensiunilor acumulate la serviciu, puterea și vitalitatea ne pot fi afectate sau distruse. De asemenea, poluarea mediului (apă, aer, pământ) este foarte dăunătoare pentru sănătatea noastră.

*"Permiteți-i luminii pline de iubire, pace și bucurie să radieze în jurul vostru"*

- Sri Vasudeva

## MEDITAȚIE

*„Dincolo de corp și minte se află Sinele tău adevărat. Tu ești Spirit sau Conștiință Divină. Tu ești Martorul și Cel ce controlează mintea.“*

Sri Vasudeva

„Prin meditație putem crea echilibrul în corp, minte și spirit, aducând prin puterea spiritului lăuntric vindecare corpului și minții. Când în noi există o stare de echilibru, putem contribui la crearea unor comunități



mai pline de pace, iubire și armonie.

În timpul meditațiilor este important să te așezi într-o poziție confortabilă, cu spatele cât se poate de drept, lăsând corpul să se relaxeze. Când spatele este drept, mișcarea energiei subtile de la baza coloanei spre vârful capului se face mai ușor. Există centri energetici de-a lungul coloanei vertebrale. Te poți așeza cu picioarele încrucișate pe podea, dacă ești obișnuit așa, sau pe un scaun. Important este să te simți confortabil și să menții coloana dreaptă. Măinile pot fi ținute pe genunchi, separate sau împreunate.

Putem folosi puterea respirației, care este un important instrument în meditație. Respirația înseamnă viață. Soarbe profund din energia vieții când inspiri lent, adânc și liniștit. Când expiri, goleşte-ți plămâni de tensiuni și impurități. Așadar inspiră profund, expiră profund, doar bucurându-te de ritmul respirației. Cât de dulce este doar să respiri! Inspiră viața și expiră tot ce e impur.

Când inspiri, repetă mental "pace", iar când expiri repetă mental "pace". Respirația ta să fie plină de pace. Acum observă mintea și adu în minte un cuvânt sacru, o afirmație sau o mantra care te fac să te

simți aproape de Dumnezeu și care pot fi repetate pe inspirație și pe expirație.

Când inspiri, rostește o rugăciune sau un cuvânt sacru, iar când expiri rostește-le din nou, ca pe o ofrandă adusă lui Dumnezeu. Inspiră lent și expiră lent, cu iubire, repetând această rugăciune. Pe măsură ce renunți la toate gândurile lumești, abandonează-ți inima lui Dumnezeu.

Este foarte bine să meditezi zilnic la aceeași oră. Astfel, mintea și corpul tău se obișnuiesc cu aceste ore și poți obține beneficiul maxim din aceste meditații. N-ar trebui să meditezi dacă ești obosit, fiind foarte probabil să adormi. E mai important să te odihnești, și apoi să meditezi. Dacă meditezi când ești obosit, este foarte probabil să adormi, dar dacă meditezi. Când ești odihnit devii mai conștient de călătoria lăuntrică.

Este minunat să găsești un loc liniștit pentru meditație, pe care să-l folosești în fiecare zi – vei construi astfel un câmp subtil de energie, care te va susține de fiecare dată.

Puterea supremă se află în lăuntru, iar prin meditație o poți trezi. Ghidul este în tine, iar meditația te va ajuta să îl trezești."

## CENTRUL DE SĂNĂTATE

Inspirați și călăuziți de lumina și energia Maestrului lor spiritual, Sri Vasudeva, un grup de medici și terapeuți și-au unit cunoașterea și harul creând Centrul de Sănătate Blue Star – AYUS MEDICINE. (AYUS înseamnă viața în limba sanscrită)

El este dedicat tuturor celor care știu că sănătatea trupului și minții este importantă pentru a putea parcurge experiența umană menită să ne împlinească spiritul.

Centrul de Sănătate Blue Star – AYUS MEDICINE, este:

Locul în care medicina se transformă în arta a vindecării

Spațiul în care Medicina Tradițională vestică, alopată se împletește și se armonizează cu Medicina Bioenergoinformațională și tehnicile vindecătoare ale Medicinii Complementare, creând o Medicină Integrativă, Holistică

Țelul nostru este să vă ajutăm să vă vindecați redescoperindu-vă esența ca ființe umane alcauite din Trup, Minte și Suflet

Moto-ul călăuzitor este:

„Cunoaște-te cu adevărat!  
Ești mai mult decât trup și minte.  
Ești o scanteie din Dumnezeu!  
Ești Divin!”

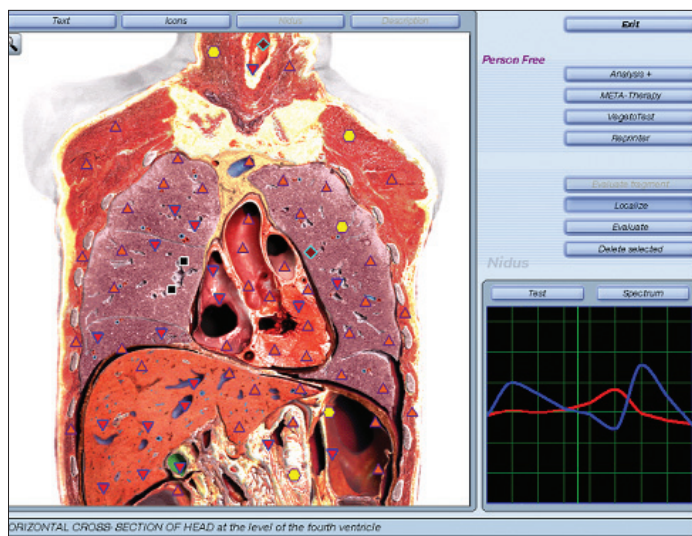
- Sri Vasudeva

Echilibrarea energetică și informațională a corpului fizic și mental se face folosind aparatura de ultimă generație din domeniul analizei nonliniare (biorezonanță), și terapii complementare: Masaj terapeutic, Osteopatie, Reflexoterapie, Presopunctură, Ayurveda, Reiki, Terapie Bowen, Healing Touch, Psihoterapie, Cromoterapie, Cristaloterapie, Fitoterapie.

Adresa: București, str. Intrarea Știrbei Voda, nr.6, sector 1  
Telefon: 0745037077  
[www.ayusmedicine.ro](http://www.ayusmedicine.ro)

## Diagnostic și terapii utilizate în Centrul de Sănătate AYUS MEDICINE

### Diagnostic și terapie prin analiză nonliniară NLS (Biorezonanță)



Sistemul de analiză nonliniară (NLS) reprezintă cea mai avansată tehnologie informatică de diagnostic bazată pe analiză spectrală a câmpurilor magnetice biologice (biorezonanță) putându-se determina caracteristici ale organelor, țesuturilor, celulelor dar și enzimelor, moleculelor sau chiar cromozomilor.

Aparatul se folosește pentru evaluarea stării de sănătate, putându-se investiga pacienți cu boli diagnosticate sau prezentând tulburări funcționale.

Prelucrarea datelor permite:

- evaluarea stării funcționale a organismului (la modul general)
- determinarea bolii instalate sau a riscului de îmbolnăvire precum și a formelor clinice de boală, prin aprecierea gradului de alterare structurală a țesuturilor și organelor
- depistarea infecțiilor și a microorganismelor responsabile
- depistarea prezenței în organism a diferiților alergeni și/sau substanțe toxice
- aprecierea eficienței diferitelor metode de tratament (medicamente alopatate, homeopate, fitoterapice, nutriceutice)
- efectuarea de terapii specifice și crearea de remedii informaționale

*„Voi vă creați destinul prin gândurile, faptele și dorințele voastre”*

- Sri Vasudeva

Reiki este un cuvânt de origine japoneză: Rei înseamnă universal iar Ki forța sau energia vieții. În terapia Reiki această forță este folosită pentru activarea energiei corpului și întărirea sistemului imunitar - în felul acesta starea de sănătate este



## REIKI

menținută, iar boala este ameliorată sau vindecată.

REIKI este o metodă naturală de vindecare a trupului, minții și sufletului, întrucât energia universală acționează benefic asupra tuturor nivelelor energetice (fizic, eteric, astral și causal)

Printr-un tratament REIKI se restabilește circulația normală a energiei în organism și se completează necesarul de energie curată.

Reiki este un sistem simplu, ușor de

învățat chiar și de către aceia care nu au o pregătire științifică sau medicală. În momentul în care practicantul își așază mâinile pe pacient sau pe partea bolnavă a corpului acestuia invocând energia, aceasta curge prin terapeut și prin mâinile lui/ei în corpul pacientului. Sistemul Reiki are propria sa inteligență: este atrasă exact energia necesară, într-o cantitate potrivită, raportată la situația persoanei tratate. Prin urmare, nu există riscul de greșeli, neajunsuri sau utilizare greșită. Reiki se poate folosi pentru orice boală sau traumă, în condiții de siguranță pentru oricine, de la bebelușul prematur și până la persoanele foarte în vârstă.

## YOGA

Majoritatea oamenilor cred că *Yoga* se referă în primul rând la exerciții fizice. Ele sunt într-adevăr folosite în *Hatha Yoga* (Ha-Yin, Tha-Yang) dar aceasta este doar o ramură inițială a disciplinei *Yoga* ce se bazează pe o energizare și echilibrare polară yin/yang prin realizarea anumitor posturi corporale numite în sanscrită „asane“.

De fapt, practica *Yoga* înseamnă mult mai mult decât atât. Ea este o disciplină spirituală complexă și completă care se adresează, gradat, tuturor nivelelor ființei - nu doar corpului fizic sau energetic.

Etimologic, termenul de *Yoga* provine din rădăcina sanscrită „yuj” care înseamnă „a lega laolaltă”, „a ține strâns”. De asemenea, și englezescul „yoke” se referă la „a uni doi tineri prin căsătorie”. Avem astfel o imagine plastică asupra a ceea ce semnifică *Yoga* ca disciplină spirituală. Ea ne propune o modalitate de a pătrunde în ființa noastră și de a face ordine, de „a lega laolaltă”, „a ține strâns” în sensul unificării ființei noastre interioare, eliminării risipirii și automatismelor care caracterizează conștiința profană.

*Yoga ne deschide o cale a armoniei și a unificării launtrice, o călătorie în interior, spre o cristalizare și redescoperire a unui nucleu spiritual în ființa noastră.* Ea își propune să reveleze în noi, centrul esențial al ființei, Sinele nemuritor, Atman.

*Yoga* nu este o religie și nu se poate spune că aparține unui anumit sistem religios. Este o metodă, o disciplină spirituală care poate fi practică de oricine, de creștini, de hinduși, de budiști și chiar de atei. Este o metodă practică care ne deschide drumul către noi înșine, către existența noastră interioară.

Religiile au nevoie de credință. *Yoga*



nu ne cere să credem, ea ne propune doar să practicăm, să experimentăm. În *Yoga*, dictonul „crede și nu cerceta” nu este valabil, ci din contră, în practica ei e necesar doar curajul de a experimenta. Trebuie să recunoaștem că multora ne lipsește acest curaj. Pe mulți oameni, faptul că aparțin unui anumit sistem de credință nu reușește să îi transforme în profunzime, de cele mai multe ori ei rămânând doar la un nivel superficial. Uneori nu este foarte greu să fii credincios pentru că de fapt nu trebuie să faci prea mari eforturi ci doar să porți un costum, o insignă și să respecti anumite obiceiuri. Dar astfel existența noastră nu se schimbă în mod concret ci rămâne undeva la un nivel de suprafață.

*Yoga* nu este o filozofie, nu este o religie, ea este o abordare existențială care implică schimbarea și transformarea interioară pentru a-i permite „noului” să intre în existența noastră. Acel „nou” stă ascuns în interiorul ființei noastre și așteaptă să fie descoperit.

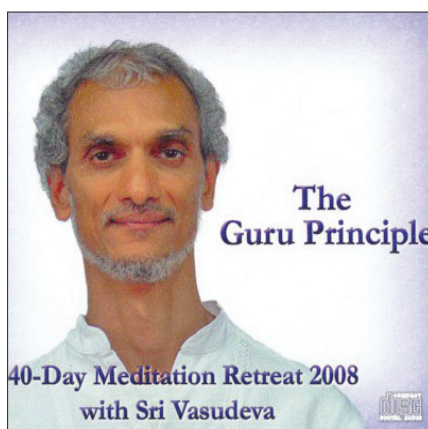
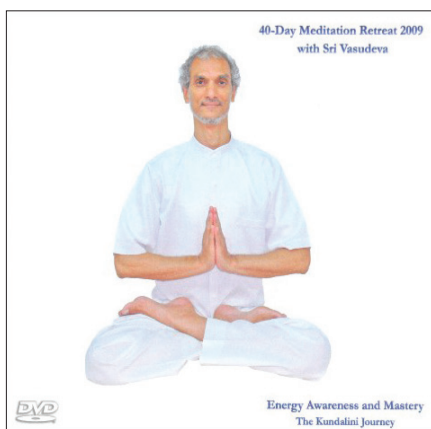
*Yoga* ne conduce către adevăr dar nu

prin teorie sau sisteme de credințe ci prin propria experiență interioară și prin propriul nostru efort spiritual. Nu este o scriptură, ci este o disciplină, un mod de viață. Este ceva care se realizează practic. Putem să studiem *Yoga*, putem să vorbim despre ea, putem să scriem despre ea, dar aceasta nu înseamnă mare lucru dacă nu o practicăm. Ea nu poate fi descoperită decât prin practică. Ea nu este o speculație, o curiozitate sau ceva la care să ne raportăm în mod intelectual, ea se adresează rădăcinilor ființei noastre și nu poate fi cunoscută decât prin experiența directă.

Sri Vasudeva afirmă că: „*Yoga ne învață cum să ne îndreptăm spre interior și acolo să ne unim cu Dumnezeu și ne amintește că și în creștinism se spune: „Fii liniștit și cunoaște că Eu sunt Dumnezeu”* (Psalmi 45:10). *Aceasta este o afirmație foarte profundă. Dacă vă veți liniști mintea și simțurile veți putea trăi prezența lui Dumnezeu în voi. Patanjali, un mare maestru yoghin (cel care a pus bazele sistemului yoga), spunea că dacă vom reuși să oprim fluctuațiile minții atunci vom putea simți uniunea cu Dumnezeu. Dumnezeu este în noi. În tăcerea minții, Îl vom simți. Pentru aceasta este nevoie să pomim această călătorie specială în interior.”*

Un alt mare yoghin, Paramahansa Yogananda, spunea: „*Esența sistemului Yoga este tăcerea și receptivitatea, pe care practica unui anumit număr de tehnici o induce minții; astfel că este bine să fii îndrăgostit de Dumnezeu, dar din ce în ce mai mult fii atent la Iubirea pe care El ți-o dăruiește. Nu te intoxica cu propriile tale sentimente, ci cu Extazul pe care-l percepi în urma comuniunii cu El*”.

## PUBLICAȚII BLUE STAR



Blue Star Trinidad & Tabago: [www.blue-star.org](http://www.blue-star.org)  
Blue Star Romania: [www.bluestar-romania.ro](http://www.bluestar-romania.ro),  
e-mail: [blue.star.romania@gmail.com](mailto:blue.star.romania@gmail.com)