

**Mihaela Vosgian**

**Triplu modul de practică  
și terapie vibrațională  
prin arta sunetelor**

*Meditația dinamică complexă  
Tao Yoga Master Gong  
Meditațiile de aliniere la ciclurile planetare anuale*

Editura Muzicală



**Mihaela Vosgian**

**Triplu modul  
de practică  
și terapie vibrațională  
prin arta sunetelor**

*Meditația dinamică complexă  
Tao Yoga Master Gong  
Meditațiile de aliniere la ciclurile planetare anuale*

Ediție îngrijită de Marina Roman  
Coperta, grafică și tehnoredactare: Florin Georgescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Mihaela Vosgianian - Triplu modul de practică și terapie  
vibrațională prin arta sunetelor  
EDITURA MUZICALĂ, 2018

ISBN 978-973-42-1016-9

© Mihaela Vosgianian  
Toate drepturile rezervate

EDITURA MUZICALĂ, 2018  
Calea Victoriei nr. 141, sector 1 București  
Editură recunoscută CNCS  
Tel. Fax: 021.312.98.67  
e-mail: [em@edituramuzicala.ro](mailto:em@edituramuzicala.ro)  
[www.edituramuzicala.ro](http://www.edituramuzicala.ro)  
ISBN 978-973-42-1016-9

## Cuvânt înainte

Fără doar și poate, prin tematica sa, această carte este unică în spațiul românesc, cu atât mai mult cu cât autoarea ei se legitimează printr-o amplă expertiză teoretică și practică, ca muzician profesionist, pianist, compozitor și pedagog de nivel universitar. “*Triplul modul de practică și terapie vibrațională prin arta sunetelor*, pe care l-am creat, sintetizează cercetările mele din ultimii ani despre *demersul spiritual în artă*, despre *simbolismul arhetipal* sau despre *fuziunea dintre arta spiritului și știința spiritului*, teme care fac, fiecare, obiectul studiilor mele deja publicate și care vor reprezenta deopotrivă capitolele cărții dedicate *trans-realismului arhetipal*.”, declară Mihaela Vosgianian încă din primul capitol al lucrării.

Pornind de la înțelesul holistic al vibrației – lumină, culoare, sunet – perspectiva care ni se propune este aceea a Universului însuși, echivalat unui atribut esențial: sunetul, ca unu și ca multiplu. O primă asociere se face între sunetele scării fundamentale – Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si – considerate ca valori-diapazon de către David Husle, unul dintre pionierii terapiei sonore, și antrenarea conștiinței într-un proces de recuperare și/sau atingere a ordinii spirituale. Apoi, spirala fibonacciană, ca acordaj matematic coerent (bazat pe tonul natural A=432 Hz) cu mișcarea universului, având subtile virtuți cathartice și taumaturgice la nivelul conștiinței umane.

Concret, autoarea și-a imaginat trei module de terapie vibrațională prin sunet, denumite:

1. *Meditația Dinamică Complexă*
2. *Practica Tao Yoga Master Gong* și
3. *Meditații de aliniere la cele șapte cicluri planetare și/sau ciclurile kabbalistice anuale* (reflectate în harta natală). “*Terapia sonoră*, în viziunea mea de lucru, este în același timp un *ritual*, un *performance*, o *meditație* sau o *rugăciune*, respectiv un *parcurs spiritual*. [...] *Meditațiile*

prin sunet îmbină atributele de *serenitate, liniște, privire interioară*, specifice meditației de tip hinduist și budist – *Dhyana* sau *Vipassana* – cu cele de *concentrare, vizualizare, contemplare*, specifice meditației Tao. [...] *Meditația sonoră* poate conduce la stări de *conștiință modificată* (fie de tip transă, fie de tip regresii, progresii, viziuni); astfel se creează premisele alinierii la *Sufletul și Sinele Cel mai Înalt* al participanților. De la acest nivel, se pot afla răspunsurile la nevoile noastre, iar terapia prin sunet poate deveni o unealtă utilă, concretă și accesibilă de vindecarea și creșterea spirituală, ce se poate alătura oricărei practici (spirituale) de zi cu zi. “ Mihaela Vosganian consideră importantă alegerea kairosului acestor practici prin corelarea cu momentele astrale de *hiatus* (solstiții, echinocții, lună nouă, lună plină). Treptat, se poate ajunge la o autentică conexiune cu ritmurile cosmice.

Cartea Mihaelei Vosganian se constituie, deopotrivă, ca un interesant eșafodaj teoretic, pentru cei interesați în dobândirea unui vocabular de reflecție și inițiere, și îndurmător metodic de abordare a tehnicilor de terapie prin sunet, util celor care urmăresc beneficiitatea unei atare practici.

Compozitor,  
*George Balint*

# 1. Preliminarii și premise generale

Lucrul personal cu arta sunetelor, sub formă de *terapie vibrațională*, a început în cadrul unui curs spiritual de *Theta Healing* (2008) și a continuat mai apoi cu prilejul unor seminare de *meditație dinamică* și de *meditație kundalini*, de tip Osho<sup>1</sup>, când am experimentat diferite forme complexe de meditație, însoțite de muzică și mișcare, deosebite de cele silențioase clasice sau de cele ghidate de maestru<sup>2</sup>. Cu acel prilej am hotărât să creez o muzică special dedicată unui proces de *meditație dinamică*, care, în anul 2010, a devenit un spectacol multimedial/ multiart (muzică, dans, video), fiind prezentat atât pe scene convenționale, cât și neconvenționale. Pe atunci, acea muzică nu era folosită, în sine, pentru o practică spirituală; totuși, invariabil, la prezentările în public – cu deosebire cele date în natură sau în locuri de putere –, spectacolul le producea unor oameni din public, de multe ori, viziuni, stări speciale de eliberare emoțională sau, mai mult, chiar scuturări energetice ale spațiului de performance, care se puteau simți sau chiar *vedea* de către cei antrenați spiritual<sup>3</sup>.

Mai târziu, în urma inițierii Kalachakra (2013) pe care am avut

---

<sup>1</sup> Shree Rajneesh, alias Osho, maestru indian contemporan, autor al conceptului de meditație dinamică.

<sup>2</sup> Majoritatea meditațiilor pe care le practicam încă din adolescență erau făcute în liniște, cel mult ghidate de maestru și nu foloseau neapărat și muzică. Treptat au fost introduse diferite muzici ambientale pe care se practică diferite tipuri de meditație și care sunt conduse în același timp de un maestru.

<sup>3</sup> Astfel de raportări mi-au fost făcute de oameni cu clarvedere, dar care nu erau instruiți în a asculta muzică contemporană.

bucuria să o primesc de la Dalai Lama, mi s-a deschis o nouă direcție de explorat în viața mea, pe care continui să o practic cu consecvență, anume aceea de *terapie vibrațională sonoră*, folosind expertiza mea de muzician profesionist, de compozitor și de dascăl, în comuniune cu cunoașterea spirituală și inițierile primite în decursul anilor.<sup>4</sup>

*Triplul modul de practică și terapie vibrațională prin arta sunetelor*, pe care l-am creat, sintetizează cercetările mele din ultimii ani despre *demersul spiritual în artă*, despre *simbolismul arhetipal* sau despre *fuziunea dintre arta spiritului și știința spiritului*, teme care fac, fiecare, obiectul studiilor mele deja publicate<sup>5</sup> și care vor reprezenta deopotrivă capitolele cărții dedicate *trans-realismului arhetipal*<sup>6</sup>. De aceea, pentru o mai bună aprofundare a diferitelor aspecte, cu precădere în ceea ce privește *simbolismul arhetipal*, recomand și lectura studiilor respective.

Am pornit de la înțelesul holistic al vibrației<sup>7</sup>, ca bază a procesului divin de *Creație*: Universul se mișcă, mișcarea (oscilatorie) înseamnă vibrație, iar vibrația se exprimă prin *lumină*, *culori* și *sunete*. Cum spunea Celibidache: “Totul este vibrație. Iar dacă totul este vibrație, ai nevoie de un sistem central de referință.”

Dacă *fizica* și *metafizica*, din cele mai vechi timpuri, agreează conceptul de *sunet primordial/sunet ca principiu generator universal* (“Mai întâi a fost cuvântul” – *Geneza*), AUM din Hinduism, putem consimți că Universul are un *sunet propriu*, ca sunet fuzionat al tuturor părților Lui (raportul Unu/Multiplu). La scară cosmică, sunetul reprezintă o forță nevazută, universică, capabilă de a produce modificări profunde în ființă, la multe niveluri (fizic, eteric, emotional, spiritual).

<sup>4</sup> Am primit inițieri pe diverse tipuri de tradiții, precum Reiki (Usui & Karuna), Qi-Gong, Tai-Chi, Tao, Pranic Healing, Respirație Holotropică, Theta Healing, diferite practici de Yoga generale și Arhatic Yoga, Munay-ki, Yoga Gong, Reconectare, Shambala 13 D etc.

<sup>5</sup> În revista Muzica, în anii 2016/2017.

<sup>6</sup> Orientare nouă estetică și spirituală pe care am fondat-o și care propune o reîntoarcere la funcțiile arhetipale ale artei (ritualică, cathartică, vindecătoare, extatică).

<sup>7</sup> Mișcare oscilatorie periodică a unui corp sau a particulelor unui mediu, efectuată în jurul unei poziții de echilibru, cu frecvență relativ înaltă. (Definiție DEX).



Datorita faptului că noi, oamenii, suntem limitați din punct de vedere fiziologic, urechile noastre detectează doar o minimă fracțiune din acest vast spectru vibrator, deși efectul lor se resimte oricum, la nivelul corpurilor subtile.

Se știe că sunetul este o *undă sinusoidală* (fig. 1) – la fel ca lumina sau radiația electromagnetică – și are capacitatea de a transgresa orice mediu (aer, metal, sticlă, lemn, apă etc).

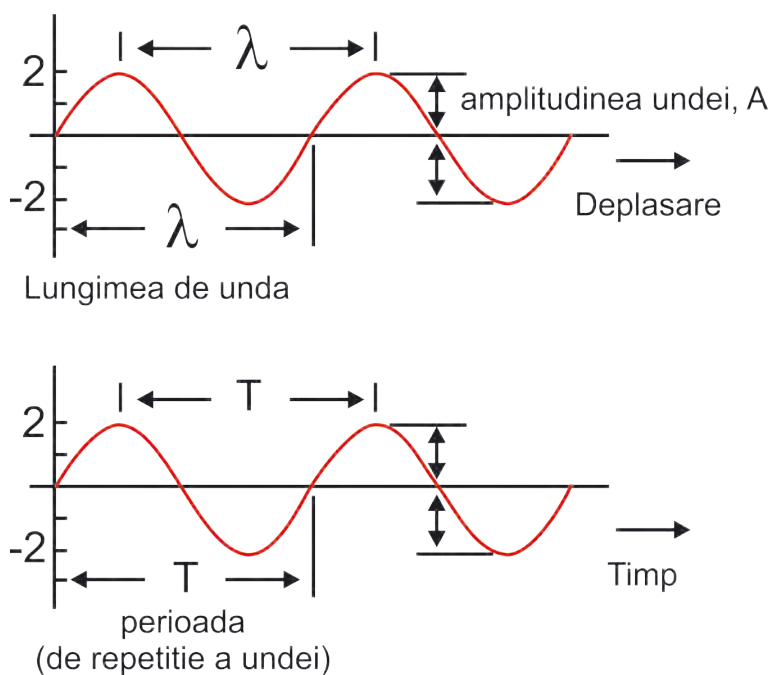


Fig. 1, *Unda sinusoidală*

Mai toate *sistemele muzicale (de acordaj)* create de omenire de-a lungul timpului, începînd cu cel *pitagoreic* (fig.2) și ulterior cel *modal*, apoi cel *tonal*, cel *temperat*, chiar și cel *atonal* și evident cel *spectral*, au avut ca punct de pornire ideea oscilației/vibrației unei *surse* (coardă sau coloană de aer).

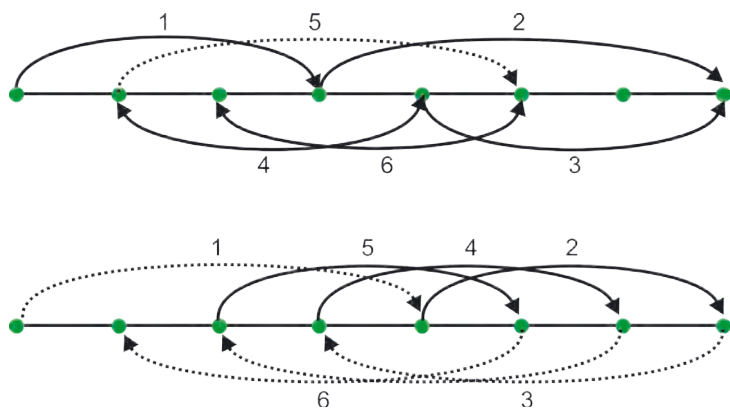


Fig. 2, *Sistemul pitagoreic*, cu acordajul din cvinte în cvinte

Important de remarcat că sunetele primelor *scări muzicale* (grecești) erau corelate deopotrivă cu planetele sistemului solar, iar distanțele între planete erau asimilate *intervalelor* muzicale.

|             |               |              |              |              |                |               |
|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| <b>Do</b>   | <b>Re b</b>   | <b>Re</b>    | <b>Fa</b>    | <b>Sol</b>   | <b>Sol#</b>    | <b>La</b>     |
| <b>Luna</b> | <b>Mercur</b> | <b>Venus</b> | <b>Soare</b> | <b>Marte</b> | <b>Jupiter</b> | <b>Saturn</b> |

*Astronomia* (știința stelelor) și *Armonica* (știința legilor sunetelor) mergeau, astfel, mână în mână, alături de *Matematică* (știința numerelor) și *Geometrie* (știința formelor), în cadrul științelor *Qvadriviumului* (cele patru discipline intelectuale fundamentale ale antichității); de aceea, *cântul sferelor*, de care vorbea prima oară Pitagora, era dat de legile “rotirii laolaltă a cerului” (Platon, *Cratylus*), iar teoria muzicii începea odată cu inițierea conceptului de *cosmos*.

Bunăoară, în teoria muzicală, *legea octavei* (intervalul muzical care circumscrie răsturnările și scările muzicale), cunoscută din antichitate, este de fapt o *lege cosmică* – care leagă periodicitățile diferitelor fenomene naturale (orbite planetare, tonuri muzicale și spectrul culorilor). În acest fel, ea a fost teoretizată de matematicianul și muzicologul elevetian Hans Cousto (încă din 1978) și admirabil sintetizată de austriacul Fritz Dobretzberger<sup>8</sup> (fig. 3):

<sup>8</sup> Colaboratorul lui Hans Cousto, cel care a creat diapazoane cu frecvențe audibile corespunzătoare planetelor.

























| Track                 | Primordial Tone    | Note | Frequency | $o^1 =$ | Colour        | Min. Sec.  |      |
|-----------------------|--------------------|------|-----------|---------|---------------|--|------|
| 1                     | <b>Sun Tone</b>    | B    | 126.22    | 449.8   | yellow-green  |    | 4:20 |
| <b>EARTH TONES</b>    |                    |      |           |         |               |  |      |
| 2                     | Earth Day, synodic | G    | 194.18    | 435.9   | red-orange    |    | 2:49 |
| 3                     | Earth Day, sideric | G#   | 194.71    | 437.1   | red-orange    |    | 2:48 |
| 4                     | Earth Year         | C#   | 136.10    | 432.1   | blue-green    |    | 4:01 |
| 5                     | Platonic Year      | F    | 172.06    | 433.6   | red-violet    |    | 3:10 |
| <b>MOON TONES</b>     |                    |      |           |         |               |  |      |
| 6                     | Synodic period     | G#   | 210.42    | 445.9   | orange        |    | 2:36 |
| 7                     | Sideric period     | A#   | 227.43    | 429.3   | yellow        |    | 2:24 |
| 8                     | Culmination        | F#   | 187.61    | 446.2   | red           |    | 2:55 |
| 9                     | Metonic cycle      | A#   | 229.22    | 432.7   | yellow        |    | 2:23 |
| 10                    | Saros period       | B    | 241.56    | 430.4   | yellow-green  |    | 2:16 |
| 11                    | Apsidis rotation   | B    | 246.04    | 438.9   | yellow-green  |    | 2:13 |
| 12                    | Moon knot          | A#   | 234.16    | 442.0   | yellow        |    | 2:20 |
| <b>PLANET TONES</b>   |                    |      |           |         |               |  |      |
| 13                    | Mercury            | C#   | 141.27    | 448.5   | blue-green    |    | 3:52 |
| 14                    | Venus              | A    | 221.23    | 442.5   | yellow-orange |    | 2:28 |
| 15                    | Mars               | D    | 144.72    | 433.7   | blue          |    | 3:46 |
| 16                    | Jupiter            | F#   | 183.58    | 436.6   | red           |   | 2:58 |
| 17                    | Saturn             | D    | 147.85    | 443.0   | blue          |  | 3:42 |
| 18                    | Uranus             | G#   | 207.36    | 439.4   | orange        |  | 2:38 |
| 19                    | Neptune            | G#   | 211.44    | 448.0   | orange        |  | 2:35 |
| 20                    | Pluto              | C#   | 140.25    | 445.3   | blue-green    |  | 3:54 |
| <b>HYDROGEN TONES</b> |                    |      |           |         |               |  |      |
| 21                    | Hydrogen alpha     | G#   | 207.67    | 440.0   | orange        |  | 2:38 |
| 22                    | Hydrogen beta      | C#   | 140.18    | 445.0   | blue-green    |  | 3:54 |
| 23                    | Hydrogen gamma     | D#   | 157.00    | 440.0   | blue-violet   |  | 3:29 |
| 24                    | Hydrogen delta     | E    | 166.14    | 443.5   | violet        |  | 3:17 |

Fig. 3, *Legea octavei cosmice*

Atât grecii antici, cât și cântăștii medievali considerau că sunetele modelau conștiința și implicit produceau vindecare. Astfel, prima scară muzicală notată pe portativ, denumită *Solfeggio*, atribuită

călugărului benedictin Guido d'Arezzo<sup>9</sup>, folosea șase *sunete/frecvențe sacre* considerate *armonice* (în sens de dăătoare de armonie), a căror denumire, folosită până în zilele noastre, a fost dată de la prima silabă a semistihurilor imnului Gregorian<sup>10</sup>, închinat Sfântului Ioan Botezătorul:

1. **Ut**<sup>11</sup> – queant laxis

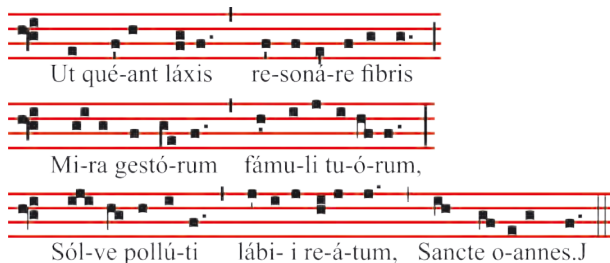
2. **Re** – sonare fibris

3. **Mi** – ra gestorum

4. **Fa** – muli tuorum

5. **Sol** – ve polluti

6. **La** – bii reatum



Pare evident că psalmodierea acestui imn, ca de altfel a cânturilor liturgice gregoriene în general, inducea acea stare de pace, liniște și echilibru, de fapt armonizarea interioară prin folosirea frecvențelor, unul dintre dezideratele centrale ale tuturor tradițiilor și practicilor ezoterice.

Studiile mai noi ale cercetătorilor Joseph Puleo, în *Healing Codes for the Biological Apocalypse*, și Leonard Horowitz, despre *frecvențele sacre*, demonstrează un algoritm matematic comun de 6 coduri repetitive, recognoscibile deopotrivă în scara *Solfeggio*, care se regăsesc și în *Biblie, Cartea numerelor* (cap.7, versetele 12-83). Sunetele *Solfeggio* conțineau, astfel, șase dintre *frecvențele sacre*, respectiv: **396 HZ, 417 HZ, 528 HZ, 639 HZ, 714 HZ, 852 HZ**;

<sup>9</sup> 991–1033.

<sup>10</sup> Iată traducerea din latină a imnului sacru, destinat cu precădere cântăreților de cantus planus (cântul liturgic din vremea medievală): “pentru ca fideliilor tăi să poată cânta cu tot avântul faptele tale minunate, eliberează-i de păcatul ce le-a contaminat buza, o Sfinte Ioane”.

<sup>11</sup> **Ut** a fost transformat pe la 1600 în **Do** (probabil provenit de la Dominus), pentru facilitarea pronunției și solfegierii cântului, iar sunetul **Si** – cel de-al șaptelea, pentru o scară muzicală completă, dar inexistent în Imnul gregorian – a rezultat din inițialele cuvintelor *Sancte Ioannes*.

fiecare dintre frecvențe, prin reducere pitagoreică (adunarea cifrelor numărului până la ultima cifră), reprezintă una dintre cele trei cifre principale 3, 6 și 9, considerate “o cheie către univers”<sup>12</sup>, de către celebrul fizician și inventator Nikola Tesla. Mai mult, frecvențe precum **Ut/Do (396Hz)** și **Fa (639)** includeau toate cele trei cifre.

Proprietățile și valențele a 9 tonuri/frecvențe sacre<sup>13</sup>/coduri frecvențiale ale transformării sunt unelte mai noi de terapie sonoră prin diapazoane sau utilizabil prin căști (eliberatoare de umbră, vindecătoare sau/și de elevare spirituală) exprimate de către unul dintre pionierii terapiei sonore, David Hulse, după cum urmează:

1. 174 Hz = 3 – inducerea stării de siguranță prin reglarea chakrei bazale, înlăturarea durerii fizice;
2. 285 Hz = 6 – deschiderea cunoșterii cuantice și influențarea câmpului energetic;
3. Ut = 396 Hz = 9 – eliberarea de frică și de vină;
4. Re = 417 Hz = 3 – înțelegerea și producerea schimbării;
5. Mi = 528 Hz = 6 – transformarea și producerea miracolelor, reparația ADN-ului;
6. Fa = 639 Hz = 9 – conectarea și înțelegerea superioară a relațiilor inter-umane;
7. Sol = 741 Hz = 3 – trezirea spirituală și amplificarea intuiției;
8. La = 852 = Hz 6 – restaurarea ordinii spirituale;
9. Si = conectarea la lumina spiritului și accesarea energiei Creatorului.

---

<sup>12</sup> If you will discover the magnificenses of the 3, 6 and 9 then you would have a key to the universe“, <http://www.danmirahorian.ro/sunete.html>

<sup>13</sup> Au fost adăugate alte trei frecvențe obținute pe baza aceluiași algoritm.

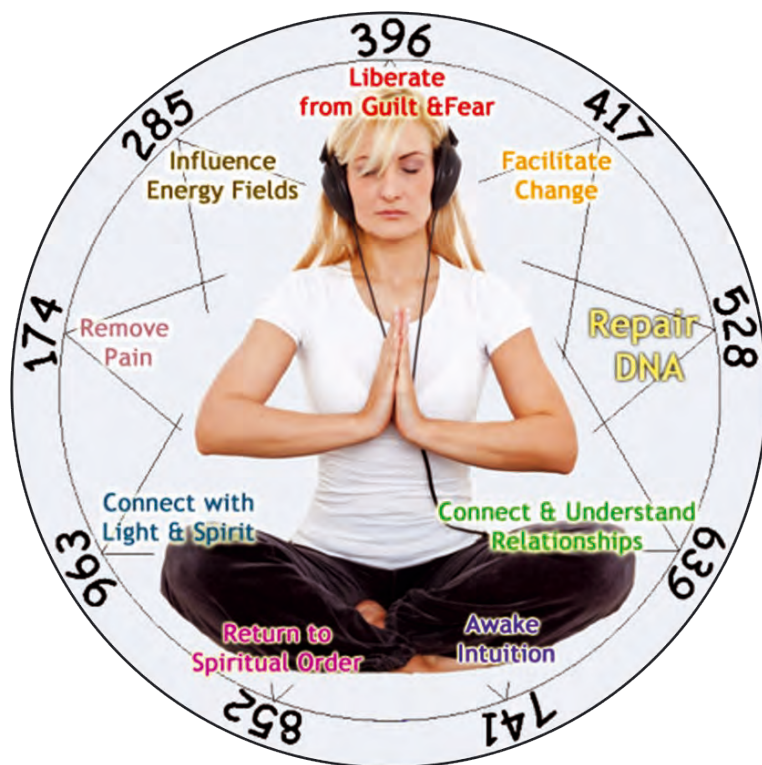


Fig. 4, Cele 9 frecvențe sacre/coduri frecvențiale ale transformării<sup>14</sup>

O altă direcție de cercetare mai nouă a *frecvențelor sonore* corelează *spirala fibonacciană*<sup>15</sup>, cu sunetele muzicale, culorile și geometria sacră, vorbind de acel acordaj perfect, bazat pe tonul natural A=432 Hz, matematic coerent cu mișcarea universului, pe care îl foloseau atât anticii egipteni, cât și clasicii și romanticii occidentali, precum Mozart sau Verdi, și care are proprietăți de echilibrare, armonizare și vindecare la nivelul conștiinței umane.

<sup>14</sup> <http://solawakening.com/solfeggio-frequencies>

<sup>15</sup> Bazată pe șirul lui Fibonacci (ale cărui numere se obțin prin suma celor anterioare, primele fiind 0,1).

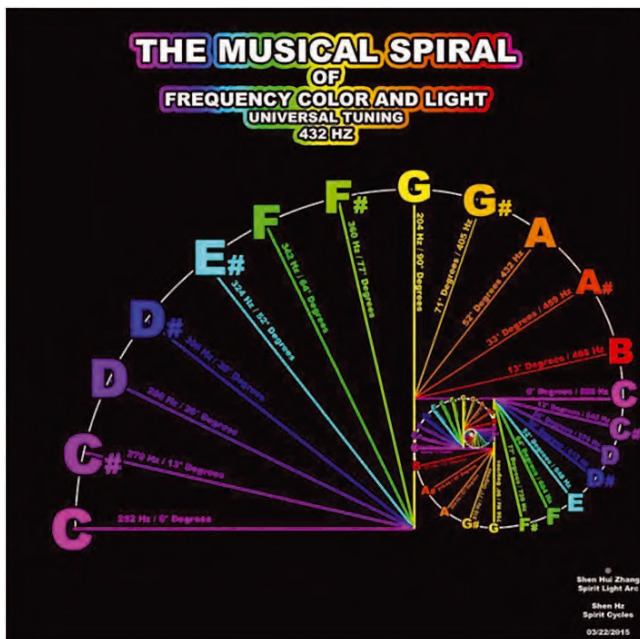


Fig. 5, *Spirala muzicală* bazată pe acordajul natural de 642 Hz

Din păcate, lumea modernă nu mai folosește acest tip de acordaj, încă din 1953, ci pe cel nenatural de 440 Hz<sup>16</sup>, despre care Leonard Horowitz, în lucrarea sa *Controlul prin intermediul muzicii*, scria: “industria muzicală este caracterizată prin această frecvență impusă, care are rolul de a crește agresiunea, agitația socială și emoțiile negative, predispunând oamenii la boală fizică”<sup>17</sup>.

Perspectiva fizicii cuantice consideră că tot ce există în realitate se aspectează în două moduri, ca *particulă* sau *undă*, care oscilează/vibrează permanent, astfel încât nu doar toate obiectele fizice, dar și cele fiziologice, sunt de fapt modele de vibrație a *undelor energetice*. Acest principiu fundamental se regăsește deopotrivă în gândirea hinduistă sau taoistă: omul (ca microcosmos) este constituit din aceeași elemente (vibraționale) care formează macrocosmosul (Dumnezeu).

<sup>16</sup> Acordajul oficial La=440 Hz, dat în 1953 de ISO (Organizația Standardelor Internaționale) fusese impus încă din 1939, chiar de către ministrul nazist Joseph Goebbels, poate din motive de manipulare a populației, lesne de înțeles.

<sup>17</sup> [http://www.rufon.org/forum/noua-ordine-mondiala-\(nomnwo\)/440hz-vs-432hz](http://www.rufon.org/forum/noua-ordine-mondiala-(nomnwo)/440hz-vs-432hz)

Cu alte cuvinte, înțelegând componența și reacțiile umane, am putea înțelege Universul și viceversa. De exemplu, putem porni prin a înțelege mecanismul *undelor cerebrale* (care sunt tot vibrații) și felul în care se modifică ele în *meditații*, în *transe* sau sub influența *undelor sonore*. Ba mai mult, am putea percepe (prin aceste tehnici spirituale), din ce în ce mai multe *dimesiuni/nivele ale existenței*, date de diferite *lungimi de undă*<sup>18</sup>, cu care vibrează energia în univers și care sunt altele decât cea după care trăim, se pare, în acest moment<sup>19</sup>.

Schimbând lungimea de undă a propriei noastre conștiințe (respectiv a tiparului corporal/comportamental), ne (re)așezăm în acea realitate/dimensiune cu care ne-am *acordat*.“ Dacă vrei să înțelegi Universul, gândește în termeni de energie, frecvențe și vibrație“, cum ar zice Tesla și, aș adăuga eu, (re)acordează-te vibrațional!

Este de reținut și aportul muzicianului Anthony Holland (Director of Music Technology de la Skidmore College) care, împreună cu o echipă de oameni de știință, demonstrează, în conferințele sale televizate (2013), influența *vibrațiilor în vindecare*, chiar în privința unor microorganisme letale, precum MRS sau a celulelor cancerose.<sup>20</sup> El a ajuns la o concluzie incitantă, anume că se pot distruge microorganismele vii cu două impulsuri, unul de frecvență joasă și unul de frecvență înaltă, aflate exact la distanța dintre o fundamentală și armonicul ei 11, adică la intervalul de *triton* (reduc în cadrul octavei), supranumit *diabolus in musica* și interzis în muzica de cult medievală.

Analizând diferitele aspecte ale frecvențelor muzicale și călăuzindu-mă, cum îmi era la îndemână ca muzician profesionist, după *vibrația sonoră*, ca mod de inducție a meditațiilor și ca factor modelator al vibrațiilor câmpurilor noastre subtile (respectiv a *câmpul*

<sup>18</sup> Distanța la care se repetă aceeași formă de undă, spre exemplu în cazul undelor sinusoidale, este distanța între două vârfuri succesive.

<sup>19</sup> Există teorii care susțin că lungimea de undă în care trăim în acest moment este de 7,23 cm.

<sup>20</sup> Vulnerabile la frecvențe între 100.000-300.000 herzi – emise de aparatul Oscillating Pulsed Electric Fields(OPEF).



*biologic energetic*<sup>21</sup>), am imaginat *trei module de terapie vibrațională prin arta sunetor*, pe care le-am denumit: 1. *Meditația Dinamică complexă*, 2. *Practica Tao Yoga Master Gong*<sup>22</sup> și 3. *Meditația de aliniere la ciclurile planetare*. Ele ne pot racorda la o altă tipologie vibrațională decât cea curentă și astfel ne pot ajuta să ne activăm *vindecătorul interior* sau să ne (re)cunoaștem adevărata noastră expresie multidimensională.

În mod ideal, *Meditația Dinamică Complexă* și *Tao Yoga Master Gong* se asociază în două zile consecutive, ori ca mini-ateliere de după-amiază, ori fiecare în câte o zi, cu partea teoretică dimineața și meditația propriu-zisă, seara. *Meditația de aliniere la ciclurile planetare* se poate efectua în sine, la intrarea într-un nou ciclu, respectiv de șapte ori pe an, sau la începutul modulelor de *meditație dinamică* și respectiv *Tao Yoga Master Gong*, sau în cadrul work-shop-urilor de mai multe zile.

Deoarece fiecare *modul* are o destinație de lucru spiritual diferită, ordinea cea mai eficientă este: *Meditația Dinamică* prima și *Tao Yoga Master Gong* a doua, în cazul în care se experimentează grupate împreună; terapia cu gonguri și *Meditația de aliniere la ciclurile planetare* se pot practica și în sine, independent de *Meditația Dinamică*.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Câmpul biologic energetic (CEB) rezultă din interacțiunea dintre câmpurile fizice de origine cunoscută (incluzând câmpurile electromagnetice, gravitaționale, acustice, moleculare sau atomice), dar și de origine necunoscută, extrafizică. CEB este deopotrivă un efect al nivelului de conștiință al subiectului, care întreține schimbul său informațional cu mediu sau cu un alt subiect (ref. tehnologia.ro).

<sup>22</sup> Muzicile aferente acestor terapii se găsesc și preînregistrate, pe cele două CD-uri dedicate.

<sup>23</sup> Mi-am asumat practica lunară *Master Gong*, cu regularitate, din 2013, iar cei care au deja o continuitate de lucru în aceste sesiuni, recunosc beneficii remarcabile de sănătate și spirituale.

## 2. Terapia prin sunet ca ritual, performance și meditație

*Terapia sonoră*, în viziunea mea de lucru, este în același timp un *ritual*, un *performance*, o *meditație* sau o *rugăciune*, respectiv un *parcurs spiritual*.

Este un *ritual*, pentru că se desfășoară într-un spațiu consacrat, purificat energetic, după cerințele și exigențele unui astfel de demers, pe care mi le asum ca pe un *statu quo* și pe care le cultiv deopotrivă participanților, inclusiv pentru aplicarea în viața lor curentă. Purificarea spațiului se face prin *rugăciune*, *intenție*, *aromoterapie*, *folosirea esențelor parfumate* și a *cristalelor consacrate*. Pregătirea și *consacrarea* spațiului de lucru sunt importante în *terapia sonoră*, pentru asigurarea unui climat de siguranță energetică și extrafizică<sup>24</sup>, absolut necesar desfășurării procesului spiritual, în condiții de maximă receptivitate. În cazul în care practica sau anumite elemente din ea se fac în *locuri de putere* sau în natură, alinierea cu spiritele locului și crearea spațiului consacrat sunt indispensabile.

*Ritualul*, așa cum îl cultiv în *terapia sonoră*, presupune o invocare inițială de aliniere, mai întâi la nivelul cel mai înalt, al Tatălui Creator (sau al Sfintei Treimi), și mai apoi la nivelele de intermediere a *entităților*

---

<sup>24</sup> Acceptarea existenței spațiului extrafizic și conclucrarea conștientă cu el este importantă și cere o minimală ceremonie specifică, pe care o asigur de fiecare dată înaintea sesiunilor.

de lumină – arhangheli, îngeri, ghizi spirituali, Sfinți, Maeștri – sau prin emanțiile divine sefrotice.

*Arborele sephirotic kabbalistic*, explicat în *Sefer Yetzira* (“Cartea Creației”), este, din punctul meu de vedere, una dintre viziunile cele complexe și sintetice dintre toate teoriile creaționiste; el reexprimă proiecția *Omul Arhetipal/Ființa Primordială*, în concordanță cu un segment corporal din *tzelem Elokim* (imaginea divină), iar fiecare sefirot, în același timp reprezintă atributele/virtuțile Divinității.<sup>25</sup>

Cum în fiecare parte a anului sau a lunii se manifestă, cu precădere, anumite *ierarhii spirituale*, puse în mișcare de *Sefiroții Arborelui Vieții* (fig.6), care lucrează alături de noi pe *liberul nostru arbitru*, spre binele absolut și creșterea noastră spirituală, invocările se pot efectua general sau specific și, deopotrivă, colectiv sau individual.

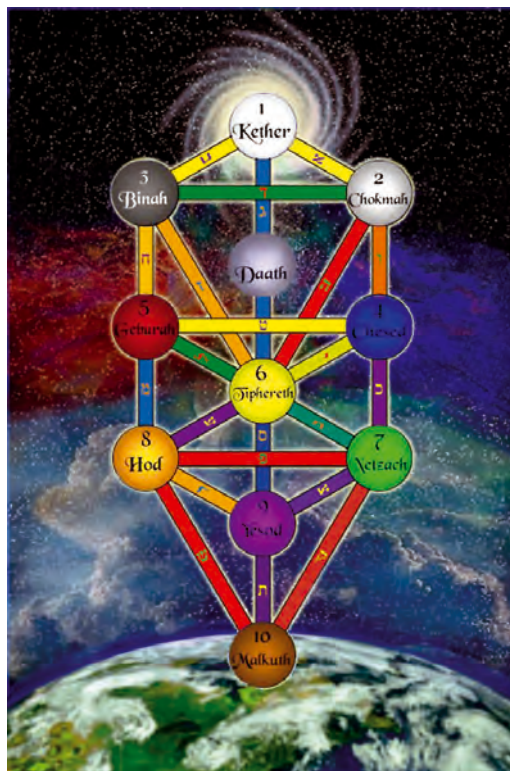


Fig. 6, Simbolul kabbalistic al Arborelui Vieții

<sup>25</sup> Detalii despre toate aceste aspecte se regăsesc în articolul meu despre *Simbolismul arhetipal trans-meta cultural*, <http://www.ucmr.org.ro/Texte/RV-4-2017-2-MVosganian-Simbolism-arh.pdf>

*Spațiul sacru, condițiile de aliniere și invocările* sunt necesare, după părerea mea, în orice meditație, nu neapărat în cele sonore și, de aceea, ar merita să fie însușite conștient și corect de noi toți, așa cum se transmit și se practică de către *lucrătorii de lumină*<sup>26</sup> de pe pământ.

*Terapia sonoră* este în același timp un *performance*, structurat din perspectiva unui demers muzical și dinamic coerent, în conformitate cu un design anume formatat, care să atingă un scop spiritual și de vindecare, dar care să permită și variațiile de improvizație date de specificul momentului (astrologic și calendaristic) sau de tipicul modulului. Structurarea procesuală muzicală și dinamică e bine concretizată pentru fiecare terapie, fie cea de *Meditație dinamică*, fie cea de *Master Gong* și se cere a fi conștientizată, de la început, de către participanți, pentru un maximum de randament.

Participarea în actul performativ este *activă*, din punctul de vedere al tuturor actanților, nu doar al celor care conduc sesiunea, dar și al celor care participă ca beneficiari – care lucrează concret cu respirațiile, sunetele vindecătoare sau cu momentele de mișcare și ritmurile de dans (în cadrul *Meditației dinamice*).

*Terapia prin sunete* este mai cu seamă o *meditație* care poate fi înțeleasă și ca o rugăciune profundă și prelungită. Parafrazându-l pe Padre Pio am spune că prin studiul cărților îl căutăm pe Dumnezeu, dar prin rugăciune/meditație Îl găsim pe Dumnezeu.

Ca practică de reglare interioară a minții, *meditația sonoră* (ca, de altfel, oricare alt tip) produce intrarea, aproape inerentă, în undele cerebrale de tip *alfa*<sup>27</sup> sau *theta*<sup>28</sup>, prin intermediul sunetelor, fie cele

<sup>26</sup> Sunt practicanți spirituali care își asumă consecvent și asiduu lucrul spiritual în sprijinul celorlalți.

<sup>27</sup> Spre deosebire undele de tip beta ale stării obișnuite de conștiință, Undele alfa sunt undele creierului la un ritm încetinit de 8-12 Hz atunci când creierul este alert, dar nefocalizat; frecvent, undele alfa sunt asociate cu starea de meditație, de relaxare și calm.

<sup>28</sup> Undele theta se produc la trecerea de la starea de veghe la somn sau de la somn la starea de veghe, atunci când creierul trece la unde mai lente cu o frecvență de 4-7 Hz; undele theta oferă acces la subconștient, la reverie, la vizualizarea benefică, revelații neașteptate sau inspirație creatoare.

directe ale gongurilor, bolurilor sau instrumentelor ceremoniale, fie cele special create muzical și preînregistrate. *Meditațiile prin sunet* îmbină atributele de *serenitate, liniște, privire interioară*, specifice meditației de tip hinduist și budist – *Dhyana* sau *Vipassana* – cu cele de *concentrare, vizualizare, contemplare*, specifice meditației Tao sau Zen.

Respectând condițiile de pregătire anterioară (indispensabilă, necesară și corectă) a corpului fizic și eteric, *meditația sonoră* poate conduce la stări de *conștiință modificată* (fie de tip transă, fie de tip regresii, progresii, viziuni); astfel se crează premisele alinierii la *Sufletul și Sinele Cel mai Înalt* al participanților. De la acest nivel, se pot afla răspunsurile la nevoile noastre, iar terapia prin sunet poate deveni o unealtă utilă, concretă și accesibilă de vindecarea și creșterea spirituală, ce se poate alătura oricărei practici (spirituale) de zi cu zi.

### 3. Conștientizarea momentului astral și practica intenției

Timpul optim pe care îl aleg pentru aceste practici este legat de momentele astrale de *hiatus*<sup>29</sup>, precum *solstițiile*, *echinocțiile* sau *lună nouă/lună plină*. Corelația astrologică este importantă, deoarece asigură, de la sine, un climat energetic care amplifică lucrul spiritual și permite *alinierea* intenției practicantului conștient, în conformitate cu *urgențele sale spirituale*. “Dacă cerul ne dă cunoașterea viitorului, este pentru ca să-l putem schimba“ (Coelho în *Alchimistul*).

Lunar suntem conectați cu *energii planetare arhetipale* specifice, pe care este bine să le (re)cunoaștem și să le folosim în lucrul nostru spiritual curent.

Fiecare moment *solar* sau *lunar* este încărcat de valențe specifice, care ne infuzează cu trăsăturile lor energetice și ne ajută să ne aliniem intenția diferit, de la caz la caz. Într-un fel putem lucra de *solstiții* și *echinocții* (cele patru momente solare puternice ale anului) și altfel de fazele principale ale lunii (*lună nouă*, *lună plină*), pe care le celebrează, de altfel, toate tradițiile andine, hinduse și asiatice, în cadrul unor ceremonii dedicate.

---

<sup>29</sup> Înțelesul de întrerupere, de continuitate, sau de creare de alt tip *spațiu*, de transformare, de regenerare și de (re)acordare la *grația divină*, de care beneficiază, periodic, întreaga planetă.

Nu degeaba mai toate orașele și locurile de putere ale lumii sunt construite pe *arhetipurile solare* și *lunare*, special gândite pentru practice spirituale care se respectă încă, în unele locuri, de mii de ani<sup>30</sup>.

Bunăoară, energia *lunii noi* este în conexiune cu ideea de purificare, de detoxifiere, de noi începuturi sau de însămânțare<sup>31</sup>, spre deosebire de cea a *lunii pline*, care este legată de transformare, de lucru cu *subconștientul*, de eliberare a elementelor perturbatoare din *umbra* noastră sau de alinieri înalte cu *ghizii spirituali* ori cu *maeștrii înălțați*. Totodată, în fiecare lună arhetipurile planetare se schimbă, iar lunațiile capătă, implicit, atributele arhetipale planetare diferite.

În momentele de *echinoctii* se lucrează pentru *echilibrarea polarităților aspectelor interioare* (inimă/minte, masculin/feminin, pozitiv/negativ, interior/exterior, unitate/dualitate), iar de *solstiții*, fie pentru proiectarea intențiilor și planificarea Noului An (solstițiul de iarnă), fie pentru reinfuzarea energetică și susținerea intențiilor deja exprimate ori pentru regenerarea sau/și transformarea unor *coduri* deja în mișcare (solstițiul de vară).

Conștientizarea momentului astral, în cadrul tuturor modulelor de *terapie sonoră*, se face în partea teoretică de început și nu implică din partea participanților o pregătire astrologică prealabilă, deși, cu timpul, toți practicanții ajung să trăiască, din ce în ce mai mult, în conexiune cu *ritmurile cosmice*. O astfel de conștientizare clarifică *intenția* cu care se poate intra în meditație, intenție pe care o consider a fi indispensabilă oricărei *rugăciuni* adevărate sau oricărei *meditații*, corect practicate.

*Activarea intenției* pune în mișcare mecanismul *supraconștiinței* noastre, de preluare a gândului – ca formă primară de energie subtilă – în slujba transformării lui în lumea materială.

Cum “realitatea fizică este oglinda gândurilor noastre, schimbând gândurile“ și folosindu-le eficient, pozitiv și constructiv, “schimbăm

---

<sup>30</sup> Precum practicile de solstiții, echinoctii sau de fazele lunare, care continuă să se celebreze în Anzi, în toate templele importante precum Machupichu, Teotihuacan, Titicaca, la care am avut ocazia să particip împreună cu șamanii și localnicii locurilor.

<sup>31</sup> Inclusiv de proiecte, strategii, intenții de lucru sau relaționare.

imaginea din oglindă și, “în esență, ne schimbăm viața<sup>32</sup>. Folosirea intențională a gândului este imperios necesară tuturor practicilor spirituale, deopotrivă meditațiilor sau exercițiilor fizice.

*Intenția* poate fi legată de *vindecare*, de *inițiere*, de *iluminare*, de *echilibrare fizică*, *fiziologică* sau *karmică*, de călătorii în vieți trecute (sau chiar viitoare), dar și de aspecte din viața personală, în care se manifestă blocaje și de aceea se cer *purificate* sau *transformate*.

Cei care lucrează din ce în ce mai conștient cu *puterea gândului*, valorifică inclusiv conexiunile cu harta astrologică personală și pot realiza, prin practicile spirituale, adevărate *salturi de conștiință* în propria evoluție, mai ales în momentele astrologice de hiatus.

Practica intenției poate fi întărită, totodată, și prin tehnica numită *Pasele magice* (ale intenției), revelată de Carlos Castaneda, pe care o voi detalia în subcapitolul următor, destinat pregătirii corpului fizic.

---

<sup>32</sup> Kelder, Peter, *Ochiul renașterii*, ebook, p.30



## 4. Pregătirea corpului fizic prin tehnici de respirație și mișcare

A accesa un nivel puternic și înalt de energie, printr-o meditație, impune o pregătire prealabil necesară a corpurilor *fizic* și *eteric* care să permită o curățare a corpului *emoțional* și a celui *mental* și o disponibilitate de deschidere a celorlalte *corpuri subtile superioare* (fig. 7):

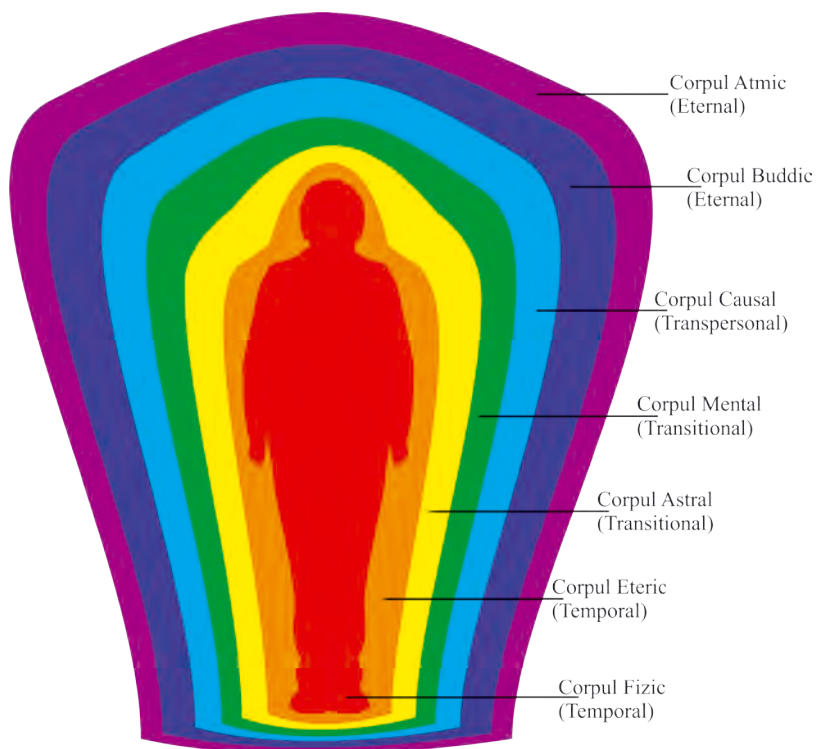


Fig. 7, Corpurile subtile umane

Conștientizarea *sistemului energetic* uman cu *centrele lui de activitate* numite *chakre/vortexuri*<sup>33</sup> (fig. 8) și a *aurei*<sup>34</sup>, respectiv a *corpurilor subtile*<sup>35</sup>, eteriforme, biocâmpuri care îl învelesc și întrepătrund pe cel fizic (deosebindu-se de el prin densitate și vibrație), devine o cerință în practica *terapii sonore* care deschide deopotrivă posibilitatea *vederii spirituale a lumilor subtile, hiperfizice sau suprafizice*<sup>36</sup>.



Fig. 8, Cele 7 Chakre principale din corpul energetic și simbolurile lotusurilor lor

Dacă prin *intenție* și *consacrarea spațiului* putem crea premisele pentru o bună desfășurare a meditației, corpul fizic și implicit cel energetic se pregătesc prin exerciții de mișcare sau respirație, așa cum se practică, spre exemplu, în tehnicile de tip *Yoga, Tao, Qi-Gong* sau *Tai-Chi*<sup>37</sup>; prin aceste practici tradiționale se cultivă în corp *energia*

<sup>33</sup> Deși sistemele de chakre diferă ca număr la diferite tradiții și practici ezoterice, sunt îndeobște agreate 7 chakre principale.

<sup>34</sup> Câmp electromagnetic care învelește *corpul fizic* și care reflectă starea de sănătate fizică, emoțională și mentală și deopotrivă personalitatea.

<sup>35</sup> Detalii despre aceste corpuri subtile se găsesc în articolul meu intitulat *Fuziunea între știința spiritului și arta spiritului*, în revista *Muzica* nr. 5, 2016.

<sup>36</sup> După cum le denumea biologul și mediumul român Scarlat Demetrescu, în cartea sa *Din tainele vieții și ale universului*.

<sup>37</sup> Practici pe care le recomand a fi aprofundate în afara modulelor mele și care pot deveni un program în sine, de lucru spiritual individual.

(Chi/Qi), nu doar pentru îmbunătățirea și întreținerea sănătății și a longevității, cât mai cu seamă pentru accesul la nivele superioare ale conștiinței și la dezvoltarea adevăratului potențial uman.

Pentru că nu mulți dintre cei dornici să probeze beneficiile *terapiei sonore* sunt obișnuiți cu astfel de tehnici, am structurat un set de exerciții combinate, accesibile, dar care dau un randament optim, atât ca pregătire pentru orice tip de meditație, cât și ca practică consecventă, zilnică, individuală.

Setul integral de pregătire fizică poate fi asimilat în cadrul work-shop-urilor mele de mai multe zile, dar și cei care vin la mini-ateliere<sup>38</sup>, la rândul lor, pot alterna mai toate tipurile de exerciții, mai ales dacă își propun o continuitate în practica generală a *meditației* și în special a *terapiei sonore*.

Practica fizică corporală, așa cum o dezvolt în modulele de *terapie prin sunet*, cuprinde: un set de încălzire, exerciții de respirație, *mudre* și *asane* simple sau combinate, precum *Salutul Soarelui* și *Ochiul Renașterii*, *Pase magice ale intenției* și exerciții de purificare și energizare cu sau fără sunet.

Pe lângă faptul că pregătesc corpul fizic/energetic pentru o recepție mai bună și completă a energiilor din timpul meditației, tehnicile corporale înseamnă mult mai mult, pentru cei care și le asumă constant și mai ales conștient. Practica fizică energetică conștientă implică o bună cunoaștere organică și fiziologică și o înțelegere a mișcării/respirației în corelație cu emoțiile și gândurile, de aceea consider că este extrem de benefică pentru cei implicați în artele spectacolului, fie ei interpreți sau actori.

O astfel de practică (așa cum este ea acționată intenționată/percepută în *Yoga*, *Qi-Gong*, *Tao*, *Pase magice*), reprezintă nu doar mișcare, ci și un act de recunoștință față de corpul fizic – ca *templu* al celor subtile – care ar trebui tratat cu iubire, reverență și respect.

---

<sup>38</sup> De obicei, atelierele sunt după amiaza sau seara.

Din punctual meu de vedere, corpul uman este o minune a naturii, asemenea florilor sau trupurilor arborilor, ba mai mult, este cel mai desăvârșit *biosistem/biocomputer* și unul dintre marile mistere ale Creației.

Multe dintre tehnicile corporale (de tip spiritual), ca de altfel și tehnicile de visare, pot schimba *punctul de asamblare*<sup>39</sup>(fig. 9), în conformitate cu țintele și nevoile lor: fie întăresc corpul fizic, prin cel energetic, conducând la performanțe aproape de neînțeles pentru un nepracticant (precum în artele marțiale sau în tehnicile fahirilor); fie echilibrează ansamblul corpurilor fizic, energetic și psihic, pentru autovindecare și pentru intrarea în nivele superioare de conștiință (în *Pasele Magice*, dar și în exercițiile *Tao*, *Qi-Gong* sau în asanele, mudrele și practicile de respirație *Yoga*).

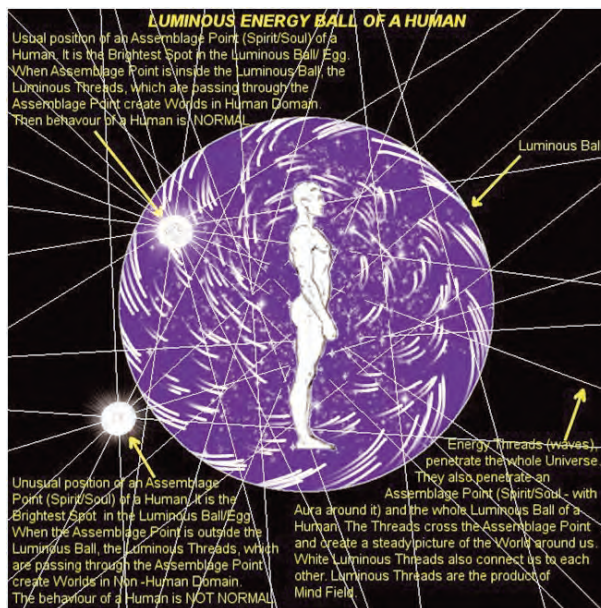


Fig. 9, *Oul energetic uman cu punctul de asamblare aflat în interior sau în afară și posibilitatea de schimbare a lui*<sup>40</sup>

<sup>39</sup> Zonă energetică intensă, de mărimea unei mingi de tenis, aflată în interiorul “oului luminos” (corpul eteric uman), pe care clarvăzătorii/șamanii o pot *vedea*, la o distanță de aproximativ șaizeci de centimetri în spatele muchiei omoplatului drept.

<sup>40</sup> <http://www.theshiftofconsciousness.info/castaneda.html>

Schimbarea *punctului de asamblare* determină, de facto, un nou *tuning (acordare)*, altfel spus, acea (de)plasare pe o altă lungime de undă (de care vorbeam mai devreme), care ne poate extinde conștiința. De aceea, toate tehnicile spirituale dinamice, fie artele marțiale asiatice, fie dansurile sacre ale lui Gurdjieff<sup>41</sup> din orient (fig. 10), cele șamanice andine sau pasele magice ale amerindienilor, deschid porțile pentru cunoașterea universului, mișcarea fiind un limbaj pentru inițieri înalte, asemenea cărților sau mai presus de ele<sup>42</sup>.



Fig. 10, Postură din practicile spirituale ale lui Gurdjieff care poate schimba *punctul de asamblare*<sup>43</sup>

Iată, pe scurt, pregătirea corpului fizic și eteric, așa cum o practică în *modulele de terapie sonoră*<sup>44</sup>.

<sup>41</sup> G. I. Gurdjieff, mistic, filozof, mentor spiritual de origine armeană și greacă, autorul cărții intitulată *Meetings with Remarkable Men*, un căutător al adevărului, cu deosebire cu privire la *centrarea* la nivelul corpului fizic, emoțional și mental, prin tehnici spirituale și energetice.

<sup>42</sup> Cum considera Gurdjieff.

<sup>43</sup> <https://ilseparatiomedici.wordpress.com/2016/03/21/punctul-de-asamblare-adevar/>

<sup>44</sup> Un DVD demo cu toate practicile fizice mai complexe, precum *Salutul Soarelui, Ochiul Renașterii, Pasele Magice*, este anexat cărții.

## 4.1. Setul de încălzire

Asemănător practicilor din *Pranic Healing* sau *Arhatic Yoga*<sup>45</sup> setul de încălzire merge pe conștientizarea părților corpului (de sus în jos sau de jos în sus), cu mișcări specifice fiecărui segment – rotările/mișcările ochilor, ale capului, ale umerilor, ale brațelor, ale coloanei, ale bazinului, ale membrilor inferioare. Se lucrează pe un algoritm repetitiv de 7, 9 sau 12 repetări. Uneori, alternez aceste exerciții cu cele de respirație.

Este important ca executarea corectă a mișcărilor să fie asociată cu gândurile de mulțumire și recunoștință, îndreptate către segmentul corporal aflat în mișcare și, totodată, să se *asculte feedback-ul corpului*, după fiecare set de exerciții<sup>46</sup>.

Pentru exercițiile dedicate ochilor, folosesc diagrama *Roții tibetane* (fig. 11), o practică străveche deosebit de eficientă, în care se focalizează privirea – fie circular pe punctele exterioare îngroșate ale celor șase raze, fie doar pe razele oblice<sup>47</sup> :



Fig. 11, Roata tibetană

<sup>45</sup> Practici spirituale și de vindecare ale maestrului Choa Kok Sui, la care am primit inițiere și pe care le recomand cu căldură.

<sup>46</sup> El ne dă informații prețioase despre starea de confort/discomfort din diferitele nivele ale corpului.

<sup>47</sup> Recomand un algoritm de 7 repetări pe fiecare direcție.

## 4.2. Tehnici selective de respirație conștientă

“Totul respiră, arborii, oceanele chiar și pietrele”<sup>48</sup>, după cum apreciază Omraam Mikhael Aivanhov<sup>49</sup>, în cartea sa *Respirația*. Acest proces de respirație este unul natural, dar în același timp “suntem singura creatură de pe pământ care poate respira conștient” și de aceea ar fi de dorit să ne folosim această capacitate *intențional*, pentru a intensifica randamentul schimbului energetic cu mediul.

A *respira conștient* înseamnă a *intenționa* inhalarea *pranei* (energia accesibilă din natură), pe inspir, și, respectiv, eliminarea rezidurilor energetice din corp, pe expir<sup>50</sup>.

Este esențial să înțelegem bisemantismul cuvântului *inspirație*, care, în mai multe limbi, semnifică: 1. a *inspira*/a capta energie/prana (ca aspect al respirației) și 2. a capta/a primi *inspirație*/informație divină creatoare, ca într-un *channeling*<sup>51</sup>.

Ca tehnici de respirație, în modulele de *terapie sonoră* folosesc, selectiv, exerciții din *Pranayama*<sup>52</sup>, din *Qi-Gong* sau șamanice, valorificând elementele lor comune.

Cum respirația conștientă presupune, în orice tip de tehnică, un algoritm specific pentru segmentele inspir/expir (cu sau fără apnee<sup>53</sup>), în mod ideal se poate lucra gradat crescător, pe diferite *ritmuri egale*, fie *binare* (în două faze, inspir/expir, fără apnee) – 2/2, 3/3, 4/4 – fie *ternare* (în trei faze, inspir/expir și o apnee<sup>54</sup>) – 2/2/2 sau 3/3/3 – fie *cuaternare inegale* (în patru faze, inspir/apnee, expir/apnee) – 4/2+4/2 sau 6/3+6/3.

---

<sup>48</sup> Aivanhov, O. M., *Respirația, Dimensiune spirituală și aplicații practice*, Ed. Prosveta, 2014, p.15

<sup>49</sup> Mikhael Aivanhov, filozof, mistic de origine bulgară, autor a numeroase cărți spirituale, unul dintre cei mai cunoscuți mentori ezoterici apuseni ai secolului al XX-lea.

<sup>50</sup> Când se inspiră, se trage aerul spre interior umflând abdomenul; când se expiră, se eliberează aerul, contractând ușor abdomenul.

<sup>51</sup> Ca formă de comunicare cu *tărâmul energiei cauzale*, denumit *akasha*.

<sup>52</sup> Parte componentă din Yoga (practicile spirituale ale unificării din Buddhism, Hinduism și Jainism) care se ocupă de controlul respirației, de la *prana* (energie vitală) și *ayama* – control.

<sup>53</sup> Momentul de pauză dintre inspir/expir sau dintre expir/inspir.

<sup>54</sup> Fie după inspir, fie după expir.

Pe măsură ce practicanții se obișnuiesc cu controlul respirației, se pot crește ritmurile (8/4, 8/4) sau pot crea ritmuri proprii.

Există mai multe tipuri de respirații cu care lucrez, în funcție de tipul modului de *terapie sonoră*. Ele se pot asocia cu anumite *mudre* și *asane* despre, pe care voi detalia ulterior, putând fi efectuate din picioare sau șezând.

Pentru modulul de *Tao/Yoga Master Gong*, experimentăm, de cele mai multe ori, respirații de tip *yoga*, una dintre cele mai importante fiind *Nadi Shodhana/respirația alternativă* pe nări (cu ritm 4/2 sau 6/3 x 7 repetări) care practică din picioare, șezând sau în postură *lotus/semi-lotus* (fig. 12a).

Respirațiile se fac *pe nas* (pe inspir și expir) și au mai multe variante de *mudre* cu care se pot asocia, precum *Vishnumudra* – când se folosește doar o singură mână (de preferat dreapta) – ori *Suchimudra*<sup>55</sup> (fig.12b) – când se alternează cele două mâini, așa cum se practică în *Arhatic Yoga*:



Fig. 12a, *Nadi Shodhana* cu *Vishnu mudra*



b. *Suchi mudra*

*Nadi Shodhana* se poate realiza cu sau fără vizualizarea *nadisurilor* – *Ida*, *Pingala* și *Suchuma*<sup>56</sup>. Cu timpul, *vizualizarea nadisurilor*, în această practică, devine un aspect aproape automat, dar cu implicații foarte mari în procesul de oxigenare și purificare al întregului organism:

<sup>55</sup> Ajută la eliberare toxinelor, inclusiv mentale și emoționale.

<sup>56</sup> *Nadisuri*, canale energetice cu care se relaționează nările, respectiv *Ida* (canal stâng, culoare albă/albastră, energie feminină, introvertită, lunară, emisferă cerebrală/nară dreaptă), *Pingala* (energie masculină, solară, extrovertită, culoare roșie/galbnă, emisferă cerebrală/nară stângă), alături de *Sushuma* (canalul central, dintre coroană și chakra bazală) care se regăsesc și în simbolul *Caduceului* și care se pot vizualiza în mai multe tipuri de respirații ori în alte practici de meditație.



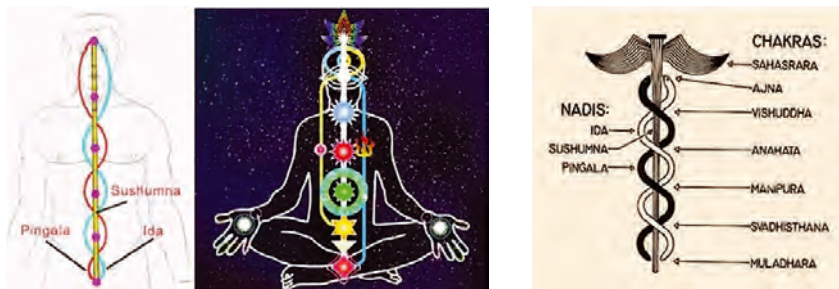


Fig. 13, Cele 3 Nadisuri: *Ida*, *Pingala*, *Sushumna* și chakrele principale<sup>57</sup> și reprezentarea lor în simbolul Caduceului<sup>58</sup>

O altă respirație, pe care o consider deosebit de eficace pentru cei care sunt implicați în muncă intelectuală asiduă, cât și pentru interpreți, este *respirația țestoasei*, varianta din *Arhatic Yoga* (pe un algoritm 7 sau 14 de repetări). Respirațiile se fac astfel: inspir pe ambele nări, cu capul pe spate, expir pe gură, cu capul în față<sup>59</sup>.

Alte respirații deosebit de valoroase pe care le practicăm la începutul terapiei *Tao Yoga Master Gong* sunt respirația de ventilare *Bastrika/Foalele*, din *Pranayama Yoga* (7x3 repetări), precum și alte tipuri de respirații din *Qi-Gong* (însoțite de mișcare și mudre), precum *respirația prin rinichi*<sup>60</sup> sau cele pentru *plămâni*<sup>61</sup>.

Pentru modulul de *meditația dinamică*, folosim o tehnică de *respirație de foc șamanică*<sup>62</sup> (respirație abdominală hiperventilată, combinată cu mudre), care este mai complexă și pentru perfectarea căreia se trece prin faze intermediare de *respirații de foc* mai simple, precum *Bastrika* (din *Yoga*). *Inspirul* și *expirul* se pot face și cu gura ușor întredeschisă, mai ales în timpulul practicii prelungite pe parcursul mai multor minute.

<sup>57</sup> <http://uniuneaspirituala.blogspot.ro/2017/01/ida-pingala-si-sushumna.html>

<sup>58</sup> Simbol hermetic, *Cadauceul* (bagheta/toiagul) l'er apurtat de Hermes Trismegistus (în mitologia greco-egipteană) sau de Mercur (mesagerul zeilor sau călăuza morților din mitologia greco-romană).

<sup>59</sup> Și cu limba pe palatin, pentru realizarea conexiunii cu glanda pineală.

<sup>60</sup> Se poate executa în asociere cu sunetul corepunzător din Tao (Șiu/Chiu) și cu ușoare lovituri la nivelul rinichilor.

<sup>61</sup> Se asociază cu anume mișcare a brațelor și sunt excelent de practicat și în mers sau în urcuș, pentru o mai bună corelare a ritmurilor cardiac și respirator.

<sup>62</sup> Cum se practică în practica Munay-ki, dar și în alte tehnici șamanice.

În cadrul *Meditației Dinamice Complexe*, momentul respirației reprezintă secțiunea de început; practicarea ei se poate face și separat, dar este obligatoriu necesar să fie experimentată înainte de procesul propriu-zis al *Meditației Dinamice complexe*<sup>63</sup>.

Respirațiile de foc, fie șamanice fie yogine, întreținute timp îndelungat (de câteva minute), ca și respirația *holotropică*<sup>64</sup> pot genera intrarea în stări de conștiință *modificată/extinsă/alterată*, atunci când conștiința omenească transcende nivelurile *personale*, pentru a experimenta nivelurile *transpersonale*<sup>65</sup>.

### 4.3. Mudre și asane

*Mudrele* (posturi ale mâinilor și degetelor) și *asanele* (posturi corporale), practicate în sistemele *yoga*, urmăresc un anumit scop care ajută la procesul de restabilire energetică fie a organelor, fie a centrilor subtili/chakrele și respectiv (re)aduc sănătate în corpul fizic, dar și în cel emoțional sau în cel mental.

Asanele sunt exerciții din *yoga* menite să asigure un corp și o minte sănătoase și armonioase. Practica asanelor poate fi benefică în multiple feluri, afectând și controlând funcțiile glandelor și ale nervilor și asigurând un corp și o coloană vertebrală flexibile. Din punctul meu de vedere, un beneficiu extraordinar este acela că asanele, împreună cu *mudrele* și respirațiile controlate, pot pregăti corpului pentru meditații și pentru atingerea unor nivele de conștiință înalte, precum *Samadhi*.

Unele *mudrele* se sociază cu respirațiile (așa cum am văzut mai înainte), iar altele cu *asanele*: spre exemplu, *pozițiile luptătorului*/

<sup>63</sup> De obicei o practic în natură, în dimineața zilei de *Meditație Dinamică*, în work-shop-urile de mai multe zile.

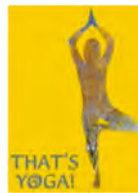
<sup>64</sup> *Metoda respirației holotropice* (care semnifică a te mișca spre întreg, de la grecescul *holos* – *întreg și tropein* – “mișcare spre”), este legată de numele psihologului Stanislav Grof, fondator al *psihologiei transpersonale* și reprezintă o cale rapidă și eficientă de intrare în stări de *conștiință extinsă/modificată* și de deschidere pentru transformare și evoluție spirituală.

<sup>65</sup> Dincolo de experiența limitativă, personală sau dincolo de *ego*.

*Virabhadrasana* sau *poziția copacului/Vrikshasana*, care se execută din picioare și cu care lucrăm uneori în partea de pregătire fizică, combină *asanele* cu *mudrele* specifice (fig.14a/b).



Fig. 14a. *Virabhadrasana*



b. *Vrikshasana/ Poziția copacului*

Alte asane/sucesiuni de asane mai complexe, precum cele din *Salutul Soarelui/Surya Namaskar* sau din grupul celor *Cinci ritualuri tibetane/Ochiul renașterii*, sunt destinate cu precădere mai multor segmente corporale, efectuându-se combinat, din poziția în picioare sau culcat, chiar dacă implică și ele *mudre*<sup>66</sup>.

*Mudrele* pot fi lucrate și individual (de exemplu din poziția șezând sau din picioare) sau se pot asocia cu practica fizică a *Sunetelor Tao vindecătoare*<sup>67</sup>.

În cadrul work-shop-urilor de mai multe zile se pot asimila posturile din *Salutul soarelui*, *Ochiul renașterii* și alte asane ce se pot efectua și separat, precum *Balasana/Poziția copilului* (fig.15) sau *Uttihita Chaturanga Dandasana (Planșa)* și care se practică deopotrivă și în alte succesiuni tibetane<sup>68</sup>.



Fig. 15, *Balasana/Poziția copilului*<sup>69</sup>

<sup>66</sup> Precum *mudra de rugăciune* (cu palmele lipite) care se poate poziționa în dreptul inimii, dar și deasupra capului, sau deasupra coroanei, sau la nivelul frunții.

<sup>67</sup> Semnificațiile *mudrelor* în *Tao* sau *Qi-Gong* sunt diferite de cele din *Yoga*.

<sup>68</sup> O altă succesiune combină *echerul*, *coșulețul*, *cobra*, *planșa*, *poziția copilului*.

<sup>69</sup> <https://www.shutterstock.com/search/balasana>

În toate aceste combinații de mișcări există și asane comune, precum *Cobra Bhujangasana/Cobra*), *Uttihita Chaturanga Dandasana/ Planșa/ Scândura*<sup>70</sup> (fig. 16a), *Adho Mukha Svanasana/Cățelul cu fața în jos* (fig. 15b), care se pot lucra și în sine, evident cu o altă dinamică și cu un alt scop.

În cadrul antrenamentului de pregătire corporală prefer să practic succesiuni de posturi, de tipul celor menționate, care au rezultate cumulative pe corp, pentru că ele se realizează într-o mișcare fluidă, cu atenția și simțirea foarte prezentă asupra fiecărei posturi în parte.



Fig. 16 a – Uttihita Chaturanga Dandasana



15 – Adho Mukha Svanasana

Posturile/asanele se asociază cu respirațiile, astfel: posturile efectuate cu fața spre pământ se realizează pe expirație (*Padahasthasana*), iar posturile efectuate cu capul sau pieptul orientat către soare se realizează pe inspirație (*Urdhva Hastasana*), această tipologie de respirație fiind comună și în *Salutul soarelui*.

**4.4. Salutul soarelui/Surya Namaskar(a)** – *a saluta cu devoțiune și iubire soarele și o nouă zi* (prin antrenarea conștientă a aspectului masculin *Yang/solar HA*) este un ritual mai complex, minunat de practicat la început de zi, în aer liber, cu fața la soare, așa cum se face în cadrul work-shop-urilor mele de weekend. Este un moment de trezire și dinamizarea globală a articulațiilor și musculaturii, ca o (re)punere în formă a ființei, prin activarea chakrelor.

<sup>70</sup> A cincea mișcare din Salutul soarelui, în imaginea din pagina următoare.

Se realizează într-o succesiune de 12 mișcări, circulare și parțial simetrice (ultimile patru posturi sunt în oglindă cu primele patru<sup>71</sup>), care se reiau de mai multe ori<sup>72</sup>, pe fiecare parte, într-un ritm fluent și dinamic<sup>73</sup>, cu o concentrare activă a mentalului. Respirația se coordonează cu fiecare asană, fie pe inspir (cele pe extensie), fie pe expir (cele pe flexie), cu o apnee pe momentul al V-lea (fig. 17).

Asanele se pot efectua și separat, unele dintre ele (7+8) făcând parte și din succesiunea celor cinci *tibetane* cunoscute ca *Ochiul renașterii*.



Fig. 17, *Surya Namaskar/Salutul soarelui*<sup>74</sup>

<sup>71</sup> În exercițiul 3, piciorul drept este în spate, iar în exercițiul simetric nr.10, piciorul stâng este în spate.

<sup>72</sup> Minimum 3 repetări pe fiecare parte.

<sup>73</sup> Ideal de practicat maximum 15 *Surya Namaskara*, în 12 minute.

<sup>74</sup> <https://delavislarezultat.wordpress.com/energia/resurse-energie/auto-energizare/salutul-soarelui>

**4.5. Ochiul renașterii/ Ochiul revelației, cele cinci practici/ ritualuri tibetane** (fig.18), ținute în secret mii de ani de lamașii tibetani, au fost dezvăluite occidentului abia în 1938, prin publicarea cărții *The Eye of Revelation* a scriitorului Peter Kelder<sup>75</sup>.

Această carte vorbește despre “taina izvorului infinit al tinereții“, practicat în mănăstirile tibetane. Autorul consideră că “această mare tăinuire există, căci pe cât ar fi de distrus de timp și boală, intemperii sau supraîndestulare, corpul omenesc va renaște prin Ochiul ceresc și își va regăsi astfel, tinerețea, și sănătatea, și o mai mare putere a vieții“<sup>76</sup>. Cum spun legendele, timp de sute de ani, pe acei puțini care ajungeau la mănăstirea unde se practicau aceste ritualuri, călugării îi consacrau în *taina izvorului tinereții*.

*Ochiul renașterii* reprezintă o succesiune de cinci ritualuri – exerciții izometrice (inclusiv asane/posturi) care se corelează cu respirația și cu înțelesul elementelor primordiale (pământ, aer, apă, foc); aceste exerciții rituale nu numai că redau elasticitatea și tonusul muscular, dar reglează chakrele și regenerează organele vitale din organismul uman.



Fig. 18 *Ochiul renașterii, cele 5 ritualuri tibetane*

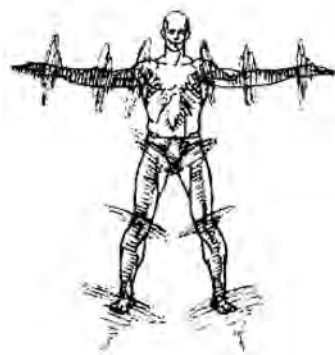
<sup>75</sup> Cartea cuprinde dezvăluirile colonelului armatei britanice Sir Henry Bradford, aflat mult timp în India și care a avut acces la inițierile lamașilor tibetani.

<sup>76</sup> Kelder, Peter, *Ochiul renașterii*, ebook, p. 3.

Primul ritual este oarecum disparat (de altfel singurul care se lucrează din picioare) și constă dintr-o rotire a corpului în sensul acelor de ceasornic, într-o viteză care se accelerează și cu o respirație de voie (fig.19a), care supune corpul unei forțe centrifuge, curățând aura și activând cele nouăsprezece vârtejuri din corpul uman, respectiv cele șapte chakre principale și douăsprezece secundare<sup>77</sup>(fig.19b). Este o practica asemănătoare cu cea *adervișilor rotitori*, doar că nu se efectuează minute în șir, ca la ei, ci de 12 până la maxim 21 de ori<sup>78</sup>.



Fig. 19<sup>79</sup>a



b

Din punctul meu de vedere, acest exercițiu este ideal de efectuat și separat, ori de câte ori vrem să ne schimbăm vibrația și mai ales când simțim că am fost agresați energetic.

Celelalte patru ritualuri readuc functionarea chakrelor în parametrii normali, prin realinierea energiilor alchimice ale celor patru elemente (foc, apa, aer, pamânt) care circulă de-a lungul coloanei vertebrale.

Corelarea cu respirația este importantă, fiecare repetare având un IN (pe flexie) și un EX (pe revenire); respirația este pe nas (IN/EX), mai puțin la ultimul exercițiu care crește tensiunea și unde se inspiră pe nas și se expiră pe gură – posibil concomitent cu emiterea sunetului Ha (al inimii<sup>80</sup>).

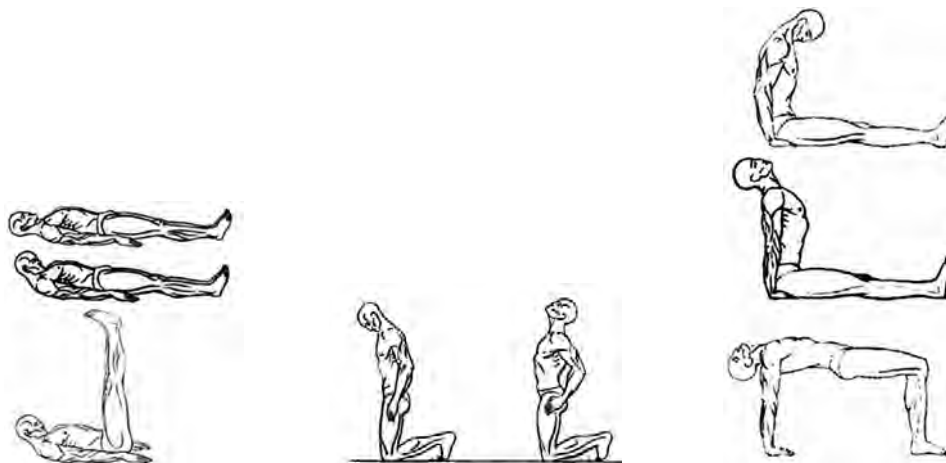
<sup>77</sup> Amplasate la nivelul brațelor și umerilor și la nivelul bazinului și picioarelor.

<sup>78</sup> Eu recomand un minimum de 12 repetări (care este algoritmul optim al cercului).

<sup>79</sup> Ref. Kelder, Peter *op. cit.*, p. 10.

<sup>80</sup> Sunetele organelor sunt o altă practică care va fi expusă mai târziu.

Ritualul 2 (focusare pe element pământ, energie telurică, segment gât), sau 3 (element aer, piept, plămâni) și respectiv 4 (apa, fluide din corp, stomac, zona abdominală) sunt, în sine, niște asane (fig. 20 a, b, c<sup>81</sup>):



La toate exercițiile ritualice (2, 3, 4) respirația începe cu expir profund (pe pozițiile de bază) urmat de inspir (pe mișcarea de flexie sau extensie) și iar expir (la revenirea în poziția inițială), după care se reia ciclul (de preferat cu un ritm de respirație constant).

Al cincilea ritual (element foc, zonă bazală, căldură corporală), deși nu se precizează ca atare, este o combinație aproape identică de două asane yoghine – *Cobra* și *Cățelul* – care se regăsește și în *Salutul soarelui*. Respirația este în 4 timpi, “așa numită paradoxală”, cu apnee în momentele de extindere/flexie, unde se stă câteva momente, într-o poziție de încordare a mușchilor:



Fig. 21, Ritualul 5

<sup>81</sup> Ref.Kelder, Peter, *op. cit*, p. 11-14.



Tibetanele 2, 3, 4 se repetă de mai multe ori, ideal pe un algoritm care pornește de la minim 7 și crește, prin practică, până la 21. Între exerciții este necesar să se facă o pauză în care se respiră normal și se “ascultă corpul“ urmărindu-se fluxul de energie ce trece prin el. Kelder sublinia că “eficacitatea unui exercițiu plin – adică a celui pe parcursul căruia omul simte fluxurile de prana – este cel puțin cu un nivel mai înalt decât un exercițiu gol – a formei goale ce corespunde mișcării sportive a corpului, lipsite de conținutul energetic“.<sup>82</sup>

După cel de-al cincilea ritual, mai ales pentru cei aflați la începutul practicii, recomand, înainte de momentul de ridicare și contemplare a energiei în corp, să se treacă printr-o asană intermediară, de relaxare, anume prin *Balasana (poziția copilului)*.

Ritualurile tibetane nu sunt doar antrenamente fizice de întremare, ci mai degrabă “exerciții de stăpânire a voinței“, intensificate prin intenție.<sup>83</sup> Ele antrenează deopotrivă *puterea modelatoare a gândului pozitiv*, care ar trebui practică și în viața de zi cu zi.

Există și un al șaselea exercițiu tibetan, despre care se vorbește în *Ochiul renașterii*, care “schimbă starea energiei sexuale a persoanei și, ca rezultat, tot corpul se schimbă calitativ“, dar care implică asumarea unui anumit tip de viață.<sup>84</sup> Acest ritual presupune trecerea într-un nou stadiu al conștientizării și într-o etapă superioară de evoluție spirituală, prin care se transmută energia liberă (sexuală) în centrii energetici superiori, deschizându-se porțile către “lumile fine“ și activându-se potențialul nostru de *supraoameni*<sup>85</sup> – de fapt “unica și normală demnă calitate a vieții unui om adevărat“<sup>86</sup>, după cum afirmă Kelder.

---

<sup>82</sup> Idem. p.29

<sup>83</sup> Ibidem. p.16.

<sup>84</sup> Cu referință la abandonarea activității sexuale. “Doar acel care într-un adevăr a epuizat pentru sine sexul, ca aspect al cunoașterii existenței umane, poate să efectueze cu succes trecerea într-un nou stadiu al conștientizării“, respectiv prin “transmutarea energiei sexuale, atunci când interesul pentru sex este complet epuizat“.

<sup>85</sup> Despre acest ritual se vorbește în capitolul al doilea al cărții lui Kelder.

<sup>86</sup> Kelder, Peter, *op. cit.*, p.29.

În acest fel, o tehnică sau un antrenament fizic pot deveni “un mijloc de dirijare a conștiinței” iar cel care învață să redistribuie, conform propriei voințe, energia pranică în corp (în funcție de urgențele spirituale), realmente poate produce vindecare interioară, chiar și în cele mai dificile și desperate cazuri.<sup>87</sup>

## 4.6 Pasele magice ale intenției

*Pasele magice* sunt o practică a vechilor șamani din Mexic, transmisă de vrăjitorul Juan Mantus lui Carlos Castaneda și dată publicului de acesta, prin cartea sa cu același nume. Versiunea modernă este cunoscută sub numele de *tensegrity/tensegritate*, denumire dată de la termenii care “denotă cele două forțe ale paselor magice”<sup>88</sup>, respectiv: *tensiune* – prin care se contractă/relaxează mușchii și tendoanele – și *integritate* – “actul de a-ți privi trupul ca pe o unitate robustă, complexă, perfectă”.

Metoda presupune o *saturație a memoriei chinestezice* necesară întreruperii *dialogului interioar* (care menține *punctul de asamblare* la o poziție<sup>89</sup> comună întregii rase umane) și realizarea căii spre *tăcerea interioară*.<sup>90</sup> Dacă mișcările sunt făcute cu gândul la beneficiul lor inerent (care va apărea de la sine), se produce fenomenul *eliberării intenției* (prin redirecționarea energiei nefolosite), de fapt, principalul instrument de *percepție multidimensională* al practicantilor spirituali. Asta deoarece, mai devreme sau mai târziu, ajungem la înțelegerea adevărului transmis de Castaneda, anume că “ființele umane sunt creaturi antrenate într-o călătorie evolutivă de conștientizare”<sup>91</sup>, iar practicarea *Tensegrității* înlesnește oprirea zgomotului dialogului interior, scoțând la iveală adevăratele resurse perceptive din noi.

<sup>87</sup> Idem., p.30.

<sup>88</sup> Ref. Castaneda, Carlos, *Pase magice*, Rao International Publishing Company, București, 2003. p.32.

<sup>89</sup> Aflată între omoplați, după cum arătam mai devreme în fig. 3.

<sup>90</sup> Ref., op cit. p.35.

<sup>91</sup> Castaneda, Carlos, op. cit. p.40.

*Pasele magice* cuprind șase serii:

1. *Seria pentru pregătirea intenției;*
2. *Seria pentru pânțele;*
3. *Seria Westwood a celor cinci preocupări;*
4. *Seria pentru separarea corpului stâng de cel drept;*
5. *Seria masculinității;*
6. *Seria mijoacelor folosite în asociere cu anumite pase magice.*

Dintre acestea, în cadrul *Terapiei sonore*, până în prezent lucrez cu prima categorie de pase destinate intenției, mai precis cu prima grupă din această categorie, denumită *Frământarea energiei pentru intenție*, urmând ca următoarele trei grupe – *Stârnirea energiei pentru intenție*, *Strângerea energiei pentru intenție* și *Inspirarea energiei pentru intenție* – să fie ulterior introduse în practica terapiei sonore.

*Frământarea energiei pentru intenție*<sup>92</sup>, constă într-unset de 15 *pase magice* care se pot grupa, după funcționalitate și similitudinea mișcărilor, fie câte trei, câte două, câte cinci, ori sunt singulare<sup>93</sup>.

Poziția de bază (de pornire) pentru aceste pase magice este cea care distribuie greutatea corpului în mod egal, aceeași ca la *Qi-Gong* – cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, genunchii ușor flexați, cu mușchi din spate ai coapselor încordați și vârfurile picioarelor aliniat în față (fig. 22 a/b); brațele sunt ușor îndoite din cot, cu palmele întinse și degetele mari lipite de ele (fig. 22 c/ d).



Fig. 22 a/b: *Poziția de plecare din picioare,*



c/d: *Poziția brațelor și a palmelor.*

<sup>92</sup> Referințele prin figuri pentru toate aceste pase magice sunt preluate din Castaneda, Carlos, op. cit. p. 43-62.

<sup>93</sup> Recomand pentru aprofundarea mișcărilor să fie consultată cartea lui Castaneda care cuprinde mai multe detalii.

Toate exercițiile din această serie se încep cu piciorul stâng (sau cu direcția stânga) și nu sunt relaționate neapărat cu respirația. Prefer să lucrez cu un algoritm de repetare pe multipli de 6 timpi (3+3, stânga/dreapta).

*Pasele 1.2.3.* se referă la *măcinarea energiei prin labele picioarelor* și se execută prin pivotarea corpului pe partea laterală a tălpilor – stânga/dreapta (fig.23). Mișcarea este aceeași la toate cele trei pase, doar că prima se face fără oprire (2x6 sau 3x6 repetări), a doua se face cu opriri din trei în trei timpi (stânga/dreapta/stânga și respectiv dreapta/stânga/dreapta, 6x3 repetări), iar a treia pasă se face cu alunecări laterale din trei în trei (stânga/stânga/stânga + dreapta/dreapta/dreapta, 6x3 repetări). Efectul este o creștere rapidă a circulației în tot corpul, și, totodată, această grupă pregătește corpul, la nevoie, “pentru o acțiune care necesită o intervenție rapidă”<sup>94</sup>.



Fig. 23, *Măcinarea energiei, pasele 1-3*

Următoarele două pase (fig.24) – *amestecarea energiei prin lovirea solului cu călcâiele* – seamănă cu *mersul pe loc*<sup>95</sup>, diferența contând, ca și la pasele anterioare, că *pasa nr. 5* este continuă (minimum 6x2 repetări), fără oprire, iar *pasa nr.6* este cu opriri, tot din 3 în 3 timpi – (3+3) x 3 repetări. Această pasă asigură o senzație de confort a organelor în zona pelviană.

<sup>94</sup> Idem, p.56.

<sup>95</sup> Piciorul stâng pe vârf și dreptul cu toată talpa pe sol și mână dreapta în față, apoi reluare în oglindă, cu mișcarea pe lângă corp a mâinilor în sens invers picioarelor.



Fig. 24, *Amestecarea energiei – pasele 4/5*

*Primele cinci pase* dau un impuls de energie în zona taliei și în abdomen, mai ales când urmează un efort fizic susținut.

*Pasa nr. 6* este singulară și se referă la *strângerea energiei cu tălpile prin ridicarea acestora spre interiorul picioarelor*, ca într-o mișcare de alunecare, cu intenția ridicării energiei spre locul de stocare a memoriei chinestezice (coapsele interioare)<sup>96</sup>. De aceea este folosită fie pentru eliberarea memoriei mișcărilor, fie pentru învățarea altora noi.



Fig. 25, *Strângerea energiei cu tălpile, pasa 6*

Următoarele două pase sunt și ele în pereche: *pasa 7* (fig. 26a) – *stimularea energiei cu genunchii* (genunchiul stâng ca și cum ar lovi spre dreapta, cu răsucirea corpului în direcție opusă, apoi simetric în oglindă) – și *pasa 8* (fig. 26b) – *împingerea energiei stimulate în trunchi* (genunchiul stâng strâns la maximum și împins spre trunchiul ușor aplecat în față, alternativ stângul și apoi dreptul), cu tălpile îndreptate în jos permit activarea unor mici centri la nivelul tendoanelor și ridicarea energiei intenției “la nivelul celor doi centri de vitalitate din jurul ficatului și pancreasului”<sup>97</sup>.

<sup>96</sup> Conform șamanilor mexicani, acolo se depozitează sentimentele și istoria personală a individului, iar starea lor de slăbiciune arată dificultatea cu care oamenii, în general, își modifica modele comportamentale (ref. Castaneda op. Cit. pag. 44)

<sup>97</sup> Ibidem.p. 59.



Fig. 26 a. *Stimularea energiei cu genunchii*—pasa 7;



b. *Împingerea energiei stimulate în trunchi* —pasa 8

*Pasa 9* (fig. 27/b) este independentă și reprezintă *Lovirea energiei în fața și spatele corpului* (lovitură cu piciorul stâng în fața, cât mai sus, urmată de una cu piciorul drept în spate, tot sus, cu o mică săritură, apoi cu dreptul față și stângul spate, simetric, cu mainile pe lângă corp). Este bună pentru digestie sau înaintea unei călătorii lungi<sup>98</sup>.



Fig. 27 a/b, *Lovirea energiei în fața și spatele corpului*, pasa 9

*Ridicarea energiei la nivelul tălpilor, pasa 10* (fig. 28 a/b), este tot singulară și se execută cu strângerea genunchiului spre trunchi (cât mai sus), odată cu prinderea tălpii, ca într-o menghină și eliberarea ei imediată, urmată de coborârea piciorului, simultan cu ridicarea mâinilor și brațelor (cu o smucitură, până la nivelul pancreasului și ficatului). Și această pasă este bună pentru probleme digestive, cât și pentru flexibilitate.

<sup>98</sup> Ref. Idem, p. 59.



Fig. 28 a/b, *Ridicarea energiei cu tălpile, pasa 10*

Următoarele *cinci pase magice* formează grupa numită de vrăjitori *Pași în natură*, ce pot fi efectuate în timpul mersului și au ca funcție acumularea de energie și folosirea ei pentru activarea rapidă a memoriei și a concentrării. Iată scucesiunea lor:

*Pasa 11* (fig. 28) *Împingerea unui zid de energie în jos* – cu ridicarea piciorului stâng îndoit strâns (la nivelul șoldurilor) și lovirea în față, a unui obiect solid imaginar (cu vârful tălpii arcuit în sus, urmată de mișcarea simetrică cu piciorul drept).



Fig. 29, *Împingerea unui zid de energie, pasa 11*

*Pasa 12* (fig. 30) *Pășirea peste o barieră de energie* (așezată oblic), prin ridicarea piciorului stâng ca pentru trecerea unui obstacol, cu descrierea unui cerc de la stânga la dreapta (și apoi repetat cu celălalt picior).

*Pasa 13* (fig. 31) *Lovirea unei porți laterale*, prin împingerea/lovirea cu tălpile a unui obiect imaginar, aflat în direcția opusă (urmată de readucerea piciorului în poziție verticală, începând cu stângul și apoi cu dreptul).



Fig. 30, *Pășirea peste o barieră de energie, pasa 12*



Fig. 31, *Lovirea unei porți laterale, pasa 13*

*Pasa 14* (fig. 32) *Desprinderea unei pepite de energie*, prin intermediul tălpii piciorului stâng (cu vârful în jos), atingând ușor solul cu o mișcare controlată, după arcuirea ușoară a genunchiului în față).

*Pasa 15* (fig. 33) *Răzuirea noroiului de energie*, prin măturarea cu talpa a solului, dinspre față spre spate (trunchiul ușor înainte), urmată de revenire piciorului în poziția normală (și repetarea simetrică).



Fig. 32, *Desprinderea unei pepite de energie, pasa 14*



Fig. 33, *Răzuirea noroiului de energie, pasa 15*

*Pasele magice* se exersează, fie în cadrul atelierelor mele de *Tao/ Yoga Master Gong*, alternativ cu alte tipuri de exerciții, din cele de pregătire a corpului energetic/fizic, fie în cadrul work-shop-urilor de *Terapie sonoră* (în ziua dedicată *Meditației Dinamice*); le recomand, totodată, ca practică individuală zilnică sau alternativă cu *Cele 5 tibetane/ Ochiul Renașterii* sau cu alte asane.



## 5. Practici Tao de energizare, purificare și vindecare cu/sau fără sunet

Sensul veridic al naturii noastre energetice se lasă descoperit, mai devreme sau mai târziu, de către toți practicanții de exerciții și tehnici șamanice sau orientale de orice fel, nu numai cele de mișcare, dar și cele care combină antrenamentul psihosomatic, cu meditația sau sunetul vibratoriu.

Există mai tipuri de antrenamente pe care le practic în cadrul seminarilor de *Terapie sonoră* și anume: *Meditația de încărcare Tao/Eseniană*, practica sunetelor *Tao vindecătoare* și practica *Mantrei Om*.

Pentru conștientizarea lor este necesară cunoașterea unor elemente esențiale din filozofia *Tao* și, respectiv, *Hindu* pe care o aprofundez în cadrul work-shop-urilor de mai multe zile.

Sistemul *taosist*<sup>99</sup> de gândire (care stă la baza medicinei chineze) are la bază două principii fundamentale:

1. *Polaritatea Yin/Yang* și
2. *Teoria celor 5 elemente*.

*Yin/Yang*, respectiv polii **negativ** și **pozitiv** ai câmpului electromagnetic, susțin fenomenele și forțele întregului Univers; *Yin* (feminin, apă, pământ, lunar, nocturn, receptiv, pasiv, rece, direcție descendentă, spre interior, partea dreaptă) și *Yang* (masculin, foc,

---

<sup>99</sup> *Tao* = Calea universală a naturii.

cer, solar, diurn, emisiv, activ, cald, direcție ascendentă, spre exterior, partea stânga) sunt două principii deopotrivă opuse și complementare, interdependente și transformatoare unul față de celălalt, configurând Universul ca un Tot perfect, după cum arată simbolul oriental *Taijitu* (fig.34).

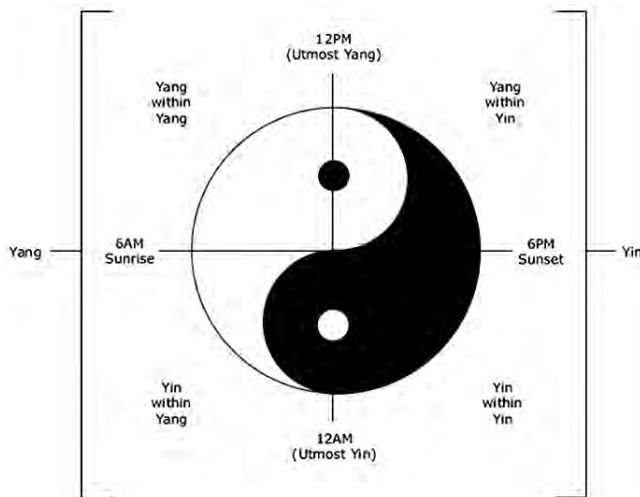


Fig. 34, Simbolul *Taijitu*, reprezentând forțele *Yin/Yang* și corelațiile cu punctele cardinale și cu momentele zilei și nopții<sup>100</sup>

*Yin* și *Yang* se reflectă în tot Universul, inclusiv în alcătuirea, dinamica și funcționalitatea organismului uman: aspectul *Yin* controlează sângele, partea densă/material (care produce formă și dezvoltă viața), respectiv *organele pline* (tabelul din fig. 35), dar și părțile interioară, inferioară, anterioară/medială, în timp ce aspectul *Yang* controlează energia, partea subtilă/imaterială (care produce energie și crează viul), respectiv *organele goale*, părțile exterioară, superioară și posterioară/laterală.

Totodată corpul este corelat cu *Yin*, capul cu *Yang*. Inspirația este *Yin*, la fel ca și instinctele și intuiția (înnăscute), în timp ce expirația este *Yang*, ca și îndemănările (dobândite).

<sup>100</sup> <https://www.sacredlotus.com/go/foundations-chinese-medicine/get/Yin-Yang>

Dezechilibrul acestor două aspecte se reflectă atât în tipologia personalității indivizilor<sup>101</sup>, dar și în starea de sănătate din corp, respectiv în buna/proasta funcționare a organelor (*Yin/Yang*), a organelor de simț, precum și a țesuturilor cu care sunt corelate:

| Organe Yin / Zang (pline) | Organe Yang / Fu (goale) | Organe de simț | Țesuturi        | Culoare      |
|---------------------------|--------------------------|----------------|-----------------|--------------|
| <b>Inimă</b>              | <b>Intestin subțire</b>  | <b>Limbă</b>   | <b>Vase</b>     | <b>Roșu</b>  |
| <b>Splină, Pancreas</b>   | <b>Stomac</b>            | <b>Gură</b>    | <b>Mușchi</b>   | <b>Maro</b>  |
| Plămâni                   | Intestin gros            | Nas            | Piele/Păr       | Gri/Alb      |
| <b>Rinichi</b>            | <b>Veziță urinară</b>    | <b>Urechi</b>  | <b>Os</b>       | <b>Negru</b> |
| <b>Ficat</b>              | <b>Veziță biliară</b>    | <b>Ochi</b>    | <b>Tendoane</b> | <b>Verde</b> |

Fig. 35, Tabelul celor 5 perechi de organe *Yin/Yang*

*Teoria celor 5 elemente*, atestată din timpuri străvechi (sec. XVI–221 î. Hr.), se referă la *cinci principii elementale cosmice fundamentale* (apă, lemn, foc, pământ și metal) care configurează stările și transformările Naturii pentru menținerea viului:

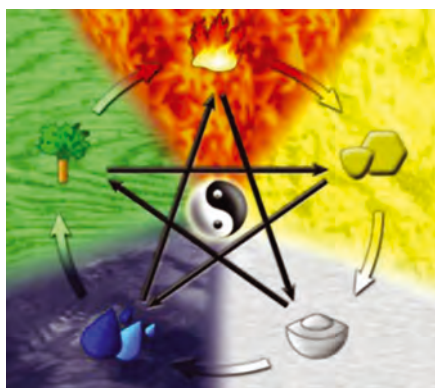


Fig. 36, pentru Cele 5 elemente primordiale din Tao

<sup>101</sup> De exemplu, când prevalează materia în raport cu energia, înseamnă un *exces de Yin/deficit Yang*, respectiv o personalitate apatică, introvertită, lentă cu o postură ușor încovoiată; când energia prevalează asupra materiei, există un *exces de Yang/deficit de Yin*, ce indică o personalitate foarte activă, dinamică, agitată, cu o viață instabilă, ușor adaptabilă, uneori orgolioasă, afișând un aer de superioritate, vizibil și în postură.

Pe *Roata medicinei*, viziunea Tao a celor cinci elemente se poate corela cu cea occidentală, a celor patru elemente, mai cu seamă dacă se adaugă și elementul ascuns al teosofilor – Aeterul/ Quinta Esenția/ Lumina centrală – din care au provenit celelalte patru elemente (fig.37):

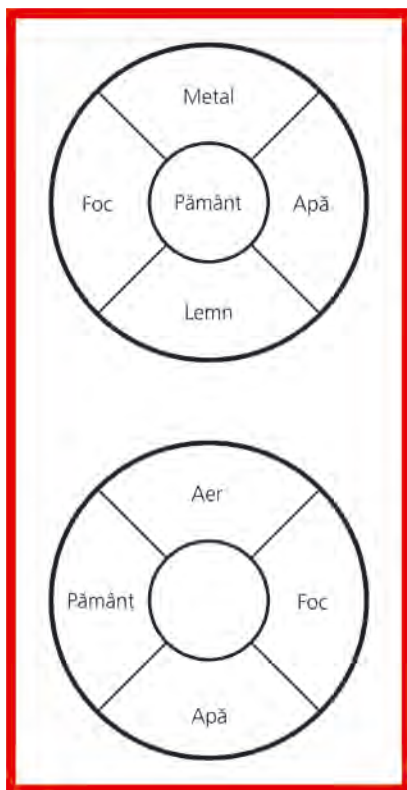


Fig. 37, *Roata medicinei* pe sistemul Tao (sus) și occidental (jos)

În filozofia *Tao*, *Cele cinci elemente* sunt corelate cu *perechile de organe principale* (fig.38), care au același nume cu al următoarelor planete din sistemul solar: Marte (Foc), Saturn (Pământ), Venus (Metal), Mercur (Apă), Jupiter (Lemn). În astrologia veche se considera că planetele au o aceeași relație energetică în *macrocosmos*, precum a organelor, în *micromosmosul/orbita microcosmică a corpului uman*. Totodată, *legea mișcării celor cinci principii elementale* se poate exprima prin simbolul pentagrammei, în trei tipuri de relaționări (fig.38):

1. de generare/producere/control (relația mamă-fiu);
2. interacțiune/tranformare/complementaritate;
3. opoziție/dominare (contraproductivă, relația de revoltă/dominare fiu-mamă):

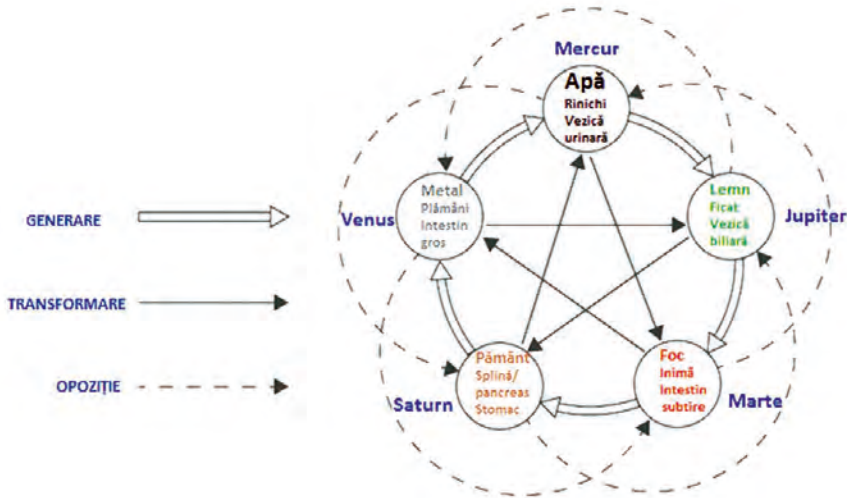


Fig. 38, *Legea mișcării celor 5 elemente*  
și tipologia relaționară între elemente, organe, planete

În timp ce primele două tipuri de relaționări (producere/generare și interacțiune transformatoare) sunt firești în dinamica *Yin/Yang*, a treia este distructivă, prin dominare (atac asupra părții controlate) și respectiv prin opoziție (exces al elementului controlat), exprimând dezechilibrul elementelor, generat fie prin exces, fie prin deficit (tabelul din fig.39).

Dacă aplicăm aceste legi organelor perechi *Yin/Yang* și corelațiilor planetare, putem sintetiza următoarele: *prin relația de generare*, energia rinichilor/vezicii urinare (Apă/Mercur) susține activitatea ficatului/vezicii biliare (Lemn/Jupiter), energia ficatului/vezicii biliare susține funcționarea inimii/intestinului subțire (Foc/Marte), energia inimii/intestinului subțire susține funcționarea splinei, pancreasului/stomacului (Pământ/Jupiter), iar energia splinei, pancreasului/stomacului, susține funcționarea plămânilor, rinichilor/vezicii urinare, încheindu-se astfel ciclul.

| Relația de producere/<br>generare   | Relația de interacțiune/<br>transformare        | Relația de opoziție/<br>dominare distructivă  |
|---|---|---|
| <b>Apa</b><br>hrănește<br><b>Lemnul</b>                                       | <b>Apa</b><br>stinge<br><b>Focul</b>            | <b>Apa</b> domină <b>Focul</b><br>(insuficiență Foc)/ <b>Focul</b><br>se opune <b>Apei</b><br>(exces de foc)  |
| <b>Lemnul</b><br>alimentează<br><b>Focul</b>                                  | <b>Focul</b><br>topește<br><b>Metalul</b>       | <b>Focul</b> domină <b>Metalul</b><br>(insuficiență metal)/<br><b>Metalul</b> se opune<br><b>Focului</b> (exces de metal)                                       |
| <b>Focul</b><br>naște<br><b>Pământul</b> (cenușa)                             | <b>Metalul</b><br>retează<br><b>Lemnul</b>      | <b>Metalul</b> domină<br><b>Lemnul</b> (insuficiență de<br>lemn)/ <b>Lemnul</b> se opune<br><b>Metalului</b><br>(exces de lemn)                                 |
| <b>Pământul</b><br>formează și eliberează<br><b>Metalul</b>                   | <b>Lemnul</b><br>dispersează<br><b>Pământul</b> | <b>Lemnul</b> domină<br><b>Pământul</b> (insuficiență<br>pământ)/ <b>Pământul</b> se<br>opune <b>Lemnului</b><br>(exces de pământ)                              |
| <b>Metalul</b><br>(prin topire/condensare)<br>duce la apariția<br><b>Apei</b> | <b>Pământul</b><br>canalizează<br><b>Apa</b>    | <b>Pământul</b> domină <b>Apa</b><br>(insuficiență apă)/ <b>Apa</b><br>se opune <b>Pământului</b><br>(exces de apă) se opune<br><b>Focului</b> (exces de metal) |

Fig. 39, Tabelul mișcării celor 5 elemente vindecătoare

Relația de generare stă la baza practicilor de energizare Tao/ Eseniene și a Sunetelor Tao Purificatoare și de aceea conștientizarea ordinii lor de acțiune este esențială.

Pentru o practică eficientă a tehnicilor de energizare sau de purificare, cu sau fără sunet a organelor, este important să înțelegem rolul și chiar ierarhizarea lor în organism.

**Inima** (Yin/Foc) este “împăratul”, conducătorul organelor vitale, care reglează toate celelalte organe (prin controlul circulației sanguine), dar

este și locul exprimării emoțiilor, guvernează luciditatea mentală și expresia spiritului. Organul pereche *Yang* al inimii este **intestinul subțire**, care separă elementele pure de cele impure<sup>102</sup> ale digestiei, controlează raportul dintre reziduurile lichide și solide și absoarbe elementele nutritive, trimițându-le înapoi spre inimă, pentru recircularea prin corp<sup>103</sup>.

**Splina** și respectiv **pancreasul** (*Yin*/Pământ), “ministrul hambarelor“, controlează producerea enzimelor vitale indispensabile pentru digestie și metabolism, funcție realizată în asociere cu **stomacul** (*Yang*), controlorul transportului de alimente spre intestinul subțire. Digestia la nivelul stomacului stagnează atunci când pancreasul nu reușește să producă suficiente enzime, generând fermentarea și putrezirea alimentelor. Pancreasul controlează și gândirea rațională<sup>104</sup> și este în legătură cu *karma* noastră.

**Plămâni** (*Yin*/Metal) – “prim ministru al inimii“, guvernează atât respirația și circulația energiei (Chi); respirația deficientă exprimă, astfel, o energie coborâtă. Plămâni au un rol important și în repartizarea lichidelor în corp, iar blocarea acestei funcții se reflectă în tulburările respiratorii și dermatologice<sup>105</sup>. Organul pereche *Yang* al plămânilor este **Intestinul gros**, care are nevoie de aerul inspirat pentru a elimina deșeurile alimentare<sup>106</sup>.

**Rinichii** (*Yin*/Apă) – “poarta/rădăcina vieții“, contrabalansează inima, generând frigul și coboară energia (când este cazul). Rinichii filtrează sângele și controlează echilibrul general al apei și al fluidelor vitale din corp; fluidele reziduale excesive sunt trimise spre rinichi pentru a fi transformate<sup>107</sup>. Totodată, rinichii adăpostesc voința, rezistența fizică<sup>108</sup>

---

<sup>102</sup> Pe care le transmite în intestinul gros și vezica urinară.

<sup>103</sup> Disfuncțiile inimii se recunosc și după aspectul feței și al limbii pacientului.

<sup>104</sup> Afecțiunile la nivelul splinei/pancreasului se reflectă și în oboseală cronică și în dificultățile de concentrare, dar și în tonusul muscular redus.

<sup>105</sup> Tusea, bronșita, astmul și respectiv eczema sau urticaria.

<sup>106</sup> Afecțiunile respiratorii (pneumonia și alte boli respiratorii grave) sunt în general însoțite de tulburări ale colonului și invers.

<sup>107</sup> Pentru a fi eliminate de vezica urinară.

<sup>108</sup> Atunci când rinichii sunt slabi, apar oboseala, insomnia, eczeme, rezistența scăzută la efort, teama și lipsa de voință.

și conțin energia ancestrală, moștenită de la părinți; ei controlează și măduva spinării (zona lombară și sacrală) și reprezintă principalii factori de echilibrare a aspectelor *Yin/Yang* din organismul uman. Rinichii sunt legați și de glandele suprarenale<sup>109</sup> și mai ales de **vezica urinară**, partenerul *Yang*, cu rol de stocare a lichidelor eliminate prin celelalte organe.

**Ficatul** (*Yin/Lemn*), depozitează și reglează cantitatea de sânge eliberată pentru circulația generală. Ficatul este o adevărată uzină metabolică, fiind responsabil în mod direct de starea generală de vitalitate și sănătate a unei persoane. Atunci când energia ficatului este dereglată, se manifestă furia, migrena, depresia, probleme hormonale, musculare, ori la nivelul ochilor și al unghiilor. Partenerul *Yang* al ficatului este **vezica biliară**, care depozitează bila ce se varsă în duoden, în vederea digestiei. În plan mental, ea este corelată cu puterea de decizie.

Buna funcționare a organelor este strâns legată de influența corpurilor subtile, respectiv a *emoțiilor corpului astral* și a *gândurilor corpului mental*. Scala emoțiilor (fig. 40) afectează direct organele, iar conștientizarea corespunzătoare, împreună cu lucrul spiritual și energetic, poate produce resetare, vindecare și încărcare.

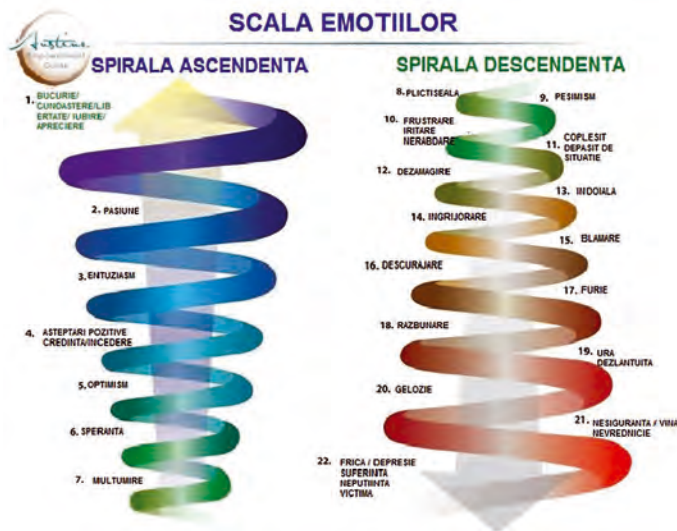


Fig. 40, Scala emoțiilor, spirala ascendentă și decendentă

<sup>109</sup> Controlează inclusiv funcțiile sexuale și potența.



Este alegerea noastră dacă exprimăm emoții constructive sau distructive (fig. 41) și implicit dacă ajutăm organele noastre, în buna lor funcționalitate sau le bulversăm, prin emoțiile distructive.

Cu cât trăim mai conștient, cu atât valorificăm mai bine toate manifestările noastre din viața curentă și putem aplica metode de refacere, restructurare și (auto)vindecare rapidă.

| <b>Organ Yin/Yang</b>          | <b>Emoții/gânduri pozitive/constructive</b>  | <b>Emoții/gânduri negative/distructive</b>   |
|--------------------------------|--|--|
| <b>Inimă/Intestin subțire</b>  | Iubire, iertare, fericire, mulțumire, libertate, apreciere, recunoștință, răbdare                        | Ură, neiertare, cruzime, gelozie, suferință, dependență, judecată, nerăbdare, spaimă   |
| <b>Splină, Pancreas/Stomac</b> | Calm, îngrijorare, echitate, luciditate, pătrunderea corectă a adevărului, corectitudine, karmă pozitivă | Agitație, neliniște, fixație, obsesie, confuzie, mistificare, minciună, karmă negativă |
| <b>Plămâni/Intestin gros</b>   | Bucurie, optimism, altruism, entuziasm, speranță   | Tristețe, mâhnire, descurajare, depresie, slăbiciune, confuzie, deznădejde, anxietate  |
| <b>Rinichi/Vezică urinară</b>  | Voință, securitate, curaj, încredere   | Frică, teamă, insecuritate, neputință, îndoială  |
| <b>Ficat/Vezică biliară</b>    | Bunătate, generozitate, amabilitate, tandrețe, putere de decizie, alegeri constructive                   | Răutate, furie, invidie, agresivitate, mânie, frustrare, indecizie, alegeri proaste    |

Fig. 41, Organele Yin/Yang și corelația lor cu emoțiile constructive sau distructive

## 5.1 Pratica de energizare Tao/Eseniană a organelor

Vizualizarea organelor pereche *Yin/Yang* și încărcarea lor cu emoții/gânduri pozitive, reprezintă una dintre tehnicile personale de lucru, pe care o *practic ghidat*<sup>110</sup> și în modulele mele de *Terapie sonoră*. Prefer să ghidez această practică în natură, unde prezența celor cinci elemente este directă. Este totodată o practică de dimineată de tip Tao, așa cum mi-a fost transmisă de unul dintre maeștrii mei preferați din România, Alexandru Culcea<sup>111</sup> și poate ține loc de hrană solidă. Se completează minunat cu *practica sunetelor Tao vindecătoare*.

Deși practica este inspirată din Tao, am realizat că invocările elementelor (de la începutul meditației) se pot face și prin *ierarhiile angelice* aferente îngerilor Mamei Pământ, așa cum Iisus a transmis prin Ioan în *Evanghelia Eseniană a Păcii*<sup>112</sup> (fig.42), de aceea am numit această practică *Tao/Eseniană*<sup>113</sup>.

Iisus vorbea de Mama Pământ (Mama Natură) astfel: “Mama natură este mereu ascunsă în voi și voi sunteți permanent cuprinși în Ea. Ea este cea care v-a dat corpul și tot Ei i-L veți da, până la urmă, înapoi, într-o zi. Fericiți veți fi voi dacă ajungeți să o cunoașteți pe Ea și împărăția Ei, dacă respectați legile Ei și mai ales dacă primiți să acționeze în voi îngerii Mamei. Adevărat vă spun, cel care va face toate aceste lucruri nu va mai vedea niciodată boala, pentru că puterea divină a Mamei este mai presus de orice rău<sup>114</sup>”.

<sup>110</sup> Deoarece practica este de o mare valoare, pentru a se se practica corect individual, fără ghidaj, ar necesita o inițiere mai laborioasă.

<sup>111</sup> Este fondator al Școlii de științe spirituale AIO, numită și Școala Întregului, terapeut, maestru în Reiki, Radiestezie, Feng Shui, Cristaloterapie.

<sup>112</sup> Ref. *Evanghelia eseniană a păcii*, Editura Orfeu, București, 2000.

<sup>113</sup> În practicile eseniene îngerii elementelor sunt îngerii zilei, respectiv îngerul apei, îngerul viului (lemnului), îngerul focului, îngerul pământului, îngerul aerului, la care se adaugă al șaselea înger al bucuriei.

<sup>114</sup> *Evanghelia păcii* lui Iisus Hristos, <http://dimline.blogspot.ro/2014/11>

Îngerii Mamei Pământ se pot asimila cu cele cinci elemente, astfel: *Îngerii soarelui* – element Foc, *Îngerii aerului* – element Aer/Metal, *Îngerii apei* – element Apă, *Îngerii pământului* – element Pământ, *Îngerii vieții/viului* – element Lemn. *Îngerii bucuriei*, a șasea grupă de îngeri ai Mamei Pământ, se pot corela deopotrivă cu Focul (inima), dar și cu Metalul (plămâni).

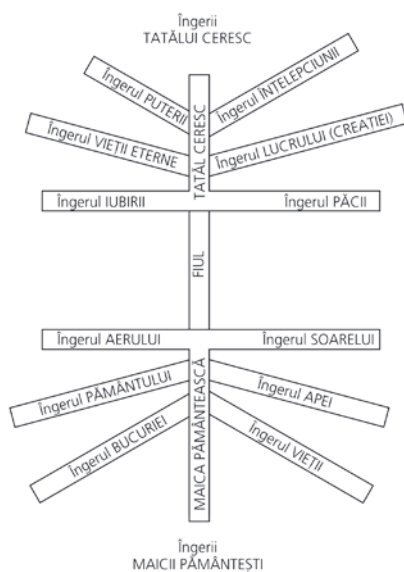


Fig. 42, Îngerii Tatălui Cer (sus) și ai Mamei Pământ (jos) în Arborele Vieții esenian<sup>115</sup>

*Practica Tao/Eseniană* constă în încărcarea energetică a organelor, pe circuitul de generare/producere *al celor cinci elemente*<sup>116</sup>, pornind de la **rinichi** → **ficat** → **inimă** → **splină/pancreas** → **plămân** (fig.43). Încărcarea se poate face doar pe organele *Yin*, dar completarea cu circuitul *Yang* – **vezică urinară** → **bilă** → **intestin subțire** → **stomac** → **intestin gros** este o practică mai detaliată și mai complexă.

<sup>115</sup> Marchiș, Ioan, Nodul dacic, Ed. Eikon, Cluj Napoca, 2014, planșa XXIII

<sup>116</sup> Din perspectiva occidentală, se poate echivala elementul metal cu aer și elementul lemn cu eter, așa cum folosesc în practica de încărcare.

Personal ghidez această practică în serii de trei repetări, folosind ideea vizualizării<sup>117</sup>, combinată cu susținerea energetică a emoțiilor/gândurilor din scala pozitivă, aferentă fiecărei perechi de organe.

### Încărcare energetică cu afirmații /emoții constructive

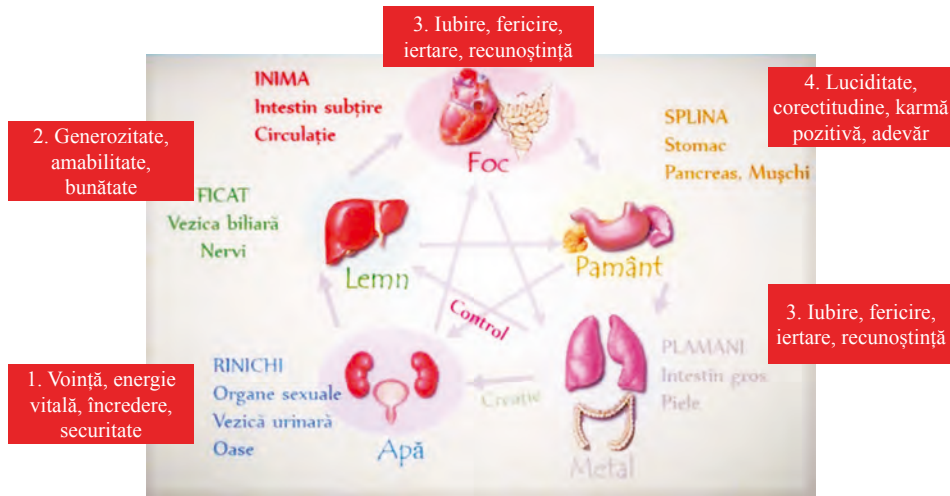


Fig. 43, Faza1. Încărcarea organelor pe circuitul Tao de (re)generare

Practica se face în *Khechari Mudra* (cu limba în cerul gurii) care asigură o conexiune mai bună cu glanda pineală și implicit cu Sinele nostru Înalt.

Într-o primă fază se realizează energizarea organelor (fig.43), pe direcția de *generare* a elementelor, urmată de o a doua fază de circulație a energiei Chi în tot corpul, pe așa numita *orbită microcosmică/micul circuit ceresc* (fig.44), respectiv pe circuitul *Guvernator masculin (Du Mai Yang/ roșu/ Hui Yin*<sup>118</sup> → spate ascendent prin chakrele posterioare → *Coroană* → *Ajna*) și mai apoi pe cel *Funcțional feminin Ren Mai (Yin/albastru/* → Ajna descendent față, prin chakrele anterioare → baza coloanei), activând,

<sup>117</sup> În Tao se folosesc vizualizări de peisaje pentru fiecare element și respectiv pentru fiecare organ.

<sup>118</sup> Centrul energetic Hui Yin este situat aproximativ în apropierea centrului de la baza coloanei.

prin intermediul organelor, și toate cele 10 meridiane aferente<sup>119</sup>. De altfel, tehnici meditative care deschid acest circuit orbital (respectiv sistemul nostru bio-electric primar), se pot face și ca tehnică de sine stătătoare, care permite energiei vitale să circule libere și fără efort, în toate organele vitale.

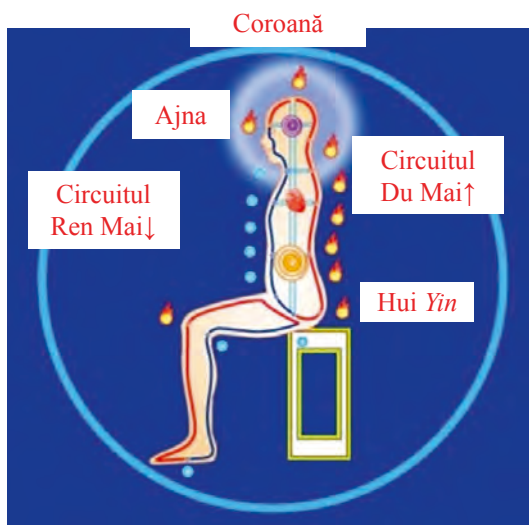


Fig. 44, Faza 2. *Orbita microcosmică* cu cele două canale energetice: *Guvernator* (Yang/ roșu/ascendent) și *Funcțional* (Yin/albastru/descendent)<sup>120</sup>

Se folosesc anumite algoritmuri numerice, spre exemplu 9 (pentru segmentele de repetare a circuitului sau pentru închidere/stocare a energiei la nivelul capului) și 24/36 pentru închidere/stocare a energiei la nivelul ombilicului, în centrul numit Dan Tien).

Așa cum se predă în seminariile maestrului taoist Mank Chia<sup>121</sup>, cu care am avut bucuria să lucrez în Tailanda, *Circuitul microcosmic* se bazează pe faptul că totul în univers se rotește pe orbite, de la circuitul electronilor în atom, la cel al lunii în jurul pământului, al pământului în jurul soarelui, sau al soarelui în galaxie; la fel și în corpul nostru.

<sup>119</sup> Există 10 meridiane care corespund organelor Yin/Yang și au aceleași denumiri.

<sup>120</sup> Ref. practicile maestrului Mank Chia, <http://mantakchia.com/>

<sup>121</sup> Maestru thailandez actual, foarte cunoscut pentru practicile de cultivare a Chi-ului, reunite în Healing Tao, Tao Yoga Master și Qi-Gong, pe care le predă în work-shopurile și cărțile sale.

Învățând să integrăm legile naturale ale mișcării energiilor planetelor în trup, pe microcircuitul intern<sup>122</sup>, ne dezvoltăm un corp fizic cu o mai bună funcționare organică, dar și unul spiritual, care permite o mărire a infuzării cosmice<sup>123</sup>.

## 5.2 Sunetele Tao vindecătoare/*Liu Zi Jue*

Potentialul profilactic sau de tămăduire al *Sunetelor Tao vindecătoare (Liu Zi Jue)* este unul dintre cele mai minunate daruri pe care le avem în noi și pe care le putem practica cu propria voce.

Cunoscută încă din timpul dinastiei Chin (sec al II-lea e.n.) această tehnică apare în scrierea lui Tao Honging (420-589) intitulată *On Caring for the Health of the Mind and Prolonging the Life Span*. Este o tehnică spirituală care se bazează pe un singur fel de inspir, dar șase feluri de expir, după cum arată Tao Honging<sup>124</sup>.

Din punctual meu de vedere este un exercițiu complementar tehnicii/meditației de încărcare pe care îl recomand a se efectua fie dimineața, pentru regenerare, fie /sau și sau seara, pentru purificare.

Practicând sunetele *Tao vindecătoare* cu mai multi maestri asiatici, precum Mank Chia sau Thuannghia Le<sup>125</sup>, am ajuns la concluzia că sunetele propriu-zise ar trebui găsite de fiecare în interior, pornind de la *alofonele*<sup>126</sup> *sunetelor originare chineze* (tabelul din fig.45); am realizat, totodată, că particularitățile de limbă (cu deosebire diferențele între limbile asiatice și cele occidentale) determină un rezultat sonor

---

<sup>122</sup> Există varianta doar cu partea superioară, în care se lucrează organele, sau cea complexă, care include infinitul și cuprinde și picioarele.

<sup>123</sup> Treptat, în practică încep să se perceapă energiile planetare, mai întâi de la nivelul pământ/soare și mai apoi, mai departe, în univers.

<sup>124</sup> “One has only one way for inhalation but six for exhalation“, referință și traducere din engleză din Wikipedia.

<sup>125</sup> Maestru în Qi-Gong Medical, Acupunctura și Medicina Traditională Asiatică, cu care am lucrat în România, Thuannghia Le s-a născut în Vietnam și trăiește și practică în prezent în Germania, ținând conferințe și seminarii (pe teme de vindecare energetică), în toată lumea.

<sup>126</sup> Manifestările fonetice diferite ale unuia și aceluiași *fonem* (unitate de sunet fundamentală care diferențiază cuvintele, în limbile vorbite).

diferit în pronunție. Se poate pleca, însă, de la sugestii fonetice, chiar scrise, care se vor particulariza, treptat, în practica personală.

Fiecărei perechi de organe *Yin/Yang* (și meridiane aferente) i se asociază un sunet vindecător (fig.45) care va acționa în sensul purificării și întăririi lor energetice, respectiv pentru vindecarea de acțiunea emoțiilor destructive. Există și un al șaselea sunet vindecător (care închide secvența de 5 sunete aferente organelor principale) care se corelează cu meridianul pericard și cu meridianul “triplu focar/încălzitor”<sup>127</sup>.

Recomand și plasarea concomitentă a *intenției* corespunzătoare organelor, fie de încărcare, fie de purificare sau de regenerare; se poate lucra specific pe un anumit organ, pe care trebuie să-l epurăm și să-l vindecăm, ori de câte ori simțim nevoia, în timpul zilei sau seara, după o zi de muncă.







| Liu Zi Jue/<br>Sunete Tao<br>(Qigong) | XU  | HE  | HU  | SI  | CHUI  | XI  |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| <b>Sunet fonetic</b>                  | S(z)ă....   | Ch(ș)IU..   | S(ș)HÎ...   | (H)Ă...   | H@O....   | H(î)U....   |
| <b>Organe Yin</b>                     | Ficat   | Inimă   | Splină & pancreas   | Plămâni   | Rinichi   | Pericard  |
| <b>Organe Yang</b>                    | Bilă  | Intestin subțire  | Stomac  | Intestin gros   | Veziică urinară   | Triplu încălzitor   |
| <b>Mudră</b>                          |  |  |  |  |  |  |

Fig. 45, Sunetele Tao vindecătoare, corelațiile cu organele și mudrele

<sup>127</sup> Reprezentant energetic *Yang*, care nu are corespondent organic în fizic dar este perechea meridianului pericard/*Yin*.

Practica se poate face în trei grade de complexitate:

1. Doar cu sunete (fie din picioare, fie șezând);
2. Cu sunete și mudrele aferente (șezând);
3. Cu sunete, mudre și mișcări asemănătoare celor din *Tai-Chi* (din poziția în picioare)<sup>128</sup>.

Această tehnică, în cele trei variante de complexitate (1/2/3), se poate însuși în cadrul seminarilor de *Tao/Yoga Master Gong*, dar cu deosebire în work-shop-urile de mai multe zile de *Terapie Sonoră*.

Tehnica se subtilizează cu timpul, după o practică îndelungată, ajungând să se efectueze fără sunet exteriorizat, respectiv doar cu sunet interior.<sup>129</sup>

Punctul de pornire poate fi ori sunetul corespunzător plămânilor, ori cel la ficatului (mai ales în varianta cu mișcare și mudre a maestrului Thuannghia Le), dar ordinea urmează obligatoriu circuitul de generare din Tao.

Este o practică extraordinară și pentru interpreți (muzicieni, actori) care poate fi folosită pentru stăpânirea emoțiilor, înaintea actului artistic.

### 5. 3. Dansul sacru *Wuji Gong* – *Tai Chi-ul primordial*

*Wuji Gong* este unul dintre dansurile sacre ale tradițiilor asiatice taoiste, denumit și *Qi Gong/Tai Chi primordial pentru iluminare*, pe care îl consider o desăvârșită tehnică de alchimie interioară.

Fondatorul său din secolul al XIII-lea, marele maestru al tehnicii *Tai Chi Chuan*<sup>130</sup>, Chang San Feng (din Wudang), redă în această tehnică spirituală, ținută în secret de mii de ani, “o cale de intrare în Misterul Suprem” (Ultimate Mystery),<sup>131</sup> după cum ne indică chiar denumirea *Wuji Gong*<sup>132</sup>.

<sup>128</sup> Exemplificare pe video la această variantă.

<sup>129</sup> Pentru muzicieni este mai ușor de înțeles practica sunetului interior.

<sup>130</sup> Tehnică inițială de autoapărare folosită în trecut de călugări și a cărei variantă mai scurtă este *Wuji Gong*.

<sup>131</sup> Traducere după “Ref. Michael Winn, președinte Healing Tao USA, unul dintre discipolii importanți ai maestrului Mank Chia, care a primit tehnica *Wuji Gong* de la maestrul Zhu Hui, care, la rândul lui a primit-o de la Master Li Tong, de pe muntele sacru Wudang (ref. <https://healingtaousa.com/>)

<sup>132</sup> *Wuji* = ultim/infinit/cosmic/fără limite și *gong/kung* = cale de obținere a măiestriei și de dezvoltare a aptitudinilor.



Ca orice ritual, acest dans sacru permite deschiderea ființei umane spre tărâmurile creației transcendente, trezind memoria noastră cosmică ancestrală. *Wuji Gong* oferă, asemenea altor tehnici derivate din cosmologia taoistă, o modalitate de lucru pentru armonizarea principiilor primordiale *Yin/Yang* în corp și a echilibrării propriei forțe vitale, în acord cu ritmurile sacre ale spiralei timpului și ale matricei geometrice a spațiului<sup>133</sup>.

Acest ritual de mișcare/respirație conștientă și intențională permite incorporarea și cultivarea energiilor subtile de la nivelul cosmic sau de la nivelul terestru, în propriul corp, într-o succesiune de mișcări repetitive care parcurg cele patru zări. Fiind o tehnică de ridicare vibrațională, *Wuji Gong* susține sănătatea și longevitatea și respectiv *puterea interioară* care, în ultimă instanță, ne permite să iradiem prezența divină și să manifestăm Iubirea pură a *Sursei* în viața noastră de zi cu zi.

*Wuji Gong* are o articulare de mai multe mișcări, împărțite în două categorii de secvențe principale: 1. ale *pământului* și 2. ale *cerului*, ce se desfășoară repetitiv pe cele patru direcții, începând și terminând cu Est. Acest ritual antrenează în mișcare mai multe dintre *simbolurile arhetipale*, precum simbolurile celor 8 trigrame *Pa Qua*<sup>134</sup> (fig. 46a) sau *Roata medicinei* (fig. 46b).

---

<sup>133</sup> Ref. idem.

<sup>134</sup> Sistemul trigramelor *Pa qua* care corelează direcțiile, anotimpurile și elementele, face parte din sistemul classic al tradiției străvechii chinezești a divinației - *Cartea schimbărilor/I ching*.

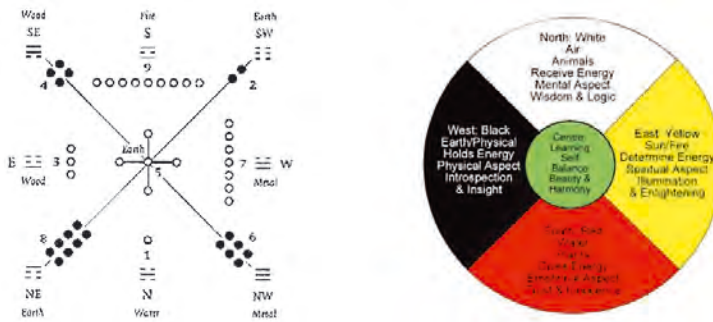


Fig. 46 a, <sup>135</sup> Sistemul *Pa qua* b, Cele cinci direcții pe *Roata medicinei* cu conștientizările lor arhetipale

Consider că există corelații nu cu doar cu sistemul *Roții medicinei*, prezent în mai multe sisteme tradiționale, dar și cu cel andin al *direcțiilor arhetipale* ale *animalelor totemice de putere*<sup>136</sup>, corelații care se pot antrena la nivelul invocărilor sau la nivelul intenției practicantului, pe parcursul ritualului.

Triplu modul de practică și terapie vibrațională prin arta unetelor



Fig. 47, *Roata medicinei andină* și cele patru arhetipuri totemice

<sup>135</sup> [http://www.kheper.net/topics/I\\_Ching/trigrams.htm](http://www.kheper.net/topics/I_Ching/trigrams.htm)

<sup>136</sup> În sistemul andin, ele sunt: Vulturul (E), Șarpele (S), Jaguarul (V) și Colibriul (N) și reprezintă trăsături specifice arhetipale care pot fi înțelese și integrate în sistemul nostru energetic. În alte culturi /tradiții există și alte animale de putere, cum ar fi la daci *ursul*, *lupul*, *iepurele* sau *cucuveaua*.

Este interesant de remarcat și traiectoria *dublu circulară opusă* pe care o trasează ritualul în totalitatea lui: pe de-o parte, mișcările propriu-zise ale dansului, care se fac spre stânga, în direcție de curățare, inversă acelor de ceasornic  $E \rightarrow N \rightarrow V \rightarrow S \rightarrow E$ , pe de altă parte, repetarea sevențială a mișcărilor aferente fiecărei direcții, pe succesiune  $E \rightarrow S \rightarrow V \rightarrow N$ , corespunzătoare acelor de ceasornic, direcție de *energizare*<sup>137</sup>.

O altă implicație important de conștientizat, deși nu este specificată neapărat de maestrul Tao, este cea a simbolului primordial *Vesica Piscis*<sup>138</sup> (fig.48), care se configurează concret în mișcare, în cadrul secvențelor dedicate *cerului*, pe rând cu cele două mâini (mai întâi cu dreapta, apoi cu stânga) repetându-se de câte cinci ori pe fiecare direcție.

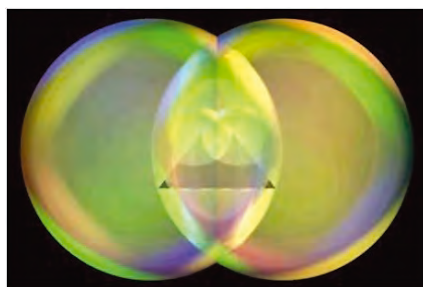


Fig. 48, *Circuitul cerului* din *Wuji Gong*, pe cercurile care descriu *Vesica Piscis*

Prima secvență este dedicată pământului și antrenează, prin vizualizare, lucrul cu propria *forță chi*, imaginată și ulterior chiar simțită chinestezic prin antrenament, ca o minge luminoasă “grea și alunecoasă”, așa cum ne este ea descrisă în antrenamentele maestrului Mank Chia. Prezența acestei forțe vitale poate fi antrenată chiar anterior ritualului *Wuji Gong*, prin activarea energiei, mai întâi la nivelul coccisului (precum o coadă colectoare), apoi prin ridicarea ei prin coloană (*swiming dragon*) până la nivelul coroanei, cu activarea *celui*

<sup>137</sup> Practica acestui dans sacru este redată în DVD-ul aferent cărții.

<sup>138</sup> *Vesica Piscis/ Mandorla – portalul nașterii* – este unul dintre simbolurile primordiale ale *geometriei sacre* care reprezintă intersecția a două cercuri (în care centrul fiecăruia se află pe circumferința celuilalt).

*de-al treilea ochi (fire dragon)* și deopotrivă cu activarea în cele două palme.

*Secvența pământului* începe pe direcția Est și conține o serie de mișcări care urmează inevitabil următoarea succesiune:

- energia pământului se ridică și a cerului coboară;
- desfacerea energiei (din mingea inițială), în două mingi aferente fiecărei palme, spre în dreapta=*Yin* și stânga=*Yang*;
- crearea orbitei între cer și pământ;
- energizarea mingii în trei pași (de la soare, de la lună și de la stele);
- alchimia elementelor *foc* și *apă*;
- alchimia elementelor *metal* și *lemn*;
- din nou alchimia elementelor foc și apă;
- colectarea energiei de la nivelul pământului și la nivelul chakrelor (coroană, ajna, vishuda, anahata, plex solar și păstrare în ombilic).

În timp ce primele segmente se fac toate pe prima direcție de început (de exemplu Est), ultimile trei segmente, începând cu alchimia elementelor, antrenează deplasarea spre stânga, pe direcțiile următoare (N - V - S) și se termină cu fața la direcția nouă (tot S, care urmează Estului, pe sensul de mers al ceasornicului).

Din acest punct (de exemplu S) se începe prima *secvență a cerului*, care colectează energia celestă prin intermediul palmelor și a mâinilor, care deschid mai întâi *Yin/Yang* și apoi descriu *vesica piscis* și care se desfășoară ulterior continuu, identic pe patru direcții, E - N - V - S; penultima secvență a cerului integrează energia la nivelul ombilicului; *secvența cerului* se termină cu aceeași mișcare de colectare dinspre pământ (de data aceasta cu unificarea energiei celeste deja cumulate) și se finalizează pe direcția Sud, de unde urmează să se inițieze un nou set de secvențe *pământ-cer* (și așa mai departe, până ce se epuizează toate cele patru puncte cardinale).

Consider extrem de important, mai ales la începutul practicii, ca să se realizeze conștientizarea acestor mișcări, laolaltă cu sensurile

lor adiacente, subtile. Aceasta ajută nu numai la o memorare rapidă a elementelor de succesiune ale *dansului sacru*, cât mai ales la o intensificare a procesului de energizare și vindecare interioară.

Aș specifica faptul că există mici diferențe între transmisiile de la maestru la maestru, în ceea ce privește introducerea sau repetarea unor momente, cu precădere în *secvența pământului*: spre exemplu, maestrul Mank Chia repetă *orbita* de trei ori și execută în plus o *aducere în inimă* a mingii de energie.

De aceea, personal, imi place să alternez micile variații, în funcție de starea de moment sau de disponibilitatea de timp.

*Respirația* este alt element definitoriu în acest ritual, deși mulți maeștri nu evidențiază neapărat acest lucru, punând accent mai degrabă pe însușirea mișcărilor și a semnificațiilor lor.

După o practică inițială de câteva săptămâni, am considerat important să introduc și respirația conștientă, care urmărește, pe *inspir* să colecteze energia de la diferite surse pranice, din ambient sau mai de departe (lună sau soare) și pe *expir* să o integreze, în diferite segmente ale corpului. Evident, după o practică mai îndelungată, perioadele de inspir/expir se pot extinde pe mai multe tronsoane de mișcare sau se poate realiza un ritm interior propriu care să genereze o mai mare fluentă de *prana* în corpurile subtile.

Practica *Wuji Gong* poate cuprinde și două coperte structurale, un *Incipit* și un *Finalis*, le-aș numi un *preludiu* și un *postludiu*<sup>139</sup>, care să antreneze *sunetele vocale* corespunzătoare celor 6 direcții (patru cardinale și axiala Sus/Cer-Jos/Pământ, Inimă/Centru), astfel: **A** (Est), **I** (Sud), **U** (Vest), **E** (Nord), **E** (u) Sus, **O** (Jos) și **Iu** (centru)<sup>140</sup>. Aceste două momente de tip *Initium* (preludiu) și *Finalis* reprezintă o deschidere și respectiv o închidere prin sunet a *spațiului sacru*, cu invocarea forțelor direcțiilor și a entităților de lumină (care ni se alătură), elemente ce se

---

<sup>139</sup> Practica totală este redată în DVD-ul de prezentare.

<sup>140</sup> Este o practică relevantă de trainer-ul spiritual Vasile Păun și pe care o găsesc foarte valoroasă.

pot insera și altor practici spirituale cu mișcare, cu precădere a celor care se efectuează în natură.

După stabilirea *spațiului sacru* și conștientizarea *forței vitale a câmpului* și a *propriei forțe vitale* este important să se fixeze *intenția* de lucru (din acel moment sau din ziua respectivă), pentru acest ritual ca, de altfel, de fiecare dată când se face o practică spirituală.

Personal asociez și *Khechari Mudra* (vârful limbii pe palatin), specifică și practicilor Tao.

Tehnica de energizare *Tao/Eseniană*, împreună cu cea a *Sunetelor Tao vindecătoare* și cu dansul sacru *Wuji Gong*, reprezintă unelte spirituale inestimabile pentru menținerea echilibrului interior și implicit a sănătății; dar mai cu seamă, după cum ne repeta maestrul Mank Chia“ în cursurile sale, ultimul scop al practicilor (spirituale *Tao*) este transcenderea granițelor fizice, prin evoluția sufletului și spiritului uman“ și respectiv accesarea nivelelor înalte de conștiință.

## 6. Practica mantrei Om

*Mantrele*, ca rostiri sacre încărcate de putere, sunt instrumente extraordinare pentru minte ce pot schimba natura noastră vibrațională.

*Mantrele* individualizează concepte/afirmații întregi în sunete puține de tip morpheme<sup>141</sup>, fie (mono)silabice, fie cuvinte simple sau în diferite succesiuni (cu sau fără structură sintactice), dar purtătoare de vibrație tranformațională. Folosite ca obiecte de concentrare mentală sau rostite /incantate repetitiv în practicile de cult sau individuale, *mantrele* sunt legate de cele mai multe ori de *numărul de putere* 108<sup>142</sup> – multiplul lui 9, sau reducția la 9 (1+8), sau dublul lui 54 (numărul literelor alfabetului vedic) – număr pe care îl regăsim inclusiv în simbolistica creștină *rosacruciană* sau în cultul musulman.

*Mantrele* simple monosilabice, numite *Bija* (semințe/rădăcini), au stat la baza vechiului limbaj vedic, fiind încărcate de semnificații profunde spirituale. Bunăoară mantra OM/AUM (fig. 47) – atestată prima oară în *Upanishade*<sup>143</sup> – este considerată cauza și esența universului (A – lumina, U – coborârea, M – sacrificiul<sup>144</sup>); este totodată un sunet al ascensiunii, împuternicirii, protecției, dar și al grației divine și al conexiunii cu maestrul interior. Sunetul matră OM intensifică și puterea elementelor, în special al focului transformator.

---

<sup>141</sup> Unități minime de semnificație

<sup>142</sup> O *mala* tradițională hindusă (șirag de mărgelă folosită pentru rugăciune) conține 108 mărgelă care sunt rotite după fiecare mantră.

<sup>143</sup> Textele mistice asociate filozofiei indiene *Vedanta*.

<sup>144</sup> Ref. Tartler, Grete, *Melopoetica*, Ed. Eminescu, Buc. 1984, p.96



Fig. 49, simbolul OM/AUM

Practica sunetului mantră **Om** este una dintre cele mai vechi tehnici vibraționale din tradițiile hinduse și *Buddhiste*. Ea este legată de ideea *vedică* a dorinței transcendente *de a crea*, cea care precede *manifestarea*, altfel spus, este o expresie a intermedierei între idee și punerea ei în practică. De aceea, cântul mantrei **Om** este una dintre lecțiile primordiale în *yoga* – ca repunere a omului pe poziția lui corectă de creator.

Totodată, **Om** este generator al tuturor celorlalte mantră complexe din practicile hinduse sau buddhiste (precum *Om Shanti Om*, *Om mani padme Hum*, *Om tare tuttare ture soha* și altele).

În spatele sunetelor silabei **Om** se află termenul sanscrit AUM, cel ce semnifică sunetul primordial ca *sinteză universală a vibrației divine* exprimate în existență. Din punct de vedere al emisiei *vocalelor*, practic, toate sunetele (vocalice) sunt plasate în cavitatea orală între sunetele A-U-M.

Conceptul AUM reprezintă trinitatea sonoră a Universului, respectiv cele trei forme de energie – *creație*, *menținere* și *descompunere/reciclare* – reflectate totodată în principiile bipolar – Masculin/*Brahman* și Feminin/*Shakti* – a căror interacțiune menține armonia universală; de altfel, despre aceste principii și polarități se vorbește deopotrivă în teoriile *morfogenetice*<sup>145</sup> sau ale *fizicii cuantice*<sup>146</sup> (Einstein, Bohm).

<sup>145</sup> Inițiate de biologul britanic Rupert Sheldrake și care se referă la dinamica *câmpurilor morrice*, respectiv la toate formele de viață, inclusiv ființe sau colectivități care se reunesc energetic rezonând pe aceeași lungime de undă și care dezvoltă atribute biologice și comportamentale comune.

<sup>146</sup> Teorii care se referă la cele mai mici unități energetice denumite *cuante* și care au



Cele trei forțe universale derivă din *Cel ce se creează pe Sine* denumit SVAYAMBHU în sanscrită sau RANJUNG în tibetană<sup>147</sup>:

| SVAYAMBHU   |                       |                          |
|---|-----------------------|--------------------------|
| <b>A</b><br>Creație                                 | <b>U</b><br>Menținere | <b>M</b><br>Descompunere |
| Polaritate masculină Brahman în trinitatea Trimurti |                       |                          |
| <b>BRAHMA</b>                                       | <b>VISHNU</b>         | <b>SHIVA</b>             |
| Polaritate feminină Shakti în trinitatea Tridevi    |                       |                          |
| <b>SARASVATI</b>                                    | <b>LAKSHMI</b>        | <b>PARVATI</b>           |

Fig. 50, *Svayambhu/Sinele manifestat* în trinitățile masculine și feminine și în sunetul primordial AUM

În termeni vedantici, *Brahma* împreună cu *Sarasvati* creează (în dualitate), *Vishnu* împreună cu *Lakshmi* prezervă universul (ca principiu intrinsec a toate) și *Shiva* împreună cu *Parvati* îl reciclează (prin transformare și regenerare):

Înțelesul AUM se relaționează deopotrivă cu cele patru aspecte ale *Sinelui* – ca formă a *Realității Supreme Nonduale*<sup>148</sup> – și anume cu următoarele aspecte/stadii ale conștiinței 1. Stadiul de trezvie – **A** (primul sunet al alfabetului) 2. Stadiul de Vis – **U** (al doilea sunet al diftongului AU) 3. Stadiul de Somn profund – **M** (închide silaba, precum stadiul final al liniștirii minții) și 4. Stadiul de *Turya* – *starea de beatitudine/Zen* care se așează în pauza dintre două mantre **Om**; acest ultim stadiu este esențial de conștientizat și de efectuat în practică<sup>149</sup>.

demonstrat existența unor dimensiuni multiple, dincolo de planul fizic sau energetic. Ele vorbesc despre planuri /dimensiuni ale Universului în funcție de nivelul vibrațiilor lor; spre exemplu, dacă planul fizic este considerat foarte dens și cel mai grosier, cu vibrații joase, planul minții e mai subtil și superior celui fizic, iar planul conștiinței se află pe o treaptă cu vibrații și mai înalte, pe care știința actuală abia acum încearcă să le dezvăluie.

<sup>147</sup> *Svayambhu* în sanscrită și *Ranjung* în tibetană sunt termeni ce semnifică *sinele manifestat/sinele în existență*.

<sup>148</sup> Ref. <http://kirtimukha.com/surfings/OM.htm>

<sup>149</sup> În cadrul Practicii sunetului Om din *Tao/Yoga Master gong*, pauza *Turya* este deosebit

O altă aspectare a semanticii AUM se referă la corelația cu cele trei lumi – *Trailokya* “tărâmurile ale manifestării”<sup>150</sup> din *Vedanta*: 1. **Rupaloka** (tărâmul fizic, al conștientului), 2. **Kamaloka** (tărâmul de vis, abisal, al subconștientului), 3. **Arupaloka** tărâmul eteral al cerului<sup>151</sup>.

**Om**, în înțelegerea tăcută/silențioasă, reflectă și atributele sferei, ca *arhetip al centrului–mamifestat/nemanifestat*: 1. aspectul *fenomenal*, exterior, vizibil, efemer, ființa perisabilă, 2. aspectul transcendent, nevăzut, imualbil, continuu, dincolo de timp și spațiu.

Practica sunetului **Om**, în paralel cu *ritualurile tibetane*, este prezentată și în *Ochiul Renașterii*, ca un alt “mod de armonizare a celor șapte vârtejuri principale”, atât ca *Mantra* (cu sunet), dar și ca *Mantram* (fără sunet).

După cum afirmă Kedler în cartea sa, într-o practică corectă, focusarea nu ar trebui să se facă “nici pe procesul citirii mantrei, nici pe încărcătura ei semantică”, principala ei însemnătate constând în “caracteristicile vibrațiilor mantrei și în ceea ce ne permite să facem cu glasul”<sup>152</sup>, și în felul în care propagarea vibrațiilor ei influențează câmpurile subtile umane:



Fig. 51, Propagarea vibrației mantrei *Om* în câmpul energetic uman

Practica *mantrei cu sunet Om* (așa cum o transmit în modulele de *Terapie sonoră*) constă în următoarele trei momente:

1. un inspir cât mai lung și mai profund (de câteva secunde);

---

pusă în evidență când mantra se ascultă sau se efectuează în tăcere.

<sup>150</sup> *Trailokya* este punctul cheie al lucrării mele sincretice *Ascending Lotus*, care este concepută ca o arhitectură sferică care înglobează cele trei lumi.

<sup>151</sup> Peste acestea mai există alte patru nivele subtile.

<sup>152</sup> Ref. Kedler, op. cit. p. 29

2. expir cu emisia sunetului Oooooo lungă, urmat de o trecere scurtă prin Uuu (ridicându-se sunetul dinspre piept spre gât) și un Mmmmmm prelungit;
3. moment de pauză, de contemplație a stării *Surya/ Zen*, de beatitudine (pe una/mai multe respirații complete).

Momentele sunt aceleași și pentru practica *mantram Om* fără sunet, cu deosebirea momentului al doilea, unde lipsește emisia sonoră și care se înlocuiește cu o emisie interiorizată. *Mantram*-ul **Om** se poate lucra individual, fie doar cu sunetul interiorizat, fie ascultând sunetul **Om** emis de un maestru<sup>153</sup> și interiorizând individual sunetul. În ambele tipuri de practicare a sunetului **Om** esențială este pauza dintre cele două **Om**-uri și folosirea ei ca intrare în starea *Zen/Surya*.

Practica **Om** *mantra* se efectuează în vederea pregătirii meditațiilor, din cadrul modulelor de *Terapie sonoră*, iar practica **Om** *mantram* este introdusă totodată și în structura meditației *Tao/Yoga Master Gong*.

---

<sup>153</sup> Poate fi și în cadrul unei meditații ghidate.

## 7. Meditațiile propriu-zise cu sunet din *modulele de terapie sonoră*

Deși se poate vorbi despre existența unei *meditații naturale*, prezentă la toate tipologile umane (mai degrabă ca o stare de observare spre contemplare, îndreptată fie către interior, fie către exterior, un fel de a simți sau o stare de prezență conștientă), *meditația* este îndeobște atribuită tradițiilor sau religiilor estice, fie hinduse, fie buddhiste, taoiste sau Zen. În cadrul acestor tradiții, *meditația*, practică de mii de ani, se referă la o anumită stare a mentalului care se accesează prin golirea minții de conținut<sup>154</sup> și îndreptarea atenției asupra gândirii însăși, ceea ce permite adevărata *cunoașterea de sine*, la nivelul subconștientului, al supraconștientului.

Oricare ar fi tipologia de meditație pe care o abordăm, cu sau fără sunet, ghidată, cu focusare pe un obiect, gând, mantră, sau de introspecție, rezultatul inevitabil va fi o restructurare la nivelul biofizic, biochimic și mental al biosistemului uman practicant; totodată, practica meditației aduce nu numai atingerea unei stări de relaxare și echilibrare interioară ci mai mult, o alegere de intrare în adevărata lume a *creatorilor propriilor vieți*, adică a celor care ajung să-și formateze conștient drumul existențial.

---

<sup>154</sup> Se referă la gândurile cotidiene perturbatoare.

În cadrul *modulelor de terapie sonoră*, fie în ateliere fie în work-shop-uri, după practicile fizice și energetice pe care le-am descris anterior și pe care le consider absolut necesare, urmează meditațiile propriu-zise, cu sunet, așa cum le-am conceput și structurat, după cum urmează.

## 7.1. Meditația Dinamică Complexă

Această meditație, pe care am denumit-o *Meditația Dinamică Complexă/ Dynamic Meditation Complex*, reprezintă o versiune unică, cu sunete și mișcare, ce reunește mai multe concepte și tehnici spirituale, precum *respirația de foc șamanică*, meditația *dinamică* de tip *Osho*<sup>155</sup> și *practica celor cinci ritmuri* a Gabriellei Roth.

*Respirația șamanică de foc* este o respirație abdominală, cultivată în mai multe tradiții (șamanice, tibetane, holotropice), care se referă la o hiperventilare/oxigenare a creierului, prin accelerarea și menținerea respirației într-un ritm foarte alert. *Respirația de foc* pe care o practicăm ca primă structură a *Meditației dinamice complexe* este una de tip șamanic *Munay-Ki*, așa cum am preluat-o de la antropologul Alberto Viloldo. Este o respirație care se accelerează treptat, cu conștientizarea conexiunilor cu *Tatăl Cer* și *Mama Pământ* care activează *Antakarana*<sup>156</sup> și care se face în paralel cu mișcări ale brațelor (sus, deasupra capului, apoi jos, la baza coloanei), împreună cu – *Ksepana mudra*<sup>157</sup>, aferentă:



Fig. 52, *Ksepana mudra*

<sup>155</sup> Osho (1931-1990), pe numele său de naștere Chandra Mohan Jain, și numit mai apoi Acharya Rajneesh, este considerat unul dintre cei mai importanți filozofi, guru și învățători spirituali ai Indiei contemporane, fondator al curentului spiritual Neo-Sannyas/Rajneih/Oshoism.

<sup>156</sup> Coarda/tubul conștiinței sau *podul curcubeu* care leagă aspectele materie și spirit din ființa noastră, în uniunea corpurilor subtile cu *Sinele superior* și *Scânteia divină*.

<sup>157</sup> Această mudră asigură eliberarea energiilor negative și a tensiunilor din corp.

Ideal să se atingă un ritm foarte rapid al respirației, care trebuie menținut cât mai mult și trebuie intensificat în valuri de accelerare și creștere până la un maxim, ceea ce crează posibilitatea intrării într-o fază de conștiință modificată.

Respirația se poate face din postura *lotus/semi-lotus* sau din șezând (fig. 53). Această respirație se lucrează separat, înaintea practicării *meditației dinamice* propriu-zise, atât în ateliere, cât mai ales în cadrul work-shop-urilor mele de *Terapie Sonoră*.



Fig. 53, Postura *semi-lotus* și mudra aferentă *Tatălui Cer*, din cadrul *respirației de foc* a *Meditației Dinamice Complexe*

*Conceptul meditației dinamice*, pe care l-am preluat de la Osho, se referă la ideea eliberării intense și rapide, prin mișcare și dans, a blocajelor din corpurile fizice și cele subtile care ne țin prizonierii propriilor noastre ziduri ale limitării.

Cum declara Osho, în acest tip de meditație trebuie “să fii continuu alert, lucid, conștient și spectator”, pe parcursul celor cinci etape:

1. respirația; 2. catharsis (eliberarea emoțională prin strigăt, plans, râs, mișcare haotică); 3. mantra Hoo, cu sărituri până la epuizare;
4. înghețarea (în poziția în care s-a ajuns) și contemplarea stării de observator în liniște și nemișcare; 5. celebrarea bucuriei prin muzică, mișcare și dans.

În mare parte aceste structuri sunt preluate și în *Meditația Dinamică complexă*, coroborate însă cu *cele cinci ritmuri*, așa cum se va vedea în structurarea pe secțiuni.

*Practica celor cinci ritmuri* ne-a fost pusă la dispoziție la sfârșitul anilor 70 de coregrafa Gabrielle Roth<sup>158</sup>, metodă care își are însă origini foarte îndepărtate în tradițiile extazului șamanic al indigenilor, dar și în filosofia mistică și cea orientală și în terapia Gestalt<sup>159</sup>.

Natura și însușirile energetice ale *celor cinci ritmuri* și calitățile fundamentale aferente mișcării, sunt reprezentate în înșeși curgerile fluidelor din corpul nostru, reflectând tot atâtea stări dinamice de *a fi* care formează împreună acel *val/ciclu energetic organic*, respectiv cele cinci momente ale practicii, așa cum au fost prevăzute de inițiatore Gabrielle Roth: *Curgere/receptivitate, Stimulare/staccato, Haos/abandon, Lirism/expansiune, Liniște/integrare-relaxare*.

Parcurgerea acestor ritmuri se face prin intermedierea muzicii și a dansului, ca practică spirituală individuală și comunitară, ca formă de artă și mijloc de trezire a conștiinței, cultivat în toate culturile tradiționale. În acest tip de înțelegere, mișcarea prin dans facilitează fluidizarea emoțională și conectarea la potențialul creator al minții, prin accesarea unei stări mai profunde de conștiință și pace interioară.

Pornind de la aceste trei practici și conceptele lor am creat o muzică pentru voci, instrumente și sunete procesate electronic, gândind o structurare care să permită, pe parcursul mai multor secțiuni, eliberarea de traumă sau emoții și gânduri distructive, la nivelele și în procente posibile și admisibile de la caz la caz<sup>160</sup>.

---

<sup>158</sup> Gabrielle Roth (1941-2012<sup>†</sup>), coregrafă, dansatoare, muziciană și scriitoare americană cu interes în șamanism și practicile extatice și fondatoare, în dans, a curentului celor cinci ritmuri (1970) care în prezent are sute de instructori în toată lumea.

<sup>159</sup> Terapia care se bazează pe analiza întregului, ca viziune integratoare la nivelul biologicului, emoționalului, mentalului, comportamentalului, ș.a.m.d.

<sup>160</sup> În cazul vindecării prin practici spirituale este important să conștientizăm că fiecare lucrează în ritmul său propriu, permis în acel moment, în conformitate cu nivelul personal de cunoaștere și conștientizare.

Cele șase secțiuni sunt concepute muzical, de așa manieră, ca să inspire practicantii să experimenteze diferitele stadii ale unei *meditații de tip transă*, împreună cu stările interioare pe care le pot exterioriza prin sunete, mișcări, plâns, râs sau prin mici acțiuni de *performance* instrumental.

*Meditația dinamică complexă* este o practică interactivă care cere un grad cât mai mare de implicare. Astfel, participanții conștientizează tipologia procesuală, în cadrul părții teoretice a atelierului sau seminarului, pentru a intra cât mai activ și mai profund în explorarea următoarelor șase stadii ale unei călătorii de vindecare, așa cum am prevăzut-o în următoarea structură conceptuală și muzicală:

**1. Respirația** – starea de pregătire/acumulare de energie telurică/terestră feminină și energie celestă masculină, prin respirația samanica de foc;

**2. Strigătul** – starea de atingere, conștientizare și eliberare a emoțiilor de agresivitate/furie/deznedejde/nepuțință;

**3. Plânsul** – starea de atingere, conștientizare și eliberare a emoțiilor suferinței, durerii, tristeții, apropierei de moarte;

**4. Râsul** – starea de bucurie, joc, inocența, comunicare cu lumea și cu copilul interior;

**5. Dansul** – starea dinamica de explorare a primelor *patru ritmuri* ale dansului cathartic: *fluid, staccato, liric, haos*;

**6. Liniștea** – starea de pace, neclintire, contemplare și transcendere (apropiată de *Samadhi*<sup>161</sup> din conceptul hindus, sau de “înghețarea” din meditația de tip Osho), realizată prin cel de-al *cincilea ritm*.

Pozițiile de bază, în care se experimentează diferitele stadii ale acestei *meditații/transă*, se alternează, de la șezând sau postura *lotus/semi-lotus* (pentru partea de respirație și pentru următoarele două secțiuni), la o poziție din picioare, de voie (la partea de râs și voie bună) care, de altfel, se menține și pe parcursul ritmurilor de dans.

<sup>161</sup> Stare specială de conștiență, obținută de obicei prin meditații (de tip Dyan) în care mintea devine neclintită și conștientă de momentul prezent.





Fig. 54, Imagine din *Meditația dinamică* de spectacol,  
secțiunea dansului

Secțiunea a patra (destinată stării de bucurie) se asociază cu ideea experimentării *ludicului*, în care practicanții se folosesc de mici instrumente muzicale (zornăitori/percuții), pe care le primesc sau le aduc de acasă.



Fig. 55, Imagine din *Meditația dinamică*, secțiunea Râsului, desfășurată în natură, la Palatul Mogoșoaia

După parcurgerea liberă prin dans a primelor *patru ritmuri* din secțiunea de dans (destinată energizării corporale și golirii mentale) care culminează cu mișcarea de tip *haos*, practicanții sunt solicitați să rămână în poziția de “stană de piatră” în care au ajuns în momentul maxim al semnalului de gong<sup>162</sup>; chiar dacă poziția este una incomodă menținerea ei până la final este esențială pentru a experimenta nu numai relaxarea și liniștea de după efort, dar mai cu seamă “ieșirea din starea de discomfort (fizic, mental, emoțional)” care pentru cei mai mulți este o mare provocare.



Fig. 56, Imagine din *Meditația dinamică*,  
secțiunea finală cu nemișcare

Ideal este ca cei care au primit această inițiere să practice meditația ulterior, pe parcursul a șapte zile consecutive<sup>163</sup>, pentru a beneficia de un randament maxim, de preferat chiar la începutul zilei, așa cum recomandă și Osho.

Din propria experiență de practică cu grupurile, cei care se abandonează acestei practici, fără rețineri, cu mare autenticitate și asumare și lucrează implicit cu diferitele lor *răni* – *de abandon, de respingere, de umilire, de trădare sau de nedreptate*<sup>164</sup> (care ies la iveală în timpul meditației), au mari rezultate transformatoare în propria lor vindecare interioară.

<sup>162</sup> Este un semnal sonor cu care practicanții sunt familiarizați anterior practicii.

<sup>163</sup> Muzica acestei *Meditații Dinamice Complexe* este editată pe CD (2015) și se poate procura pentru lucru.

<sup>164</sup> *Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine*, admirabil descrise în cartea sa de Lise Bourbeau și cu care se lucrează în psihologie și în terapiile holistice.

## 7.2. Meditația Tao/Yoga Master Gong

*Meditația Tao/Yoga Master Gong* se efectuează în ziua care urmează *Meditației Dinamice Complexe*, în cadrul seminarelor de mai multe zile sau a atelierelor de după amiază, sau se poate realiza separat, lunar, așa cum mi-am asumat din 2014 și practic consecvent, în acord astrologic cu luna plină, luna nouă sau în zile de solstiții sau de echinocții.

Este o practica spirituala care reunește concepte și tehnici străvechi – precum sunetele *Tao vindecătoare*, *respirații yoga*, *pase magice*, *asane*<sup>165</sup> – cu baia sonoră propriu zisă, realizată prin magia *învățătorilor mei transpersonali ai sunetelor*, respectiv gongurile, bolurile tibetane și de cuarț și alte instrumente tradiționale aparținând diverselor culturi.



Fig. 57, Gonguri și boluri de cuarț cu care lucrăm în sesiunile *Master Gong*

Scopul acestei terapii sonore este intrarea în starea de *transă* a undelor cerebrale de tip *alfa* sau *theta* care induc pacea și armonia interioara, dar pot activa deopotrivă și stări vizionare de conștiinta extinsă sau modificată, sunetele gongurilor și ale bolurilor de cuarț având proprietăți alchimice de vindecare sau de reactivare a AND-ului și de regenerare energetică și celulară.

<sup>165</sup> Care se practică inaintea meditației propriu-zise.

Pornind de la punctele de joncțiune ale diferitelor tradiții (fig. 58 a/b), *Vedice, Tibetane, Școlile Misterelor, Kabbală, Sufism*), care au făcut în decursul timpului conexiuni între sunete și felul în care ele rezonază și balansează corpurile noastre subtile (fig. 58c), am realizat un sistem de corelații complexe, pe care le-am introdus în lucrul spiritual personal și deopotrivă în meditația *Tao/Yoga /Master Gong*.



Fig. 58a, Sefiroți, planete aferente



Fig. 58b, Chakre și sefiroți <sup>171</sup>



Fig. 58c, Chakrele, Bijamantre și poziționarea pe corpul energetic

Acest sistem integrator asociază o mare parte din conceptele arhetipale, spirituale, ezoterice, simbolice, planetare și muzicale pe care le-am prezentat în studiile mele anterioare, precum *arborele sefirotic, arhetipurile planetare, numele divine, ierarhiile angelice, vocalele rezonatoare*<sup>166</sup>, *Bija Mantră*<sup>167</sup>, *chakrele*, așa cum le-am sintetizat în tabelul integrativ din figura 59.

<sup>166</sup> Vocalele rezonatoare pe care le folosesc sunt cele care se practică în tehnicile *yoga* mai vechi și care sunt admirabil prezentate în cursurile lui Jonathan Goldman.

<sup>167</sup> Practicile *yoga* asociază deopotrivă chakrele și mantră Bija, cu deosebire că pentru chakrele superioare *Ajna* și *Sahasrara* folosesc aceeași Bija Mantra **Om**, iar în *terapia sonoră* folosesc Bija mantra Sham, pentru *Ajna* așa cum apare la Jonathan Goldman.

| Nr. | Numele lui Dumnezeu            | Numele Sephirei                              | Sefii ordinelor ingeresti  | Ordinile ingeresti                               | Vocale    | Mantre | Note | Planetele   | Chakre                        |
|-----|--------------------------------|--|--|--|-----------|--------|------|---|-------------------------------|
| 1   | AHIIH/EH(e)eh                  | KThR=Kether: Coroana                         | Metatron: care participa la tron   | Hayoim haKodesch: Animalele sfinteniei/Serafimii | Eee (iii) | Om     | Si   | Reschith ha Galgalim: primele turbioane/Neptun      | Sahasrara Chakra coroaă       |
| 2   | IH/lah                         | CHIM=(C)Hohmah: Intelpciunea                 | Raziel: secretul lui Dumnezeu  | Ophanim: Rotile/Heruvimii                        |           | Sham   |      | Mazaloth: Zodiacul/Uranus                           | Chakra frunii (Ajna)          |
| 3   | IHVH/Jehova Elohim             | BINH=Binah Intelgentia                       | Tsaphkiel: contemplarea lui Dumnezeu   | Aralim: Leii/Tronurile                           | Aye (Ei)  | Sham   | La   | Chabtai: Saturn                                     | Ajna (cel de-al treilea ochi) |
| 4   | AI/Ei                          | CHSD=(C)hes(s) ed: Mareta (Gratia) Indurarea | Tsaddockiel: mila lui Dumnezeu   | Haschmalim: Scanteietorii/ Domniile              | Eye (Ai)  | Ham    | Sol  | Tsedek: Jupiter                                     | Vishuddha (Chakra gatului)    |
| 5   | ALHIM GNVR/ Elohim Gibor       | GBVRH=Gebourah Puterea/Fora/Dreptatea        | Khamael: severitatea lui Dumnezeu. Cei care il cauta pe Dumnezeu                 | Seraphim: Inflacaratii/Puterile                  | Oh        | Ram    |      | Madim: Marte  | ishuddha (Chakra gatului)     |
| 6   | ALVH VDOTh/ Eloha va Daath     | ThPARTh=Tiphereth Frumusetea/Blandetea       | Mikhael: care e ca Dumnezeu. Raphael: vindecarea lui Dumnezeu                    | Malahim: Regii/Virtutile                         | Ah        | Yam    | Fa   | Chemsech: Soarele                                   | Anahata Chakra Inimii         |
| 7   | IHVHTzDAVT/ lehovah Tseboath   | NTZCh=Netsah: Victoria/Fermitatea            | Haniel: gratia lui Dumnezeu  | Elohim: Dumnezeii/ Principatele                  |           | Ram    |      | Noga: Venus   | Manipura (Meng Mein)          |
| 8   | ALHIM TzBAVTH/ Elohim Tseboath | HVD=Hod: Gloria/Splendoarea                  | Raphael: vindecarea lui Dumnezeu   | Bnei Elohim: Fii de Dumnezeu/Arhangheli          |           | Ram    | Mi   | Kohavre: Mercur                                     | Manipura (Ombilic)            |
| 9   | Shadai AL Ch/ EI CHai          | ISVD=lesod: Fundamentul                      | Gabriel: forta lui Dumnezeu  | Kerroubin: Puternicii/ Ingerii                   | Ooo (Uuu) | Vam    | Re   | Levana: Luna  | Svadishhana (Sexuala)         |
| 10  | ADNV Adonai Meleh              | MLKVTh=Malhouth: Regatul/Regina/Shekinah     | Ouriel: Dumnezeu este lumina mea. Sandalfon: forta care uneste materia in forma. | Ischim: Oamenii/ Comunitatea Sfinților           | Uh        | Lam    | Do   | Aretz: Pamantul/ Olam lesodoth (lumea/ fundamentul) | Muladhra (Radacina)           |

Fig. 59, Tabel integrativ al conexiunilor dintre sefiroți, numele divine, ordinele angelice și arhanghelii, vocalele rezonatoare, mantrele Bija, planete și chakre.

Mantrele cu care lucrez sunt de mai multe feluri:

1. Bija mantrale VAM, LAM, RAM, YAM, HAM, SHAM, OM care corespund și susțin energetic cele șapte chakre principale și echilibrează corpurilor subtile; cu ele lucrez cu precădere în secțiunile cu gonguri;

2. Mantra OM, pe care o asociez cu bolurile cuarț, folosind tehnica de emisie expusă anterior;

3. Mantre complexe (din mai multe cuvinte), invocative sau intenționale (pentru vindecare, bunăstare, compasiune, abundență, iertare sau vindecare) precum *Kalachakra* sau *White Tara*, pentru care am primit inițiere<sup>168</sup> de la Dalay Lama.

Față de alte sisteme, de la care am pornit (așa cum se poate remarca în figurile sau schemele anterioare), există mici deosebiri, spre exemplu în ceea ce privește *Bija mantra Sham* (pe care o folosesc pentru chakra Ajna)<sup>169</sup>. Totodată, în ceea ce privește asocierea între *sefiroți* și *chakre*, unde majoritatea corelează doar cele șapte chakre principale, eu am extins la zece (incluzând chakra *Meng Mein* sau diferențiind *chakra plexului solar*, de cea a *ombilicului*), conform învățăturilor preluate din sistemul *Pranic Healing* și *Arhatic yoga* al maestrului Choa Kok Sui, care integrează corespondența cu toate cele zece emanații divine.

Pentru meditația *Tao/Yoga Master Gong* sunt esențiale următoarele aspecte, în pregătirea anterioară, pe lângă practicile fizice de care am vorbit anterior:

1. Stabilirea intenției, în corelație cu energiile care sunt favorizate de momentul astral;

2. Alegerea celei mai bune *poziții/posturi* de meditație, în funcție de intenția propusă, astfel: pentru relaxare profundă, transă, călătorii

<sup>168</sup> Folosirea mantrelor de acest tip, fără inițiere din partea unui maestru și fără înțelegerea corectă a semnificațiilor ezoterice, este, mai degrabă, neavenită.

<sup>169</sup> Majoritatea practicilor *yoga* folosesc aceeași Bija Mantra **Om** deopotrivă pentru *Ajna* sau *Sahasrara*, iar în *terapia sonoră* folosesc Bija mantra *Sham*, pentru *Ajna*, așa cum apare în sistemul lui Jonathan Goldman.

astrale recomand poziția culcat (cu mâinile pe lângă corp); pentru cei mai avansați este bine venită oricare dintre posturile *lotus/semi-lotus* sau *diamant* (poziții care deschid chakrele superioare și facilitează viziunile, stările extatice și călătoriile cosmice/nirvanice); pentru cei mai începători și care vor să lucreze pe corpul fizic sau pe materializări și abundență, ideală este poziția stând (cu coloana dreaptă, fără sprijin pe spătar);

**3.** Conștientizarea ordonării interioare muzicale și a momentelor în care practicantii sunt în interacțiune cu sunetele, fie urmărind cum energia sunetelor acționează în interiorul corpului, fie ascultând activ mantrale, fie exteriorizând *sunetele Tao vindecătoare* sau mantra **Om**.

Structurarea muzicală a meditației propriu-zise (la care am ajuns rafinând mai bine de jumătate de an diverse configurări), pe care practicantul este bine să o conștientizeze conceptual, simbolic dar și timbral, pentru a interacționa pe deplin, este următoarea<sup>170</sup>:

**1.** *Introducere* de purificare a spațiului, inițiată cu *Ting-Sha*<sup>171</sup> și gonguri;

**2.** *Sunete Tao vindecătoare*, secțiune interactivă cu voci și gonguri<sup>172</sup>;

**3.** *Sunetele chakrelor*(*vocale rezonatoare și mantrale Bija*), secțiune contemplativă, ghidată cu vocea împreună cu gonguri<sup>173</sup>;

**4.** *Sunetul Om/Aum*, secțiune interactivă sau doar contemplativă de acordare și balansare a aspectelor energetice, condusă cu vocea și bolurile de cuarț<sup>174</sup>;

---

<sup>170</sup> Această structură se regăsește și pe Cd-ul special creat în 2015, cu precădere pentru uzul celor care au primit inițierea și participă la modulele de *Terapie sonoră*.

<sup>171</sup> Instrument tibetan de purificare.

<sup>172</sup> La această secțiune interacționează cu sunete inclusiv participanții.

<sup>173</sup> Secțiune ghidată sonor de cei care induc meditația, practicantii urmărind doar circuitul sonor la nivelul chakrelor, cu sau fără vizualizare, după posibilitățile fiecăruia.

<sup>174</sup> În această secțiune se poate practica de către cursanți, fie mantra cu sunet fie cea de tip mantram (fără sunet, doar cu contemplare).

5. *Mantre generale* simple sau complexe (*Bija, Kalachakra, White Tara*<sup>175</sup>), secțiune de conectare cu umbra/sunconștientul, facilitată de ritmurile tobei șamanice și a bolurilor de cuarț<sup>176</sup>;

6. *Nume Divine* (structură contemplativă de uniune cu supraconștientul, indusă de gonguri cu floomy, apoi de voce, acompaniată de boluri tibetane și gonguri mici);

7. *Coda*<sup>177</sup> de integrare energetică, urmată de reîntoarcerea la starea de conștiință normală, secțiune indusă de *Coshi bells, Rainstick* și *Ting-sha*.

Această configurare presupune anumite structuri muzicale, mai mult sau mai puțin fixe, în sensul adaptării lor la condițiile de improvizație, în care lucrez fie singură, fie în duo cu Armine Vosgianian, și în care de cele mai multe ori există elemente timbrale diferite sau noi care sunt create potrivit momentului astral<sup>178</sup>.



Fig. 60, Imagine din meditația *Master Gong*, secțiunea introductivă

<sup>175</sup> Mantre pentru care am primit inițiere și care pot fi ascultate/contemplate de către participanți.

<sup>176</sup> Este zona de călătorie șamanică, vizionară, în care participanții pot recupera aspecte necunoscute de la nivelul umbrei sau a subconștientului.

<sup>177</sup> Secțiune finală.

<sup>178</sup> În funcție de momentul astral recreez numele divine și melodiile lor, potrivit sefirotului activ.



În cadrul acestei meditații există secțiuni ale muzicii ritualice în care practicanții sunt interactivi și conștientizează acțiunea purificatoare și vindecătoare a sunetelor gongurilor și bolurilor la nivelul chakrelor sau a organelor interne (structurile 1-3); în altele sunt liberi să experimenteze propria călătorie, spre exemplu în secțiunile *tobei șamanice* sau a *Numelor divine* (4-5), în care ajung în faze cerebrale de tip *Alfa* sau *Theta*, unde se conectează la nivelul subconștientului sau supraconștientului sau primesc răspunsuri, imagini sau chiar viziuni din alte vieți.

Consider că primele secțiuni sunt mai degrabă *contemplativ meditative*, cu reale valențe de transformare la nivelul câmpului energetic, în timp ce ultimile sunt mai degrabă de tip *transă*, cu posibilitatea de a păși într-o proprie călătorie inițiativă de vindecare interioară.

### **7.3. Meditațiile de aliniere la cele șapte cicluri planetare anuale**

Corelațiile între planetele sistemului solar (personale și transpersonale) și *corpurile subtile* ale ființei umane (eteric, mental, astral, causal, buddhic și atmic) sunt evidențiate nu numai de știința astrelor – *astrologia* – ci și de mai toate învățăturile ezoterice din toate timpurile, cu deosebire din perspectiva raportului hermetic între “*Ce e sus este și jos*”, respectiv dintre *macrocosmos* și *microcosmos*.

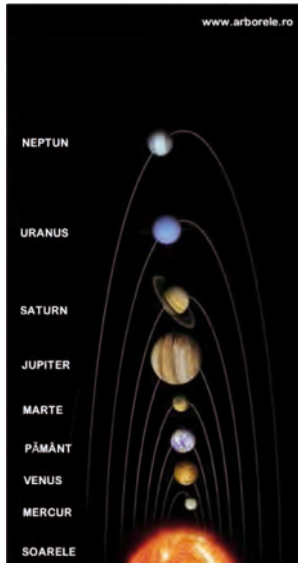
Cu alte cuvinte, putem afirma că toți avem în noi, la nivel arhetipal, manifestarea diferitelor aspecte ale planetelor sistemului solar, reflectate în *harta noastră natală*<sup>179</sup>, pe care le putem conștientiza și activa prin practică spirituală.

Iată legăturile dintre planetele sistemului nostru solar și *corpurile umane subtile*, așa cum sunt agreate de tradițiile și practicile spirituale mai vechi sau mai noi.

---

<sup>179</sup> Instrument fundamental de autocunoaștere, astrograma/harta natală reprezintă alinierea planetelor în momentul nașterii care dă indicii despre menirea persoanei în această existență.

Dacă pare evident că *Pământul* reprezintă legătura cu *corpul fizic* (cu care lucrăm prin practicile corporale, *Luna* (satelitul Pământului și cel de-al doilea *luminariu*) se poate corela cu *corpul eteric* (fig.61) și respectiv cu întărirea *chakrelor*.



| Planetă personală | Planetă Transpersonală/<br>octavă superioară | Corp subtil   |
|-------------------|--|---------------|
| Pământ            |  | Fizic         |
| Lună              |  | Eteric        |
| Marte             | Pluto  | Astral        |
| Mercur            | Uranus                                       | Mental        |
| Jupiter           |  | Cauzal        |
| Venus             | Neptun                                       | Corpul Budhic |
| Saturn            |  | Corp Atmic    |

Fig. 61, Planetele sistemului solar și legătura cu corpurile subtile

*Marte* este în legătură cu *astralul* – corpul emoțiilor, al modului nostru omenesc de a iubi sau a felului nostru pasional de a procrea; ridicarea/sublimarea energiei *marțiene* la nivelul celei *plutoniene*<sup>180</sup> sau transmutarea erosului se pot lucra pe intenție în lunile martie (Berbec) sau noiembrie (Scorpion).

*Venus*, considerată cea mai puternică planetă (și cea mai fierbinte, în afara *Soarelui*) este reprezentată în noi de *corpul buddhic* (manifestarea iubirii înalte), cu precădere când este ridicată la nivelul octavei sale superioare – *Neptun* (iubirea divină/necon condiționată).

Planeta *Mercur* (cea mai apropiată planetă de Soare, dar fără atmosferă și care pierde din acest motiv căldura), reprezintă *corpul mental* care, prin comparație cu celelalte corpuri inferioare, este cel mai apropiat de expresia luminii divine solare<sup>181</sup>.

<sup>180</sup> Pluto este octava superioară a lui Marte.

<sup>181</sup> De altfel, Iisus se consideră a fi guvernatorul nostru solar.

Mintea, mai degrabă, nu știe să iubească, dar când se goleşte de gânduri, prin meditație, devine una cu *mintea supraconștientă*, conexată cu *Uranus*, în directă legătură cu energia, inteligența și voința divină, care curge prin noi, prin chakra *Coroană*.

Cum fiecare dintre noi deține aspecte ale planetelor sistemului nostru solar, la nivelul corpurilor subtile, se poate lucra, astfel, cu intenția de curățare, întărire și energizare a lor, în fiecare lună, mai ales în fazele de lună nouă sau lună plină, în conformitate cu arhetipurile planetare aferente<sup>182</sup>. Această practică se poate asocia pe intenție cu meditațiile sonore de tip *Master Gong* sau cu alte meditații, cu sau fără sunet.

Un alt tip de aliniere la ritmurile cosmice este practica celor 7 *Cicluri planetare anuale*, inspirată din filozofia și astrologia kabbalistică, minunat sintetizată și codificată de maestrul de *Pranic Healing*, Choa Kok Sui<sup>183</sup>. O mare parte din aceste învățături le datorez cu recunoștință astrologului Cerasella Pere, discipol direct al maestrului Choa Kok Sui și unul dintre fondatorii *Pranic Healing* în România.

În viziunea maestrului Choa Kok Sui, *cele șapte cicluri kabbalistice planetare anuale* reprezintă o rețea de tipare cosmice care amprentează energetic și informațional viața oamenilor și a Terrei. Ele au fost și sunt în continuare o cheie de cunoaștere pentru înțelepții din toate timpurile care au folosit alchimia kabbalistică pentru acordarea la fluxul creșterii universale, pentru dezvoltarea propriei conștiințe și pentru modelarea realității cotidiene, în acord cu misiunea divină personală.

Pornind de la abordarea *timpului* ca *factor critic* esențial al managementului personal și social, Master Choa Kok Sui explică că totul în univers este supus legii ciclicității și implicit a schimbării și

---

<sup>182</sup> Arhetipurile aferente celor 12 zodii care se diferențiază cu fiecare lună nouă sau plină.

<sup>183</sup> Master Choa Kok Sui (1952 -2007) este fondatorul celor două curriculum-uri spirituale – *Pranic Healing* și *Arhatic Yoga* –, sisteme de dezvoltare a energiei și de vindecare, extreme de eficiente, care implementează și fuzionează într-un mod original, concepte, principii și tehnici ale multor culturi tradiționale orientale și europene, dezvoltând o activitate de mai bine de 30 de ani de cercetare științifică și ezoterică.

transformării. Parafrazându-l pe master Choa Kok Sui, “după furtună vine liniștea, după o ploaie grea vine creșterea (naturii). După schimbări neplăcute va veni mai multă activitate și mai mult succes”<sup>184</sup>.

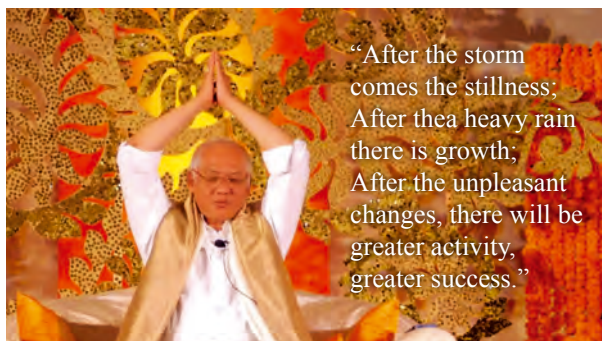


Fig. 62, Fotografia maestrului Choa Kok Sui și citatul în limba engleză

Acordarea la pulsația  *timpului perfect*  (the right timing) ne poate ajuta în determinarea celor mai bune decizii în viața noastră care pot fi susținute energetic de legile ciclurilor universale, pentru a se realiza cu ușurință și grație divină. Cunoașterea ciclurilor universale ne poate ghida, când e momentul potrivit, să așteptăm sau să acționăm, pentru implementarea în cel mai bun timp a  *celor mai potrivite alegeri* , în  *plantarea și culegerea*  roadelor activităților noastre cotidiene.

*Ciclurile kabbaliste planetare*  sunt diferite de cele astrologice (bazate pe 12 arhetipuri cosmice zodiacale) fiind mai degrabă o metodă de calcul care ne poate da o viziune corectă despre cum ne pot influența, în anumite perioade anuale, fluxurile cosmice.

Configurate pe 52 zile fiecare, cele 7  *cicluri planetare anuale*  sunt relaționate cu cele 7  *planete personale*  ale sistemului nostru solar (care dau și denumirea zilelor săptămânii). Fiecare ciclul favorizează anumite aspecte ale activităților sociale de peste an, iar cunoașterea și aprofundarea lor, în asocierea cu  *ciclurile anuale personale*  (aplicate începând cu ziua de nașterea) sunt o veritabilă busolă de  *management al timpului* , racordată la energiile și ritmurile cosmice ancestrale. Ordinea, datarea și obiectivele generale ale acestor cicluri sunt sintetizate în tabelul din fig. 63:

<sup>184</sup> <https://ro.pinterest.com/pin/231231762097761296/>

|   | <b>Ciclu planetar anual</b> | <b>Zilele anului</b> | <b>Date</b>   | <b>Obiective generale</b>   |
|---|-----------------------------|----------------------|---------------|---|
| 1 | <b>Solar</b>                | 0-52                 | 01.01 - 21.02 | Creativitate și viziune<br>Imagine socială<br>Generare de noi proiecte/<br>afaceri<br>Hobby-uri<br>Facilitări parteneriale  |
| 2 | <b>Lunar</b>                | 53-104               | 22.02 - 14.04 | Sănătate și vitalitate<br>Relaționare<br>Purificare energetică<br>Eliberarea din subconstient a<br>umbrei<br>Tranzacții pe termen scurt<br>Proiecte/afaceri care includ<br>fluidele |
| 3 | <b>Marțian</b>              | 105-156              | 15.04 - 05.06 | Explorare și autodepășire<br>Start de noi proiecte dinamice<br>sau bazate pe activități fizice<br>Relații (pasionale/de cuplu)  |
| 4 | <b>Mercurian</b>            | 157-208              | 06.06 - 27.07 | Călătorii scurte<br>Cunoaștere<br>Comunicare<br>Marketing, afaceri de vânzări   |
| 5 | <b>Jupiterian</b>           | 209-260              | 28.07 - 19.09 | Start de noi proiecte/afaceri<br>Prosperitate și succes<br>Călătorii lungi<br>Cursuri spirituale sau de<br>măiestrie  |
| 6 | <b>Venusian</b>             | 261-312              | 19.09 - 09.11 | Finanțe, valori materiale<br>Activități cultural/artistice, de<br>recreație sau retragere<br>Relatii de cuplu și sexuale  |
| 7 | <b>Saturnian</b>            | 313-365              | 10.11 - 31.12 | Practică spirituală<br>Purificare prin ardere karmică<br>Schimbare și distrugere<br>transformativă<br>Finalizare<br>Manifestarea maestrului<br>interior                             |

Fig. 63, Tabelul cu ciclurile anuale planetare

În cadrul modulelor de *Terapie Sonoră*, pentru uzul personal și pentru o mai bună gestionare a proiecțiilor ce urmează a fi materializate, recomand să se conștientizeze și datele ciclurilor planetare personale<sup>185</sup> perioada ciclului personal în curs de desfășurare (în paralel cu ciclul anual social), pentru a se putea stabili intențional obiectivele individuale propuse pe anul în curs, spre exemplu:

| Ciclu planetar anual personal | Datele ciclurilor personale | Perioada ciclurilor personale aferente ciclului social | Obiectivele personalizate pentru anul în curs  |
|-------------------------------|-----------------------------|--|--|
| Solar                         | 07.05-29.07                 | Jupiter & Venus  | Călătorii lungi, recreere, retragere.<br>Start de noi proiecte de success, pe domenii cultural/artistice sau de măiestrie spirituală |

Fig. 64, Tabelul cu obiectivele individuale în conformitate cu ciclurile planetare

Un astfel de tabel este util pentru că ne poate ghida pe parcursul anului și ne orientează în abordarea activităților noastre. El poate fi conceput la sfârșitul anului, pentru prefigurarea Anului Nou, de exemplu de *solstițiu de iarnă* (21 decembrie), urmând a se lucra și în timpul celor 12 Nopti Magice (24 decembrie – 05 ianuarie) ori pe parcursul anului, de fiecare dată când începe un nou ciclu planetar sau pe datele de lună nouă sau ori de câte ori simțim că este necesară o nouă aliniere cosmică.

Datele fiecărui *ciclu anual* se pot afla folosind schema permutabilă circulară, așa cum ne-a parvenit de la maestrul Choa Kok Sui (fig.64) care este ușor de manipulat și poate fi folosită deopotrivă pentru calculul *ciclurilor planetare anuale personale*, cu care se poate lucra împreună.

<sup>185</sup> Dăm spre exemplificare primul *ciclu personal solar* în fuziune cu ciclurile sociale corespunzătoare, pentru o persoană a cărei zi de naștere ar fi 7 mai.

Pornind de la aceste învățături, pentru cel de-al al *treilea modul de terapie sonoră* am creat o muzică specială, realizată cu mijloace electronice, respectiv *șapte lucrări muzicale de aliniere la ciclurile anuale planetare*, pe care le recomand a se practica, ca meditații separate pentru fiecare ciclu în parte sau la începutul practicilor de *Meditație dinamică*, respectiv *Tao/Yoga Master Gong*.

În cadrul seminarilor de mai multe zile este ideal de practicat, în prima seară, *meditația de aliniere la ciclul planetar* în curs, care pregătește următoarele zile de lucru cu *terapia sonoră*.

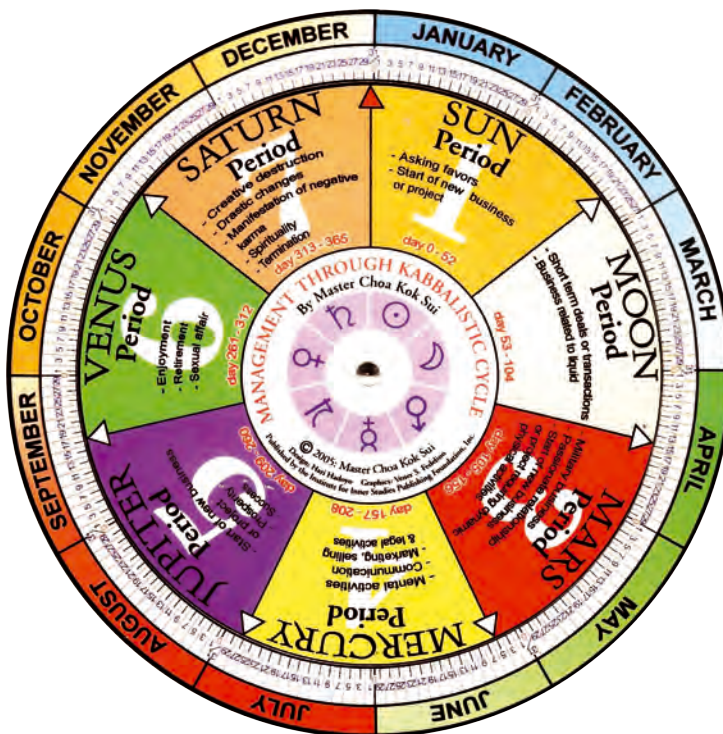


Fig. 65, Schema circulară permutabilă a celor 7 cicluri planetare anuale

Fiecare dintre cele șapte piese integrează unelte ezoterice transfigurate în discursul muzical care interconexează cele 7 planetele personale, *arborele sefirotic*, *numele divine*, *ierarhiile angelice*, *chakrele* aferente și sonoritatea cathartică a *mantrelor*, creând, totodată, puncte de legătură cu mai multe tradiții spirituale (ebraică, creștină, *buddhistă*, hindusă):

| Nr. | Numele ciclului planetar | Numele Sefhrei  | Sefii ordinelor îngeresti   | Ordinele îngeresti                    | Numele divine                     | Mantre | Chakre                        |
|-----|--------------------------|---|---|---------------------------------------|-----------------------------------|--------|-------------------------------|
| 1   | Solar                    | <b>ThPARTh</b> =Tiphereth:<br>Frumusețea/Blandețea          | Mikhael: care e ca<br>Dumnezeu &<br>Raphaël: vindecarea lui<br>Dumnezeu | <b>Malahim: Regii/<br/>Virtutile</b>  | ALVH VDOTh/<br>Eloha va Daath     | Yam    | Anahata<br>Chakra Inimii      |
| 2   | Lunar                    | <b>ISVD</b> =Iesod:<br>Fundamentu                           | Gabriel: forța lui<br>Dumnezeu  | Kerroubim:<br>Puternicii/ Îngerii     | Shadal AL ChI/<br>El CHai         | Vam    | Svadisthana<br>(Sexuala)      |
| 3   | Marțian                  | <b>HVD</b> =Hod: Gloria/<br>Splendoarea                     | Seraphim: Înflăcărații/<br>Puterile                                     | Kerroubim:<br>Puternicii/ Îngerii     | ALHIM GNVR/<br>Elohim Gibor       | Ram    | Vishuddha<br>(Chakra Gâtului) |
| 4   | Mercurian                | <b>HVD</b> =Hod: Gloria/<br>Splendoarea                     | <b>Raphaël: vindecarea lui<br/>Dumnezeu</b>                             | Fii de dumnezeu/<br>Arhanghelii       | ALHIM TzBAVTH/<br>Elohim Tsebaath | Ram    | Manipura/<br>Ombilic          |
| 5   | Jupiterian               | <b>ChSD</b> =(C)hes(s) ed:<br>Măreția (Grația)<br>Îndurarea | Tsadkiel: mila lui<br>Dumnezeu  | Scânteieterii/<br>Domnile             | AL/EI                             | Ham    | Vishuddha<br>(Chakra Gâtului) |
| 6   | Venusian                 | <b>NTzCh</b> =Netsah:<br>Victoria/Fermitatea                | Haniel: grația lui<br>Dumnezeu  | Elohim:<br>Dumnezeii/<br>Principatele | IHVHTzBAVT/<br>Iehovah Tsebaath   | Ram    | Manipura<br>(Meng Mein)       |
| 7   | Saturnian                | <b>BINH</b> =Binah:<br>Înteligența                          | <b>Tsaphkiel: contemplarea lui<br/>Dumnezeu</b>                         | Leii/Tronurile                        | HVH /Jehovah<br>Elohim            | Sham   | Ajna (al treilea<br>ochi)     |

Fig. 66, Tabelul corelațiilor dintre planete, sefiroti, șefii ordinelor angelice, ordinele angelice, nume divine, mantră, chakre



Ideal, aceste meditații se fac cu căști (sau se ascultă surround), la începutul perioadei fiecărui ciclu planetar, prin intermediul CD-ului aferent acestei cărți; într-un viitor apropiat preconizez transformarea actualelor formate stereo și 5.1 în format sonor surround 360/full-immersion, audibil prin căști speciale.

Totodată, toate cele 7 piese muzicale dedicate ciclurilor planetare sunt parte integrantă a opusului meu sincretic de orientare *trans-realistă*, intitulat *Into My Planet*, care reunește muzică, scenografie virtuală 3 D și video dans.

Acest spectacol se dorește a fi montat, în mod ideal, în planetarii, chiar dacă variante parțiale ale sale au fost deja interpretate în săli convenționale, în cadrul unor festivaluri de muzică contemporană<sup>186</sup>.

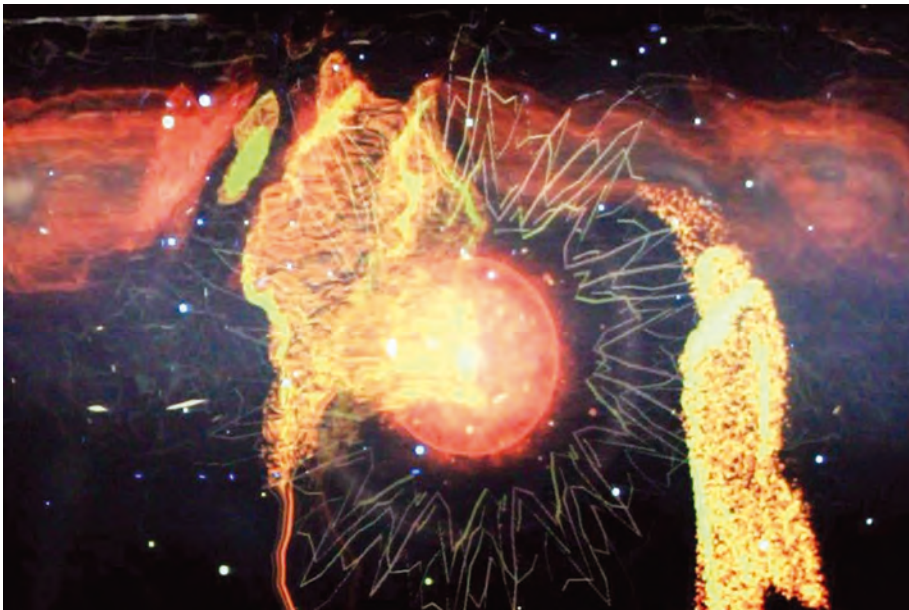


Fig. 67, Imagine din spectacolul *Into My Planet*

<sup>186</sup> În cadrul festivalurilor internaționale *SIMN*, 2016 sau *Meridian*, 2017.

## Concluzie

Privind comparativ primele două meditații ale modulelor *Terapiei sonore*, se poate constata că ele sunt complementare, în cazul în care se dorește a fi practicate succesiv, în două zile consecutive, dar au deopotrivă valențele lor individuale, ce le permit să fie experimentate și în sine, în proporții diferite de alocare de timp.

*Meditația dinamică complexă* lucrează, mai degrabă prin salt interior și de aceea este necesar să se facă o dată intensiv (în 7 zile consecutive), după ce s-a primit deja inițierea conceptuală și experiențială. Ulterior, *meditația dinamică complexă* poate fi reluată de câteva ori pe an sau ori de câte ori simțim nevoia unei descătușări emoționale, mentale sau a unei detensionări, de orice fel.<sup>187</sup>

*Meditația Master Gong* este bine să se practice lunar sau într-un moment de hiatus astral (solstiții, echinocții, lună plină) ca o practică de aliniere la ritmurile cosmice solare sau lunare. Fiind o meditate cu muzică live, recomand mai degrabă să se participe la sesiunile sau concertele special organizate, chiar dacă se poate lucra și acasă, individual, cu muzica preînregistrată<sup>188</sup>, de către cei care au primit inițierea conceptuală și procesuală.

*Meditația de aliniere la ciclurile kabbalistice anuale* se poate practica individual, acasă, într-un spațiu consacrat, la începutul fiecărui ciclu, sau în grup, ca preambul la practica *Tao/Yoga Master Gong*.

Cum mintea subconștientă controlează dorințele, temerile, obiceiurile, trăsăturile de personalitate, respectiv reacțiile și răspunsurile noastre la mediul extern și intern, atunci când mintea conștientă stabilește noi obiective, printr-o practică asiduă, în aliniere cu mintea supra-conștientă, apar noi tipare de condiționare și reîntărire, “intenționate” în pregătirea și procesualitatea meditațiilor.

<sup>187</sup> Pentru aceasta, practicanții pot folosi Cd-ul pe care îl primesc la inițiere.

<sup>188</sup> Disponibilă pe CD.

Cele trei tipuri de meditații, din cadrul *Terapiei Sonore*, sunt unele remarcabile de lucru spiritual, o invitație spre o cale de transformare și transfigurare alchimică care ne permite să ne dezvoltăm un corp fizic și energetic nou, chiar diferit de cel prescris de codul genetic anterior.

Aceste meditații creează deopotrivă potențialului de intrare în stări de conștiință modificată/extinsă, transgresând nivelurile *personale*, corespunzătoare primei *trinități a corpurilor* – *fizic, emoțional, mental* – pentru avântarea în nivelurile *transpersonale*, fie în cele ale realităților *interioare* ale *subconștientului*, fie în cele *exterioare/extrafizice*.

## Bibliografie

1. Aivanhov, Omraam Mikhael, *Respirația Dimensiune spirituală și aplicații practice*, Ed. Prosveta, 2014
2. Aivanhov, Omraam Mikhael, *De la Om la Dumnezeu. Sefiroți și ierarhii îngerești*, Ed. Prosveta, 2014
3. Bourbeau, Lise, *Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine*, Ed. Ascendent, 2014
4. Castaneda, Carlos, *Pase magice*, Ed. Rao, 2008
5. Coelho, Paulo, *Alchimistul*, Ed. Nemira, 2000
6. Cousto, Hans, *The Cosmic Octave, Origin of Harmony*, Life Rhythm, Mendocino, USA. [www.coctave.com](http://www.coctave.com)
7. Dobretzberger, Fritz, *Cosmic Octave Tones*, Planetware
8. *I-Ching, Cartea schimbărilor*, Ed. Antet 2006
9. IDA, Pingala și Sushumna, Uniunea Spirituală, <http://uniuneaspirituala.blogspot.ro/2017/01/ida-pingala-si-sushumna.html>
10. Jim Rohn, *Cele cinci elemente esențiale ale vieții*, Ed. Amaltea, 2006
11. Goldman, Jonathan, *The 7 Secrets of Sound Healing*, Hay House, INC. 2008
12. Gurdjieff, G.I., *Întâlniri cu oameni remarcabili*, Ed. Curtea Veche, 2014
13. Horowitz, Leonard & Puleo, Joseph, *Healing Codes for the Biological Apocalypse*, Hardcover, 2001
14. Horowitz, Leonard, *The Book of 528: Prosperity Key of Love*, Hardcover, 2011
15. Kelder, Peter, *Ochiul renașterii*, Ebook
16. Lee, James, *Pa Kua*, [http://www.kheper.net/topics/I\\_Ching/trigrams.htm](http://www.kheper.net/topics/I_Ching/trigrams.htm)
17. OSHO, *Active Meditations & Bioenergetic Grounding*, <http://groundingcamp.com/camps>

18. Marchiș, Ioan, *Nodul dacic*, Ed. Eikon, Cluj Napoca, 2014
19. Mank Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, Ebook, pinterest
20. Platon, *Opere complete*, Edit. Humanitas, Buc. 2001
21. Petreștreanu, Elena, *Cosmoza*, Ed. Ideea Europeană, Buc. 2014
22. Petrișor, Raul, *Kabbala. Teorie și practică*, Ed. Coresi, Buc. 2010
23. Roth, Gabrielle, *Maps to Ecstasy: A Healing Journey for the Untamed Spirit*, New World Library, 1998
24. Shainber, Catherine, *Cabala și puterea visării*, Editura Pro Dao, 2012
25. Sheldrake, Rupert, *Rezonanța morfică. O nouă știință a vieții*, Ed. Firul Ariadnei, 2006
26. Tartler, Grete, *Melopoetica*, Ed. Eminescu, Buc. 1984
27. Prabhavananda, Swami, *Upanișadele*, Ed. Dharana, 2006
28. Villoldo, Alberto, “Șaman, vindecator, înțelept”, Ed. For you, 2008
29. Villoldo, Alberto, “Să reținem trecutul, să vindecăm viitorul prin recuperarea sufletului”, Ed. For you 2008
30. Vosgian, Mihaela, *Introducere în trans-realism arhetipal. Fuziunea între arta spiritului și știința spiritului*, revista Muzica, nr. 5, 2016
31. Vosgian, Mihaela, *Simbolismul arhetipal trans/meta cultural*, revista Muzica nr.3/4, 2017, Vosgian, Mihaela, *Visare lucidă, transă și performance ritualic/șamanic*, revista Muzica nr.1. 2018
32. Winn, Michael, *Primordial Tai-Chi for Enlightened Self-Love*  
<https://healingtaousa.com/taichi/why-is-this-form-spreading-like-wild-flowers/>

