

Mihai Lucian

RECALIBRAREA FIINȚEI

CINE EȘTI TU?

Cartea I



Editura Dharana
București
2018

BIBLIOGRAFIE

BARTOLOMEU VALERIU ANANIA - Sfânta Scriptură (Biblia),

SFINȚII PĂRINȚI - Filocalia,

ALLAN KARDEC - Cartea spiritelor,

JOSEPH MURPHY - Puterea extraordinară a subconștientului tău,

BARBARA WREN - Trezirea celulară,

AUGUSTO CURRY - Fascinanta construcție a Eu-lui,

SUSAN SHUMSKY - Puterea Chakrelor,

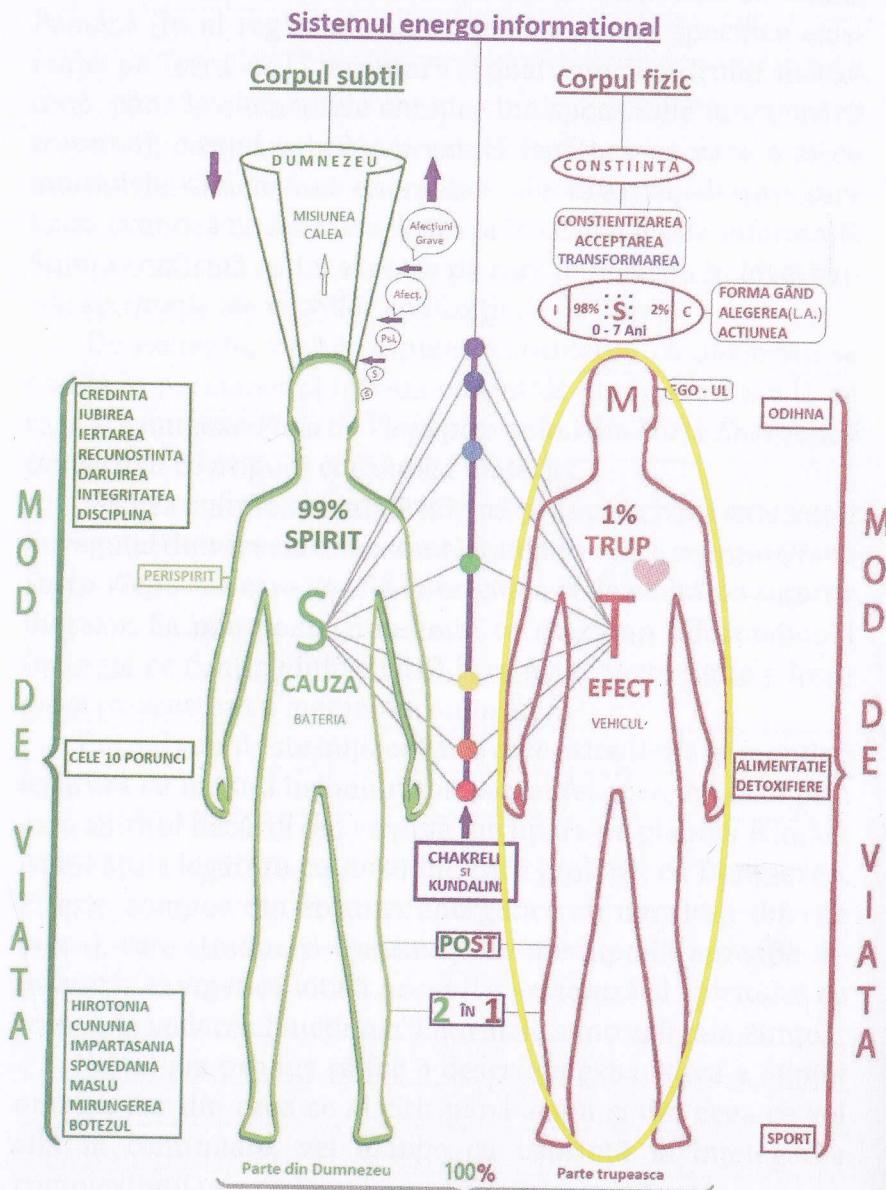
CUPRINS

RECALIBRAREA FIINȚEI	7
CUVÂNT ÎNAINTE	9
CUM SĂ ABORDEZI ACEASTĂ CARTE	17
DE CE TE-AI NĂSCUT PE ACEASTĂ PLANETĂ?	24
COMPONENTELE FIINȚEI TALE (CINE EȘTI TU?)	29
CORPUL FIZIC - TRUPUL (efectul, vehicolul)	34
INIMA ȘI SUFLETUL	41
Inima	41
Sufletul	44
MINTEA	48
Subconștientul	51
Inconștientul	55
Conștientul	55
ASPECTELE MINȚII	58
Conștiința	59
Conștientizarea	60
Acceptarea	60
Transformarea	61
Ego-ul	61
CUM SĂ AI GRIJĂ DE CORPUL FIZIC	66
Odihna	68
Alimentația	70
Detoxificarea	74
Sportul	77
Postul	78

Spiritul	83
Perispiritul	85
CUM SĂ AI GRIJĂ DE CORPUL SUBTIL	86
MODUL DE VIAȚĂ	90
CELE 7 VALORI FUNDAMENTALE	95
Credința	95
Semnul crucii	101
Rugăciunea	106
Postul	110
Iubirea	117
Iertarea	120
Dăruirea	126
Recunoștința	129
Integritatea	134
Disciplina	137
CELE 10 PORUNCI (DECALOGUL)	139
Porunca 1	140
Porunca 2	140
Porunca 3	141
Porunca 4	142
Porunca 5	143
Porunca 6	144
Porunca 7	144
Porunca 8	145

Porunca 9	146
Porunca 10	146
SFINTELE TAINE BISERICEȘTI	149
Taina Sfântului Botez	149
Taina Mirungerii	150
Taina Sfântului Maslu	151
Taina Sfintei Împărtășanii – Euharistia	152
Taina Spovedaniei	153
Taina Cununiei	154
Taina Hirotoniei sau preoția	155
SISTEMUL ENERGO INFORMATIONAL	158
CHAKRELE ȘI KUNDALINI	159
Chakrele	160
Prima chakra- Muladhara, chakra rădăcină	162
A doua chakra- Svadhisthana, chakra sacrală	163
A treia chakra- Manipura, chakra plexului solar ..	165
A patra chakra- Anahata, chakra inimii	166
A cincea chakră- Vishuddha, chakra gâtului	169
A șasea chakră- Ajna, chakra frunții	170
A șaptea chakra- Sahasrara, chakra coroanei	172
Kundalini	174
CUM SĂ EVOLUEZI SPIRITAL	178
Forma gând	178
Alegerea/ Liberul Arbitru	197
Acțiunea	201
ÎNCHEIERE	203

CORPUL FIZIC - TRUPUL (efectul, vehiculul)



CORPUL FIZIC - TRUPUL (efectul, vehiculul)

Ce este Omul? Ce este trupul său?

Răspunsul vine de la înțelepți: un microcosmos, căci „precum este Sus, aşa este și jos.” (Hermes T.)

Trupul este minunatul încăpere care îmbracă estetic toate elementele tale de energie subtilă. Este mecanismul perfect și desăvârșit dăruit tăie de Dumnezeu la venirea pe Pământ, pentru a-ți putea îndeplini misiunea aici. Este „haina” pământească, trecătoare, a spiritului nemuritor (duhul).

Prin el te hrănești, te deplasezi, îți exprimi emoțiile și sentimentele, te înmulțești, comunică cu semenii tăi, într-un cuvânt trăiești pe planeta Pământ, adaptându-te celor două coordonate specifice acestei dimensiuni în care ne aflăm, Spațiul și Timpul.

Din punct de vedere anatomic, corpul fizic este alcătuit din celule, țesuturi, sânge, oase, articulații, mușchi, nervi, glande, organe interne și externe. Este o uzină perfectă în care fiecare componentă are sarcini precise pentru a face posibilă funcționarea acesteia, până când apare suferința sub forma unor boli sau afecțiuni care perturbă starea de sănătate a organelor și apoi a întregului angrenaj.

Conform dictonului latin, *mens sana in corpore sano*, (minte sănătoasă, în corp sănătos), încă din vremuri străvechi a fost evidențiată legătura inseparabilă dintre minte și trup. Prin descoperirea activității unor substanțe biochimice numite *neuropeptide*, al căror rol este de a transmite de la creier la celule nu numai comenzi pentru reglarea funcțiilor corpului, ci și emoții, medicina oferă în zilele noastre suficiente dovezi științifice pentru a demonstra că particularitățile gândurilor și emoțiilor ajung până în cele mai mici componente ale

corpului fizic, afectându-i echilibrul și starea de sănătate. Dacă cineva suferă de o afecțiune fizică sau emoțională, trebuie să își examineze întotdeauna modul de gândire.

Când mintea produce gânduri pozitive, care generează emoții sănătoase, trupul își trăiește o binefăcătoare stare de sănătate. Când mintea se tulbură, în trup apar simptomele unor suferințe.

Dacă îți alimentezi corpul cu gânduri negative despre îmbătrânire și moarte, el se va degradă cu repeziciune și suferință.

Dacă, în schimb, pui capăt obișnuințelor mentale negative (moștenite sau dobândite în decursul vieților pe acest pământ) și te reprogramezi pentru fericire, dragoste și sănătate, aceasta va deveni noua ta realitate.

Cu cât vei lucra mai mult asupra Egoului-ului tău, cu atât vei evoluă mai mult.

Cu cât nu vei crede în propria inteligență, cu atât mai puțin intelligent vei deveni.

Cu cât te gândești mai mult la boala și la repercusiunile ei dezastroase în viața ta, cu atât vei avea mai mult parte de ele.

Cu cât te vei gândi că nu ești frumos, cu atât mai urât vei deveni.

Cu cât te gândești mai mult la săracie, cu atât vei deveni mai sărac.

În infinita sa dragoste și înțelepciune, Dumnezeu îți-a acordat atâtă încredere, încât tot ceea ce gândești, tot ceea ce crezi despre tine însuți, devine propria ta realitate. Dumnezeu te iubește atât de mult încât îți împlinește fiecare cuvânt și fiecare gând! Obișnuiești să te plângi că ești sărac? Dumnezeu spune „da, acum vei primi de la mine săracie!” E felul tău să te victimizezi că nu poți? Dumnezeu e de acord cu tine: „da, acum vei primi de la mine nepuțință!”.

Așa că, atenție dragule cititor!

Ce dorești să manifești în corpul tău, în viața ta, ca pe o realitate a fiecărei zile?

„Orice afecțiune sau accident apărut în viața ta a fost provocat de tine. Afecțiunea este pur și simplu un semnal al corpului tău. Supraconștiința ta, latura ta divină, Dumnezeul tău interior, îți trimite un mesaj ca să-ți atragă atenția asupra faptului că în acțiunile, vorbele și gândurile tale e ceva care se opune Legii Iubirii. Trebuie să revii pe drumul cel bun, pe cel al dragostei. Fiecare boală, indispoziție sau accident nu este decât un indiciu. Boala încetează de îndată ce ai înțeles mesajul. Cu cât dorește omul mai mult să se schimbe, cu atât mai repede și mai ușor se desfășoară însănătoșirea lui. Bolile sunt nenumărate, iar cauza este una singură: insuficientă iubire”, sunt cuvintele pline de înțelepciune și har ale inginerului Valeriu Popa, vindecător-minune al țării noastre, cuvinte la care toți ar trebui să reflectăm.

Așadar, când vorbim de boli și afecțiuni ale trupului trebuie să înțelegi că acestea sunt efectul unor cauze aflate în zona mintii tale. Cu alte cuvinte, organele interne sunt direct afectate de calitatea și intensitatea gândurilor și emoțiilor pe care le ai.

Iată câteva exemple:

Ficatul este nu numai cel mai voluminos organ intern, ci și sediul furiei și criticii vizavi de alții, dar și de propria persoană. Aici se depun frustrările acumulate, ura, gelozia, agresivitatea reținută și neexprimată.

Plămâni sunt afectați de supărarea puternică până la sufocare, tristețea copleșitoare, lipsa acută a sentimentului de siguranță.

Rinichii sunt sediul fricilor, remușcărilor, al lipsei de echilibru și discernământ, al unor emoții vechi, neeliberate.

Intestinele au legătură cu modul relaxat în care lăsăm evenimentele să treacă sau nu prin viața noastră și cu

abilitatea de a asimila din jur doar ceea ce este benefic pentru propria persoană. Agitația, iritarea, marile tensiuni interioare sau nervozitatea dusă la extrem sunt cauza celor mai multe afecțiuni ce se produc la acest nivel.

Splina este afectată în mod deosebit de nostalgie, regrete, griji, obsesii, negativism, pesimism.

Inima este sediul compasiunii, iubirii și iertării. Orice emoție negativă generată de lipsa sau deformarea acestor sentimente, provoacă disfuncții acestei pompe energetice care face să circule sângele (viața) prin tot trupul, distribuind energia vitală necesară fericirii, echilibrului, bucuriei de a trăi și păcii interioare. Și pentru că este un organ special din punct de vedere spiritual, *inimii* i-am dedicat un capitol separat.

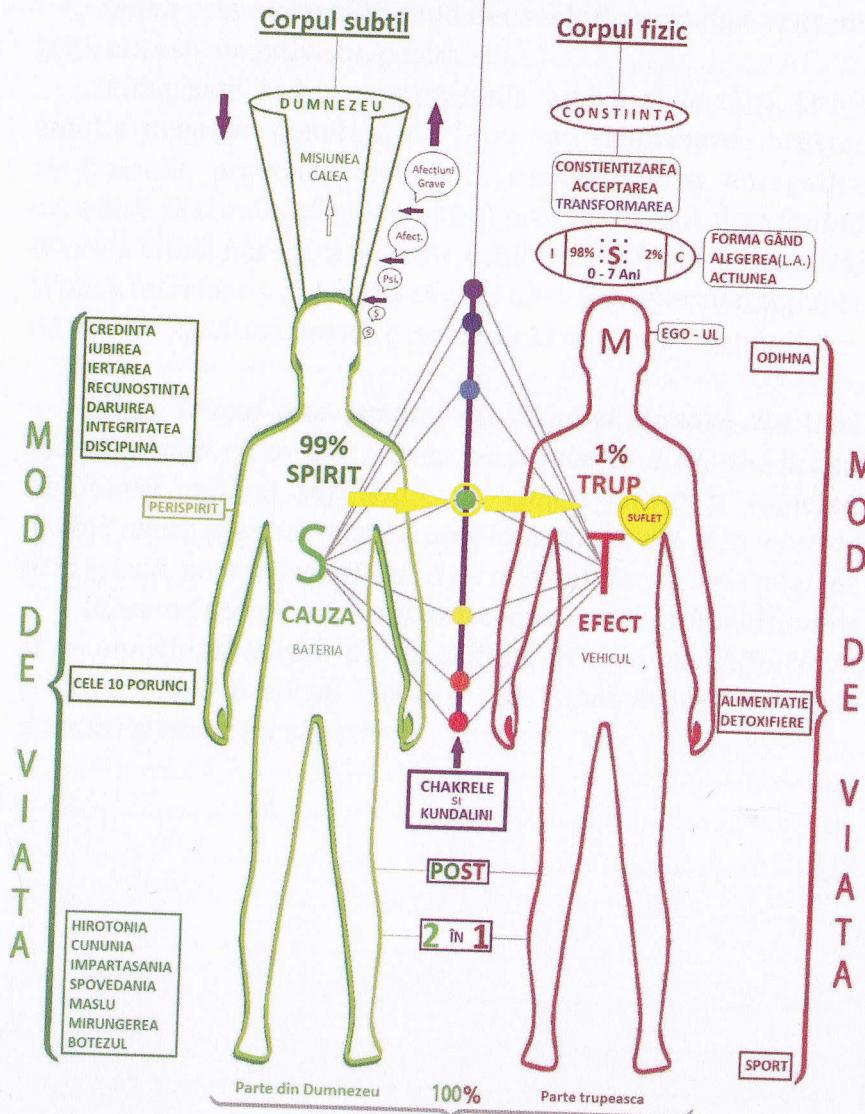
SFAT: *Trupul este templul acelei părți Hristice din tine, aşa că, dragă cititorule, respectă-l și iubește-l! Oferă-i hrană sănătoasă, odihnă suficientă, întreține-i forma și suplețea făcând sport, menține-l curat atât la exterior, cât și în interior prin igienă, post și detoxifiere. Nu-l desconsideră și nu-l neglijă!*

Binecuvântează-ți corpul, adresează-i cuvinte de mulțumire și recunoștință! Corpul tău te slujește în orice condiții, chiar și atunci când propriul tău Ego î se împotrivește, generând gânduri și atitudini negative.

Consemnări:

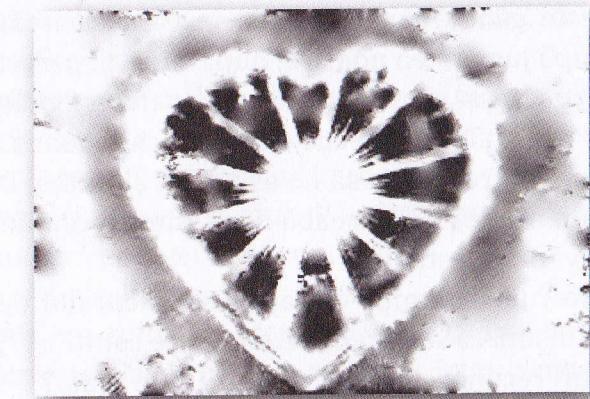
INIMA ȘI SUFLETUL

Sistemul energo informational



INIMA ȘI SUFLETUL

Inima



„Cea mai puternică și mai tainică pârghie a Cosmosului este INIMA. Numai Inima unește cunoștințele despărțite de veacuri.” Elena Roerich

Inima este lăcașul luminos al sufletului nostru pe care îl protejează și îl luminează. Așadar, deschide-ți inima, las-o să simtă, dă-i voie să aleagă pentru tine, dă-ți voie să iubești și să primești iubire, fii iubire, fii în inimă!

Inima ta energetică se află în centrul pieptului tău și de aici îți vine toată forța emoțională și toată capacitatea de iubire. Inima are cogniție, are propria ei inteligență, ea știe căile și deciziile care te vor duce acolo unde trebuie. Nu degeaba se spune: „Ascultă-ți glasul inimii!”.

Câtă dintre noi știm cu adevărat ce presupune acest lucru? Câtă dintre noi știm să deosebim glasul inimii din amalgamul de gânduri, emoții și dorințe ale Ego-ului? Este uman și firesc ca atunci când vorbim de glasul inimii să ne raportăm la un singur lucru: la iubire. De cele mai multe ori, căutăm

iubirea în exteriorul nostru, la un Făt Frumos sau la o Ileană Cosânzeană la care am visat întreaga viață, la acel cineva care să ne iubească și să ne accepte aşa cum suntem și, uneori, să ne salveze de noi însine și de propria viață de care nu suntem mulțumiți.

Cu aceste gânduri ne aruncăm în vâltoarea căutărilor, alergând după jumătatea noastră, după sufletul pereche de la care avem pretenția să ne împlinească toate așteptările. Așa am auzit că face sufletul pereche, nu? Doar că în goana noastră nebună după iubire, uităm să ne ascultăm și Inima. Dacă am asculta-o, am auzi că ne întrebă dacă știm ce căutăm? Dacă știm cu adevărat ce este Iubirea?

Tu, cititorule, ai simțit vibrația sentimentului de Iubire față de tine însuți, ca să ai reperul a ceea ce cauți?

Cum poți recunoaște ceva ce nu știi cum arată?

„... inima este un traducător de credințe în materie. Ea transformă percepțiile experiențelor, credințelor și imaginației noastre în limbajul codificat al undelor, care comunică cu lumea de dincolo de corpul nostru. Câmpurile de energie care ne modifică lumea sunt create de organul misterios ce deține cele mai profunde credințe ale noastre. Poate nu e o coincidență faptul că puterea de a schimba corpul fizic și atomii de materie se concentrează în singurul loc care e de mult timp asociat cu calitățile spirituale ce definesc cine suntem: inima. E normal ca atunci când ne uităm la noi însine și unul la celălalt, să spunem simplu, din locul unde se găsește cea mai profundă recunoștință pentru tot ce am trăit în viață: Binecuvântată să ne fie inima!”

Gregg Braden

Recente informații științifice descriu inima ca fiind primul centru de conexiune între corpul fizic și Creatorul său. Conform acestora, inima începe să bată în fetusul uman chiar înainte de a se forma creierul și de aici putem trage concluzia că inima deține cu adevărat statutul de inițiator al vieții omenești.

Deoarece această puternică legătură începe în ritmurile inimii fiecărei ființe umane, inima poate fi considerată canalul prin care „intră” însuflețirea, animarea, conștiința superioară sau energiile spirituale elevate în ființa umană la momentul nașterii. Acest lucru este în concordanță perfectă cu învățăturile spirituale care susțin că inima este centrul sau lăcașul sufletului.

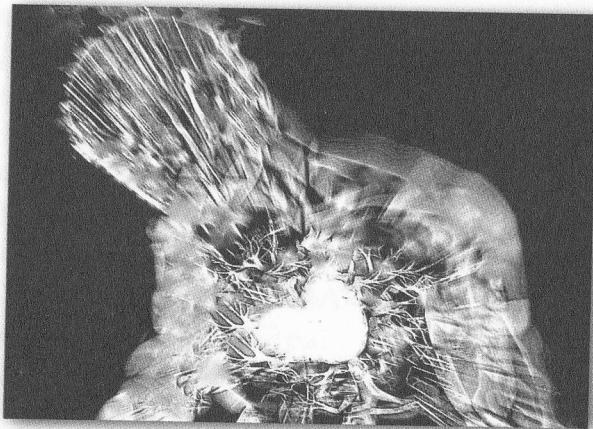
Legătura dintre Cer și Pământ se face printr-un tunel energetic care se află în noi. Poarta este inima. Mai bine zis, este centrul energetic al inimii. Prin energia ei, spiritul călătorește dinspre Cer către Pământ. Casa spiritului este în inima noastră energetică.

Între centrul energetic al inimii și inima fizică este, de asemenea, un culoar energetic. Un alt culoar energetic este între inimă și glanda pineală și înapoi între glanda pineală și zona energetică a inimii. Se formează astfel un triunghi al cărui motor este centrul energetic al inimii.

Cu cât inima ta este mai deschisă, mai ușoară și mai curată, cu atât funcționezi mai bine. Este de dorit să îți păstrezi inima cât mai „ușoară”, eliberată de resentimente, regrete, neiertări. Cu cât ai inima mai „grea”, cu atât blochezi fluxul vieții și al energiei, până când, draga de ea, se oprește. Inima pulsează viață în tine, iar tu trebuie doar să nu împiedici curgerea ei. Viața în sine nu este grea, însă noi, prin propriile noastre filtre și limitări o vedem aşa.

De-a lungul existenței tale întâlnești oameni, evenimente, gânduri și emoții pe care îți le atragi singur. Viața ta reprezintă consecința alegerilor pe care le faci clipă de clipă, conștient sau inconștient. Depinde doar de tine cum reușești să abordezi evenimentele ce îți apar în viață: le consideri tragedii sau le privești ca pe niște întâmplări oarecare, cu conștiința faptului că totul este în continuă mișcare, că totul se transformă.

SFAT: Hrănește-ți inima cu emoții pozitive, fii fericit!



„Dragostea e compusă dintr-un singur suflet care locuiește în două coruri”. Aristotel

Sufletul este un fragment de spirit. Așa cum spiritul provine din Dumnezeu, dar este independent de El, sufletul provine din spirit, dar e diferit și autonom față de el.

În accepțiunea umană, sufletul exprimă lucruri diferite. Ca de exemplu, unii îl numesc principiul vieții, adică acea scânteie sufletească emanată din marele *TOT*. Alții îl consideră o entitate morală distinctă, independentă de materie și care își păstrează individualitatea, cu alte cuvinte sufletul este un spirit întrupat.

Confuziile referitoare la definirea sufletului apar din cauza insuficienței limbajului uman.

Sufletul este punctea de legătură între corpul fizic (trup) și corpul subtil (spiritul cu perispiritul). Este acel instrument prin care corpul subtil ne îndrumă folosind limbajul afectiv-emoțional: râsul, plânsul, bucuria, tristețea, iubirea,

dezamăgirea, speranța, altruismul, compasiunea etc.

Sufletul este cel care ne ajută să relaționăm și să comunicăm nonverbal cu mediul înconjurător, primind, filtrând, generând și dăruind sentimentele, emoțiile, trăirile, corecte și benefice nouă.

Atunci când sufletul acționează în totalitate rupt de dorințele spiritului său, în om intervine suferința spirituală; sufletul care acționează dincolo de orice contact cu lumea spirituală este un suflet dominat de ego, omul egocentric care acționează și trăiește în întuneric spiritual. Sufletul se bucură de orice este frumos în jurul lui, el poate simți fericirea pretutindeni.

Să îndrăznam plini de curaj să facem această călătorie către noi însine în fiecare zi. Numai astfel putem rafina și șlefui acele aspecte mai puțin armonioase ale ființei noastre.

Să nu uităm nicicând, dragii mei, cuvintele pline de înțeles ale lui Mircea Eliade: *„Cea mai prețioasă călătorie este aceea către sufletul nostru, către noi însine, călătorie pe care o facem în singurătate”*.

SFAT: Conștientizează fiecare trăire, emoție a sufletului tău în fiecare moment din viața ta și observă cărui gând îi aparține! Așa vei învăța să descifrezi limbajul sufletului tău!