

Revistă Online

Nr. 48 - Luni, 02 August 2021

VIAȚA INTEGRATIVĂ

www.dansulenergetic.ro

<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/>



Pictură - Felix Balog Art

<https://www.facebook.com/Felixflorianb>

„Acțiunea fără dorință, cât mai detașată de fructele ei, este net superioară Cunoașterii îmbinate cu practica. Starea în care realizarea acțiunii este detașată de dorințe este calea ce conduce cu ușurință la Eliberare.”

Ramana Maharshi



Sufletul meu fără Tine e dezgolit,
Doar Iubirea Ta, Doamne, îl aprinde și îl întregeste
Ajută, Doamne, Sufletului meu
Să-și amintească cine este!

Loredana Cristina Majic

<https://www.facebook.com/rugadinzori/>

Fotografie Roxana Cotigă

Iubește-ți toate aspectele!

**Bine te-am găsit, cititorule!
Te iubesc și te binecuvântează!**

Motivul pentru care ne-am luat vieți nenumărate să ne vindecăm este că ne-am întors spatele nouă înșine, ne-am judecat comportamentele, în loc să avem compasiune pentru noi, să ne acceptăm și să ne onorăm adevărul interior!

Am fost programați încă din copilărie că e bine să te porți într-un anumit fel și să te simți doar într-un anumit mod:

“Ești rău!”, “Nu e frumos așa!”

“Nu trebuie să plângi!”

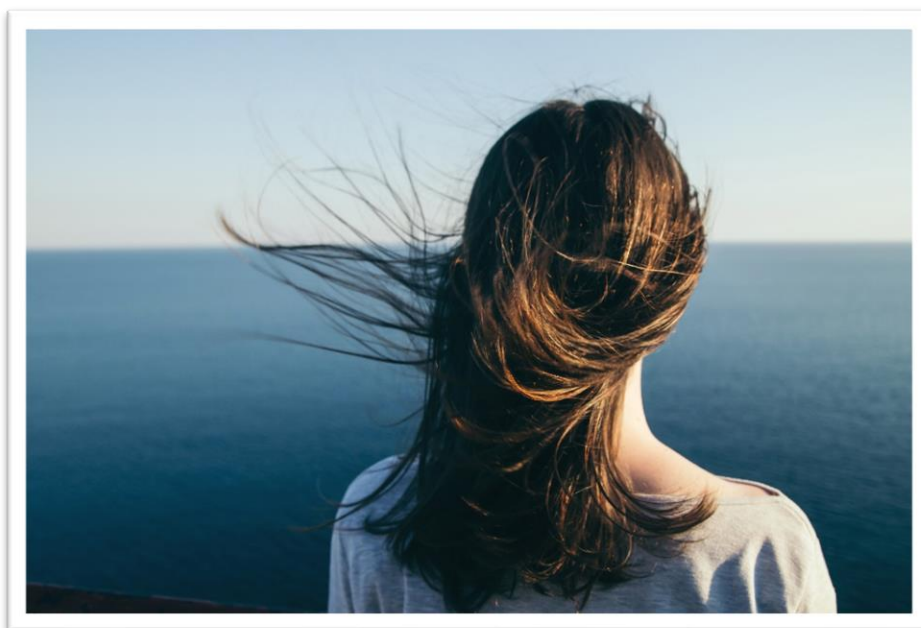
“Așa e Corect!”

“Nu trebuie să îți fie frică!”

“Nu e bine să ai încredere în oameni!”

Așa am învățat să ne negăm propriile emoții, să ne limităm pornirile, să ne judecăm comportamentele, să ne îngropăm propriile sentimente, să ne criticăm reacțiile, să nu ne rostim adevărul, să ne îndreptăm în direcția în care alții ne vor și ne acceptă, să nu fim destul și să nu merităm totul.

În loc să te judeci, să te cenzurezi, să te critici, să te negi, să reprimi ceea ce simți și să te oprești din ce inima te îndeamnă să faci, mai bine rostești: - **ACCEPTĂ-TE!**



Ai COMPASIUNE pentru tine și ONOREAZĂ fiecare comportament, fiecare emoție, fiecare aspect care îți place sau care nu îți place!

Dacă ți s-a spus că e nevoie să te schimbi, că nu e suficient ce faci sau cum ești, că e greșit cum gândești și ce alegi, că o experiență e bună sau rea, că un anumit comportament te duce în rai și altul în iad... ai Compasiune și spune STOP!

STOP tuturor programelor acestui Matrix, transmise și perpetuate de familie, societate, sistem.

Nu ești emoțiile tale, nu ești gândurile tale, nu ești comportamentele și obiceiurile tale, toate acestea creează o experiență umană, dar nu te creează pe tine.

TU EȘTI CONȘTIINȚA, SPIRITUL, IUBIREA, LUMINA... care și-a luat ca vehicul acest corp pentru a experimenta viața și sub această formă în această dimensiune!

Nimic din ce ai experimentat sau vei experimenta nu te diminuează sau te fac mai puțin important decât ești!

Nu îți judeca viața, nu îți judeca experiența umană!

Cheia pentru un salt în conștiință este să realizezi că tot ceea ce ai judecat că ești, este doar un program pe care l-ai învățat, care ți s-a predat și ai ajuns să te identifici cu el.

Acum e momentul să îl accepți, să îți arăți compasiune și să te iubești!

Meditează și vezi cum se simte COMPASIUNEA, apoi îndreapt-o către fiecare aspect care ți se revelează!

Nu e nevoie să te schimbi, asta se va întâmpla de la sine, e nevoie să te accepți și să îți iubești fiecare aspect, având deplina conștientizare că ești dincolo de toate acestea!

Nu-ți mai întoarce spatele la nici unul dintre ele și începe să te vindeci, ONORÂNDU-TE! Onorează spiritul tău care are o intensă și înălțătoare experiență umană, alături de alte spirite!

Rosemarie Bianca Iordache

AUTOVINDECAREA

“Cauza tuturor emoțiilor negative este un blocaj în sistemul energetic al corpului.”

Energia vieții – cunoscută drept ki (sau qi) – curge prin corp prin meridiane (numite uneori și canale), iar această idee fundamentală stă la baza medicinei chineze tradiționale. Curgerea energiei poate fi influențată prin apăsarea anumitor puncte de pe meridiane, înlăturând blocajele din curgerea ei și susținând astfel, o funcționare mai sănătoasă a organismului uman.

Prima exprimare a teoriilor medicale chineze care folosesc diverse tehnici pentru a manipula curgerea energiei prin corp apare în Manualul de medicină internă a Împăratului Galben (cca. 100 î.H) – lucrare care pune bazele diagnozei și tratamentului, incluzând folosirea punctelor pentru stimulare cu acul, prin masaj și căldură. Totuși, specialiștii în acupunctură și nu numai, au fost uimiți, în 1976, când a fost făcută publică descoperirea într-un ghețar, a unui corp omenesc extrem de bine conservat, vechi de aproximativ 5.200 de ani, care conținea tatuat punctele majore de tratament aparținând meridianelor de acupunctură.

Ki este descrisă uneori ca “forța vieții” sau “energia vitală” și poate fi materială – având formă fizică – sau non-materială. Ki se manifestă în numeroase aspecte și calități – definite în teoria despre yin și yang. În practica indiană Ayurveda există un concept similar despre energie, numită prana sau “răsuflare”. În medicina occidentală modernă nu există o noțiune similară despre energia vitală, dar acest aspect al filozofiei chineze antice se apropie mult de teoriile fizicii subatomice.

Forța vieții și organele vitale

Potrivit medicinei chineze tradiționale, în corp există trei categorii de ki:

- Ancestral – rezultat din moștenirea genetică
- Nutritiv – obținut din hrană
- Respirator – din aerul pe care-l respirăm

Sângele este considerat o formă materială de ki, care hrănește țesuturile corpului. Curgerea neîmpiedicată de ki prin corp – în mod similar sângelui – este esențială pentru sănătate. Ki hrănește, reface și întreamează fiecare parte a corpului. Reciproc, când curgerea ki este blocată, funcționarea organului afectat este slăbită, ducând la stagnarea și acumularea de toxine. Meridianele prin care curge ki nu au formă fizică deși traseele lor sunt precis definite. Ele pot fi asemănată cu râuri ce curg peste și prin trup.

În medicina chineză tradițională, principalele organe sunt 1) plămânii, 2) intestinul gros, 3) stomacul, 4) splina, 5) inima, 6) intestinul subțire, 7) vezica urinară, 8) rinichii, 9) protectorul inimii (pericardul), 10) vezica biliară și 11) ficatul. Există și 12) un organ care nu are nici formă fizică, nici echivalent anatomic: Triplul încălzitor (sau Trei Focare).

Fiecare organ controlează mai multe stări fizice și emoționale.

Curgerea energiei

Ki curge prin corp în meridiane ce formează un sistem complex de legături între organe. Există 12 meridian primare situate în principal aproape de suprafața corpului și numite după organul de la care pornesc, după cum sunt enumerate mai sus. Ele pot fi manipulate ușor prin presopunctură și sunt simetrice de ambele părți ale corpului.

Alte meridian poartă ki mai adânc în corp, dar numai două, Vasul Guvernator și Vasul Director (sau Vasul de Concepție) sunt deschise pentru manipulări de presopunctură. Aceste două meridian, împreună cu cele douăsprezece, corespundente principalelor organe, constituie meridianele asupra cărora se poate acționa prin stimularea punctelor energetice, cunoscute și sub numele de “puncte de acupunctură”.

Istoricul EFT (Emotional Freedom Techniques)

Gary Craig este un inginer care a studiat timp de 40 de ani știința psihologiei și sistemul energetic al corpului. Calitatea vieții cuiva este direct legată de sănătatea sa emoțională, iar sănătatea emoțională este fundația pe care se sprijină încrederea în sine. Această convingere stă la baza muncii lui Gary Craig. În anii '90, acesta l-a contactat pe Dr. Roger Callahan – psiholog în California de Sud – pentru a afla despre metoda lui de lucru în psihoterapie și obținerea sănătății mentale, cu ajutorul unei metode ce consta în bătăi cu vârfurile degetelor, la capetele meridianelor energetice ale corpului.



Organismul nostru are o natură profund electrică și acest lucru este evidențiat nu numai de felul în care se simte durerea instantaneu în corp, transmisă electric prin nervi, la creier. Curgerea electricității (energiei) în corp este măsurată și de aparatele encefalograf și electrocardiograf care înregistrează activitatea electrică a creierului, respectiv a inimii, iar când această activitate încetează înseamnă că energia nu mai circulă, iar noi încetăm a mai exista în formă fizică.

Plecând de la metoda Dr. Callahan, Gary Craig a dezvoltat sistemul Tehnicilor de Eliberare Emoțională (traducerea din engleza a termenului Emotional Freedom Techniques, pe scurt EFT – cum este larg cunoscut în întreaga lume). Esența din spatele EFT constă în afirmația “Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în circuitul energetic al corpului”.

Cum acționează EFT – Tehnicile de Eliberare Emoțională (TEE) Pentru a înțelege mai bine acest lucru, putem compara curgerea energiei prin corpul nostru cu aceea care trece printr-un televizor. Atât timp cât electricitatea trece prin televizor, în mod normal, sunetul și imaginea sunt clare. Dacă în schimb s-ar întrerupe circuitele, s-ar produce un “zzzzzt” electric.

În mod similar, când sistemul nostru energetic se dezechilibrează (ceea ce ar reprezenta pasul 1) se petrece un efect de “zzzzzt” în interiorul nostru (pasul 2) și apare emoția negativă (pasul 3).

De cele mai multe ori, metodele convenționale tratează pasul 1 pentru a rezolva pasul 3, fără a ține cont de fapt, că întreruperea circuitului electric/ energetic este cea care trebuie rezolvată, nu cauza/ amintirea care a provocat-o. Echilibrarea sistemului energetic se realizează pur și simplu prin stimularea capetelor acestor canale energetice (meridiane).

Afirmația de bază spune: “Cauza TUTUROR emoțiilor negative este existența unei întreruperi în circuitul energetic al corpului..” asta înseamnă că sunt cuprinse teama, fobiile, furiile, regretele, anxietatea, depresia, amintirile traumatice, grijile, vinovățiile și TOATE emoțiile care ne limitează performanțele în sport, afaceri, artă, practic toate domeniile care sunt afectate de emoțiile restrictive pe care le trăim.

Altfel spus, toate emoțiile negative au aceeași cauză: întreruperea “zzzzzt” electrică în corp, deci pot fi eliminate în același mod, prin echilibrarea energetică.

Punctele de acupunctură se află pe suprafața pielii, însă meridianele în care se deschid traversează corpul și trec prin fiecare organ și grup de mușchi. Meridianele reprezintă fluxul sanguin al energiei corpului și ele unesc aceste puncte energetice, adevărate “zone fierbinți” care pot fi stimulate cu ace sau presiune fizică pentru a elibera sau redistribui energia.

Dezechilibrul energetic poate fi însă detectat folosind unele tehnici de diagnosticare prin testare musculară, care necesită multă practică și pricepere. Contribuția majoră a lui Gary Craig este tocmai găsirea unui înlocuitor pentru acest tip de diagnostic, înlocuitor care constă în “conceptul reviziei 100%”, adică restabilirea întregului sistem energetic și nu căutarea dezechilibrului pe un anumit meridian.

Sursa internet

Rubrică realizată de Roxana Cotigă



CITEȘTE!

Cărților NU LI SE PIERDE SEMNALUL!!

BIOLOGIA CREDINȚEI

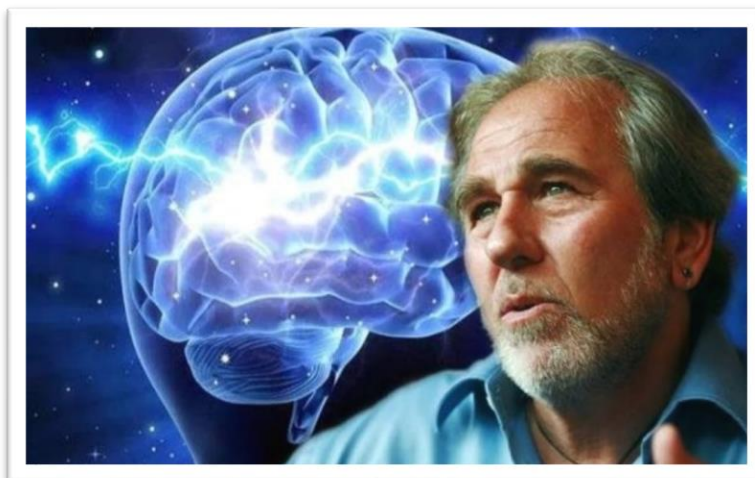
Bruce Lipton

Despre Dr. Bruce Lipton

Dr. Bruce Lipton este o autoritate recunoscută internațional în știința biologiei și a spiritului. A fost invitat la sute de emisiuni difuzate la radio și televiziune și a susținut numeroase conferințe.

Lipton și-a început cariera științifică studiind celulele. Și-a luat doctoratul la University of Virginia, din Charlottesville, apoi, în 1973 s-a alăturat Catedrei de Anatomie de la facultatea de medicină din cadrul Universității Stanford. Cercetările sale asupra distrofiei musculare au ajutat la folosirea celulelor stem umane clonate, concentrându-se asupra mecanismelor moleculare ce controlează comportamentul celulelor. O tehnică experimentală de transplant al țesutului dezvoltată de Bruce Lipton și de colegul său, dr. Ed Schulz, a fost prezentată într-un articol publicat în revista „Science” și a fost utilizată ulterior ca o nouă formă de inginerie genetică umană.

În 1982, Bruce Lipton a început să cerceteze principiile fizicii cuantice și modul în care pot fi ele integrate în felul în care înțelegea el sistemele celulare de procesare a informației.



Bruce a elaborat studii revoluționare despre membrana celulară, prin care a evidențiat faptul că acest strat exterior al celulei este un omolog organic al cipului de computer și echivalentul celular al creierului. Cercetările realizate de el între 1987 și 1992 la facultatea de medicină de la Stanford, au dus la descoperirea faptului că mediul, operând prin intermediul membranei, controlează comportamentul și fiziologia celulei, închizând și deschizând diverse gene ca un întrerupător. Descoperirile sale contrazic perspectiva curentă a mediului științific, conform căreia viața ar fi controlată de gene și au generat unul dintre cele mai importante domenii de studiu din prezent: știința epigeneticii. Două publicații științifice majore derivate din aceste studii au definit circuitele moleculare ce conectează mintea de corp. Multe alte publicații ulterioare semnate de alți autori au validat conceptele și ideile lui Bruce.

Bruce Lipton și-a dus prelegerile academice de medicină, câștigătoare de premii, în fața marelui public, iar în prezent este un conferențiar și un conducător de seminare intens solicitat. El susține prelegeri în fața profesioniștilor din domeniul medicinei convenționale și complementare, ca și în fața publicului larg, vorbind despre domenii de nișă ale științei și despre cum se sincronizează acestea cu medicina integrativă minte/corp și cu principiile spirituale.

Bruce a primit sute de relatări impresionante de la oamenii care i-au ascultat sau citit ideile și care și-au îmbunătățit starea de bine spiritual, fizic și mental în urma aplicării principiilor pe care el le-a prezentat în prelegerile și scrierile sale. Bruce Lipton este considerat una dintre cele mai importante voci ale Noii Biologii!

În cartea **Biologia Credinței**, Bruce Lipton reia și subliniază legătura dintre modul nostru de gândire (pozitiv sau negativ) și impactul asupra stării noastre de spirit, al sănătății noastre și până la urmă al destinului nostru!

Edificator în acest sens este citatul subliniat de acesta:

**“Credințele tale devin gândurile tale,
Gândurile tale devin cuvintele tale,
Cuvintele tale devin acțiunile tale,
Acțiunile tale devin obiceiurile tale,
Obiceiurile tale devin valorile tale,
Valorile tale devin destinul tău.”**

Mahatma Gandhi

Atunci când mintea îmbunătățește starea de sănătate prin sugestionare pozitivă, acest lucru se numește efect placebo. În mod contrar, când aceeași minte este angajată în sugestionare negativă, ce poate să deterioreze sănătatea, consecințele negative se numesc efect nocebo.

În medicină, efectul nocebo poate fi la fel de puternic ca și efectul placebo, lucru pe care ar trebui să-l ții minte de fiecare dată când intri în cabinetul unui medic. Prin cuvintele și prin comportamentul lor, medicii le pot transmite pacienților mesaje care să le distrugă speranța – mesaje care în opinia mea sunt complet nejustificate.

Convingerile noastre pozitive și negative nu au impact numai asupra sănătății, ci asupra tuturor aspectelor din viața noastră. ”Dacă crezi că poți sau dacă crezi că nu poți... ai dreptate.” Credințele acționează ca niște filtre pe un obiectiv și modifică modul în care vezi lumea, iar sistemul tău biologic se adaptează la aceste credințe. Atunci când recunoaștem cu adevărat că credințele noastre chiar au atâta putere, deținem cheia libertății. Deși nu e ușor să schimbăm codurile machetelor noastre genetice, putem să schimbăm ce gândește mintea și să decidem altceva.

În prelegerile mele am două seturi de filtre de plastic: unele roșii și unele verzi. Îi cer publicului să aleagă o culoare și apoi să privească prin filtru la un ecran alb. Apoi le cer să spună cu voce tare dacă imaginea pe care o proiectez pe ecran generează iubire sau frică. Aceia care privesc prin filtrul roșu de “credințe” văd o imagine atrăgătoare, cu o cabană ce se numește “Casa iubirii”, cu flori, cer însoțit și mesajul “Trăiesc în iubire”. Aceia care au filtrele verzi văd un cer amenințător și întunecat, o fantomă care plutește pe lângă o casă întunecată și mohorâtă și cuvintele “Trăiesc în frică”. Întotdeauna sunt încântat să văd reacțiile publicului atunci când jumătate strigă “Trăiesc în iubire”, iar cealaltă jumătate, cu aceeași siguranță, strigă “Trăiesc în frică” deși privesc aceeași imagine.

Apoi le cer să schimbe filtrele între ei. Ideea pe care vreau să o transmit este că putem alege ceea ce vedem. Putem să ne filtrăm viața prin credințe colorate în roz, care să ne ajute corpul să se dezvolte, sau putem să folosim un filtru întunecat, ce transformă totul în negru și ne face corpul și mintea mai susceptibile la boală. Putem să trăim o viață de frică sau una de iubire. Alegerea ne aparține!

Însă pot să-ți spun cu siguranță că, dacă alegi să vezi o lume plină de iubire, corpul tău va reacționa dezvoltându-se sănătos. Dacă alegi să crezi că trăiești într-o lume întunecată, plină de frică, sănătatea corpului tău va fi compromisă căci, la nivel fiziologic, te vei retrage într-o reacție de protecție.

Să învățăm cum să ne folosim mintea pentru a promova dezvoltarea reprezintă secretul vieții, de aceea am și intitulat această carte “Biologia credinței”. Desigur că secretul vieții nu este deloc secret. Maeștrii precum Buddha și Iisus ne spun aceeași poveste de mii de ani încoace. Acum știința arată și ea în aceeași direcție. Nu genele, ci credințele noastre sunt ceea ce ne controlează viața. Da, scumpele noastre credințe!

Biologia Credinței, Bruce Lipton

Rubrică realizată de **Carmen Claudia Morar**

Întreaga viață este un joc

Bine te-am regăsit, comunitate!

Azi mi-am propus să scriu despre un adevăr esențial - dualitatea din noi, o continuare la tema “Iubirea curativă prin comunicare transcendențială” începută cu ceva timp în urmă.

Nu știu de unde să încep și unde să termin, pentru că viața însăși este fără de început și fără de sfârșit. La fel ca tot ce este în jurul tău, norii ce se perindă pe deasupra capului tău sau, la fel ca cerul, tu ești de asemenea fără de început și fără de sfârșit. Nimic, niciodată nu începe sau se termină, iar lucrurile care au un început sau un sfârșit sunt cu siguranță artificiale.

Natura durează, trăiește, este întotdeauna acolo. Deci de fiecare dată când se pune în discuție decisiul, supremul, cel mai lăuntric, bazele ființei, devine dificil de știut unde să se înceapă și unde să se termine, pentru că ea este întotdeauna acolo, a existat dintotdeauna și va exista pentru totdeauna. Nu a fost niciodată un început și nu va exista niciodată un sfârșit. Deci voi începe direct de la mijloc, pentru că acolo este singurul loc de unde se începe, și voi sfârși tot la mijloc pentru că nu există cale de a termina.

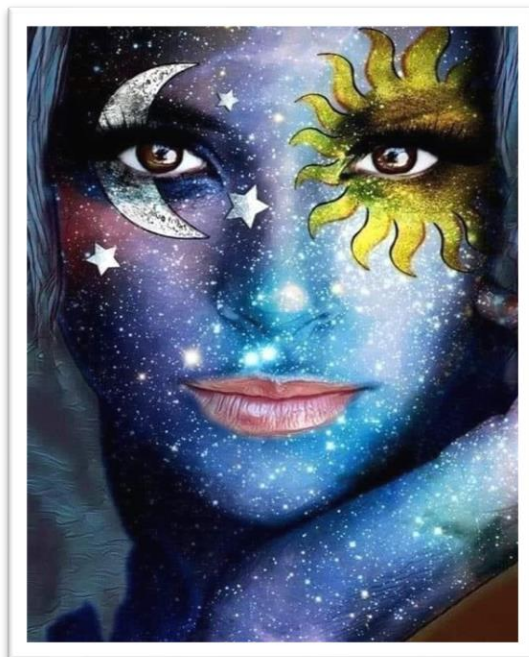
Credința îți poate oferi o nouă naștere, o renaștere.

Poți să renaști. Însă această naștere va avea loc printr-o schimbare alchimică în tine. La fel cum prima naștere a avut loc prin două forțe vitale întâlnindu-se fără tine - ele au creat o oportunitate pentru ca tu să intri, să te naști; aceasta este o alchimie adâncă - deci o întâmplare similară trebuie să aibă loc în interiorul tău.

Părinții tăi s-au întâlnit - mama și tatăl tău. Două forțe opuse și de polarități diferite, feminin și masculin, se întâlneau pentru a crea o oportunitate ca ceva nou să se nască să se ajungă la o nouă sinteză.

Un lucru similar trebuie să se întâmple în interiorul tău. Pentru că și tu ai două polarități în tine, cea feminină și cea masculină.

Permite-mi să-ți explic mai în detaliu... deoarece corpul tău se naște din două polarități: celule de la mama și celule de la tatăl tău, ele îți creează corpul. Astfel tu ai cele două tipuri de celule - cele venite de la mama și cele venite de la tata. Corpul tău constă în două polarități, feminină și masculină. Tu ești cele două, oricine le are pe amândouă. Fie că ești bărbat sau femeie, nu contează. Dacă ești bărbat ai o femeie în interiorul tău: mama ta se află acolo. Dacă ești femeie ai în interiorul tău un bărbat: pe tatăl tău. Ei se pot întâlni din nou în interiorul tău. Iar întregul proces al creației, alchimia, este încercarea de a crea un orgasm, un raport sexual adânc între cele două polarități din tine. Iar când cele două se întâlnesc, o nouă ființă se naște, o nouă viață apare, un nou TU.



Dacă ești bărbat, atunci conștiința ta este masculină iar subconștiința feminină. Dacă ești femeie atunci conștiința ta este feminină iar subconștiința masculină. Conștiința și subconștiința trebuie să se întâlnească astfel încât să devină posibilă o nouă viață. Ce trebuie făcut pentru ca întâlnirea lor să aibă loc? Adu-i mai aproape. Tu ai creat separarea; tu ai creat tot felul de bariere.

Tu nu le îngădui să se întâlnească. Încerci să exiști în conștiință și continui să împiedici subconștiința să iasă la iveală. Pur și simplu nu-i dai voie.

Dacă un bărbat începe să plângă și să lăcrimeze, cineva imediat va spune, „Ce faci? Te porți ca o femeie, numai femeile plâng.” Bărbatul se va opri imediat. Partea masculină n-are voie să plângă sau să lăcrimeze. Dar în tine există aceea posibilitate, în subconștiință ea există. Ai momente de masculinitate, ai momente de feminitate; toată lumea le are.

O femeie poate să devină feroce, ca un bărbat, în anumite stări, în anumite momente. Dar ea atunci se va stăpâni. Va spune „Nu se cade unei femei.”

Putem să mergem mai departe să construim separarea, distanța. Acea distanță trebuie să fie aruncată, conștiința și subconștiința trebuie să se apropie unul de celălalt. Numai atunci se pot întâlni, numai atunci pot avea o relație sexuală adâncă. Un orgasm poate avea loc în interiorul tău.

Orgasmul este cunoscut sub numele de binecuvântare spirituală. Un tip de orgasm este posibil între corpul tău și corpul sexului de la un pol opus; și se poate întâmpla doar pentru o singură clipă deoarece întâlnirea are loc doar la periferie. Periferiile se întâlnesc iar apoi se separă.

Un alt tip, un gen mai adânc de orgasm, se poate întâmpla în interiorul tău. Dar atunci polaritățile se întâlnesc în centru iar separarea nu mai devine necesară. Extazul sexual poate fi doar momentan; extazul spiritual poate fi etern. Odată atins nu mai trebuie să-l pierzi. Da, odată atins este greu de pierdut - **imposibil de pierdut**. Căci devine de o asemenea integraritate încât fragmentele dispar complet.

Atunci când bărbatul tău lăuntric și femeia ta lăuntrică se întâlnesc, tu nu mai ești nicicum: **transcenzi sexul**. Aceasta este semnificația celei mai antice imagini indiene: Shiva - jumătate bărbat, jumătate femeie. Acesta este simbolul întâlnirii lăuntrice. Shiva nu este nicicum acum: este jumătate bărbat, jumătate femeie - amândouă părțile și nici una. El transcende sexul. Ține minte, dacă nu transcenzi sexul, nu poți să transcenzi dualitatea.

Aceasta este o mare problemă psihologică - nu doar psihologică ci și ontologică. Dacă rămâi bărbat sau femeie, poți tu să cuprinzi unitatea existenței? Nu poți. Fiind bărbat, nu poți să te concepi pe tine însuși ca fiind una cu femeia. Fiind femeie, nu poți să te concepi pe tine însăși ca fiind una cu bărbatul.

Cum se ajunge la nondualitate? Nu este o problemă de ordin intelectual; ci ontologic, existențial. Poți să ajungi la nondualitate numai atunci când dualitatea din interiorul tău dispare.

Dar dualitatea persistă. Sexul este dualitatea de bază.

Nu poți să ajungi la nondualitate dacă baza dualității sexuale din tine nu dispare, dacă nu ajungi la un punct unde nu poți spune cine ești — bărbat sau femeie. Iar acest lucru se întâmplă numai când bărbatul tău lăuntric și femeia ta se topesc atât de mult încât se dizolvă unul în celălalt - și toate limitele se pierd, și toate distincțiile se pierd și ei devin una. Atunci când orgasmul interior, extazul spiritual are loc, tu nu mai ești nicicum. Și numai atunci când nu mai ești nicicum se naște viața.

Sexul este dualitatea de bază și dacă nu reușești să transcenzi sexul, iluminarea nu poate fi atinsă. Toate celelalte dualități sunt doar reflecții și reflecții ale acestei dualități principale.

Nașterea și moartea - din nou o dualitate. Ele vor dispărea atunci când nu vei mai fi nici bărbat nici femeie. Atunci când vei avea o conștiință care să meargă dincolo de ei, nașterea și moartea vor dispărea, materialul și mintea dispar, această lume și acea lume dispar, raiul și iadul dispar. Toate dualitățile dispar atunci când dualitatea principală va dispărea, pentru că toate dualitățile sunt pur și simplu ecouri și ecouri ale diviziunii de bază din interiorul tău.

Unele religii au numit Esența supremă - mamă. Apoi unde este tatăl? Acestea sunt doar sentimente antropomorfe. Omul nici nu se poate gândi la Esența supremă în alți termeni decât cei umani, așa că o numește tată sau mamă. Dar aceia care au cunoscut sau care au transcens atitudinea antropomorfică, atitudinea umană - ei cunosc că el nu este nicicum. El transcende ambele părți; el este întâlnirea lor.

În Esența supremă, mama și tatăl se contopesc. Sau, dacă îmi permiteți următoarea expresie, aș vrea să spun: creatorul este mama și tatăl în orgasmul etern - una în întâlnirea extazului etern. Iar din acea întâlnire apare întreaga creație, din acea întâlnire apare întregul joc, din acea întâlnire se nasc toate cele care există.

Prin diferite tehnici de meditație puteți să distrugeți toate barierele între mintea conștientă și subconștientă. Și trebuie să fiți liberi, pe cât de liberi posibil pentru că refularea sparge barierele. Așa că nu te abține. **Dacă ai chef să țipi... țipă. Chiar acel țipăt îți va aduce mai aproape conștientul de subconștient. Dacă ai chef să dansezi, dansează.**

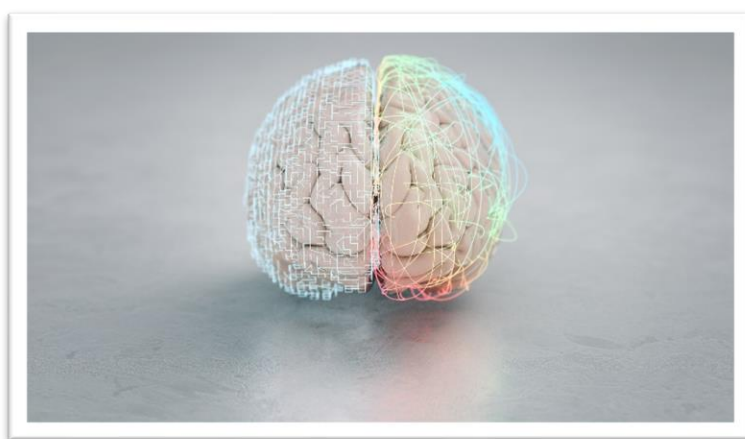
Chiar acel dans îți va aduce mai aproape conștientul de subconștient. Da, dansul poate fi foarte bun, pentru că prin dans corpul și mintea ta se întâlnesc la un nivel adânc. Nu numai corpul se mișcă; în interiorul corpului se mișcă și conștiința ta.

De fapt, un dans devine un dans numai când corpul tău este umplut cu grația spiritului tău, când spiritul curge în afara corpului tău, când spiritul a preluat un ritm împreună cu corpul. Toate religiile vechi erau religii bazate pe dans. Acestea erau cele mai autentice. Noile moduri de a practica religia sunt pur și simplu false în opinia mea. Te duci într-un templu sau într-o biserică și doar verbalizezi pe acolo. Cineva predică și tu asculți. A devenit o activitate cerebrală.

Religia a devenit verbală, un act lingvistic. Să aducem înapoi religia autentică. Cel mai adânc secret al său este acela că trebuie să intri în interiorul său complet - cu mintea, cu corpul, cu emoțiile, cu tot. Nimic nu rămâne pe-afară.

Plângi și suferi și râzi și dansezi, și rămâi tăcut. Faci absolut toate lucrurile pe care ființa ta lăuntrică le-ar face; să nu te forțezi să faci nimic care nu-ți stă în fire. Să nu spui niciodată, „Să fac așa nu este bine; n-ar trebui să procedez astfel”, îți îngădui să fii ca un flux spontan. Apoi subconștientul va ajunge din ce în ce mai aproape de conștient. Am creat o prăpastie prin intermediul reprimării: „Nu face asta, nu face aia,” și continuăm să ne reprimăm.

Astfel subconștientul devine reprimat. Devine întunecat. Devine o parte după care nu ne ghidăm niciodată în propriile lăcașuri. De aceea suntem împărțiți și țin minte, așa apar perversiunile.



Dacă îți îngădui subconștientului să fie mai aproape de conștient, obsesiile legate de sex vor dispărea. Dacă ești bărbat și îți negi subconștientul, îți negi femeia lăuntrică; astfel vei fi atras de femeile exterioare mult prea mult. Va deveni o perversiune în acest caz pentru că este de fapt un substitut. Femininitatea interioară a fost renegată; acum femininitatea exterioară devine obsesivă pentru tine. Te vei gândi și te vei gândi numai la asta; iar acum întreaga ta minte va deveni sexuală.

Dacă ești femeie și îți negi bărbatul, atunci „bărbatul” te va poseda. Astfel orice vei face sau orice vei gândi, va fi numai în termeni sexuali. Toate fanteziile sexuale sunt datorate negării alter-ego-ului din interior. Așa că fanteziile devin o compensație. Ele compensează pentru acel lucru din interiorul tău pe care tu l-ai alungat. Și privește absurditatea: cu cât te obsedează mai mult celălalt sex cu atât începe să-ți fie mai mult frică; cu cât mai mult îți negi subconștientul, cu atât mai mult îl reprimi; și cu cât mai mult îi interzici existența cu atât mai mult te obsedează.

Atunci când subconștientul este mai apropiat de tine, nu mai ai nevoie să-l înlocuiești cu altcineva din exterior. Iar apoi are loc un miracol. Dacă subconștientul tău este atât de aproape, atunci de fiecare dată când iubești pe cineva, o femeie sau un bărbat, acea iubire nu mai este patologică. Nu este posesivă, nu mai este nebunie. Este foarte tăcută, liniștită, calmă, potolită. Astfel celălalt nu mai este un substitut pentru ceva, iar tu nu mai ești dependent de celălalt. Mai degrabă, celălalt devine asemănător unei oglinzi.

Ține minte diferența: celălalt nu mai este acum un înlocuitor al unui ceva pe care l-ai negat. Celălalt devine oglinda părții tale interioare, subconștientului tău.

Nevasta ta, persoana iubită, devine doar o oglindă. În acea oglindă tu îți poți vedea subconștientul. Iubitul tău, soțul tău, prietenul tău, devine o oglindă. Iar în acea oglindă tu îți poți vedea subconștientul reflectat perfect, proiectat în exterior.

Apoi soțul și soția se pot ajuta reciproc să își regăsească subconștientul și să-l apropie cât mai mult de conștient. Și apoi va veni o vreme, și în mod sigur va veni, când viața își va arăta roadele în urma unui efort de succes, atunci când soțul și soția nu mai sunt soț și soție: ci au devenit tovarăși de drum într-o călătorie eternă. Se ajută unul pe celălalt, au devenit reflecții reciproce ale celuilalt. Dezvăluie subconștientul celuilalt și fiecare îl ajută pe celălalt să se cunoască mai bine. Acum nu mai există patologie, dependență.

Mai ține minte un singur lucru: dacă îți renegi subconștientul, dacă îl urăști, dacă îți reprimi femeia sau bărbatul lăuntric, atunci tu poți să zici cât vrei că o iubești pe femeia exterioară dar de fapt în adâncul tău o urăști și pe ea. Dacă îți renegi feminitatea, o vei detesta pe femeia pe care o iubești. Dacă îți renegi masculinitatea, îl vei detesta pe bărbatul pe care îl iubești. Dragostea ta va fi doar de suprafață. În sufletul tău nu va fi nimic altceva decât ură. Este obligatoriu să fie așa, așa este dat să fie, pentru că nu le vei îngădui celorlalți să devină oglinzi ale subconștientului tău. Și îți va fi frică de asemenea. Bărbatului îi este frică de femeie.

Întreaga așa-zisă spiritualitate se bazează pe frică.

Ce este frica? Frica de posibilitatea ca ceilalți să-ți dezvăluie subconștientul în timp ce tu nu vrei să știi nimic despre el. Dar să nu știi nimic despre el nu te va ajuta, reprimarea nu te va ajuta. El va rămâne acolo. Va deveni un cancer și încetul cu încetul se va exprima din ce în ce mai mult, iar într-un final vei simți că ai fost un eșec și că orice ai fi reprimat tu, a devenit acum victorios iar tu ești cel învins.

Individul este doar o iluzie. Nu am existat niciodată ca un ego și nu sunt un ego, și nu pot fi; căci numai el este. Și când zic el, mă refer la Esența supremă. Nu te gândi la el ca la o singură persoană.

El nu este o persoană; este totalul - întregul. Acela care respiră în tine respiră în copaci iar acela care cântă în tine cântă prin păsări iar acela care dansează în tine dansează în râuri, în pârauri, în primăveri, iar acela care vorbește în tine vorbește în briza care trece pe lângă copaci.

Totalul! - un joc ... nu obișnuiești să țipi... nu ai țipat; nici nu îți aduci aminte de ultima oară când ai țipat. Atunci când țipătul ajunge la tine și te posedă, îți va fi frică de ce se va întâmpla pentru că îți vei pierde controlul... însă pierde-ți controlul: **controlul este otrava ta**. Pierde-ți controlul complet. Lasă-ți emoțiile să erupă ca un vulcan. Te va surprinde ce zace în interiorul tău. S-ar putea ca nici măcar să nu îți recunoști fața. Lasă-i și corpului tău libertatea de mișcare, astfel încât fiecare celulă a corpului să poată să vibreze, să fie în viață. La fel cum o pasăre se coboară pe o creangă iar creanga începe să se balăngăne - să vibreze, plină de viață - lasă-ți ființa să se coboare pe corpul tău și îngăduie-i corpului să vibreze, să fie în viață, în viață împreună cu forța lăuntrică. Și deodată vei intra pe o nouă poartă necunoscută.

Vei deschide o nouă dimensiune a propriei existențe iar acea dimensiune te va conduce către faza finală, către divinitate.

Namaste!

Manuela Sumanaru

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Carmen Cristina Neacșu**, cursantă
Centru de Dans Energetic „ASCENSIUNEA”
Mentor-coach **Cristina Munteanu**



„În primul rând vreau să-I mulțumesc Lui Dumnezeu, Universului pentru acest tip de terapie care a ajuns prin intermediul Cristinei Munteanu și în viața mea, terapie care a fost descoperită de Ioan Prisecaru.

E un mare act de generozitate toată această Mișcare a Binelui care are loc în viețile atâtor oameni!

Deși practic Dansul Energetic doar de aproximativ două luni realizez ce putere binefăcătoare produce în viața mea.

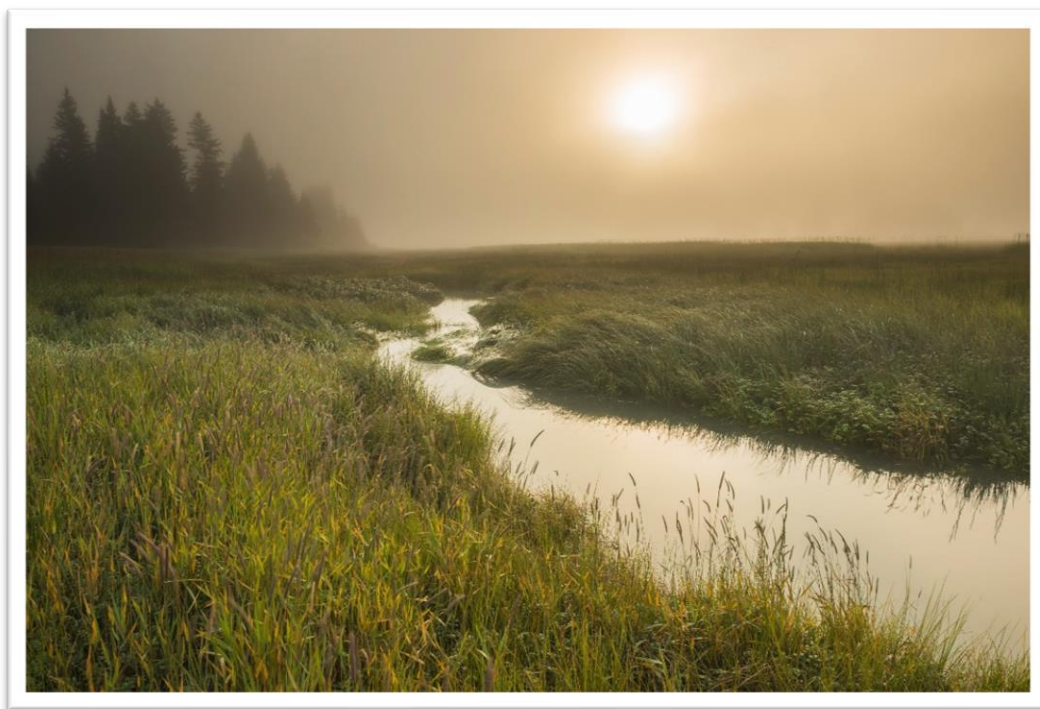
În primul rând am devenit mult mai conștientă de mine, mult mai prezentă în viața mea, mă trezesc din zi în zi dintr-un somn greu. Mîntea mea este mult mai clară, simt corpul mai flexibil. Înainte nu aveam energie să îmi duc nici micile proiecte până la capăt, eram cuprinsă de lene și de nevoia de a amâna, în realitate nu aveam energie, iar energia de care dispuneam alegeam să o folosesc inutil.

La fel nu reușeam să mă concentrez prea mult pe un anumit lucru. Acum descopăr că pot să fac o mulțime de lucruri, că am devenit mult mai ordonată și ce îmi propun - fac. Mă bucur de sentimentul de a fi un locuitor treaz în viața mea, în corpul meu!

La începutul terapiei aveam o eczemă pe piele, iar acum a dispărut. Îmi dau seama că mi se vindecă corpul mult mai ușor. Când apare cefaleea, este suficient să dansez sau să îmi fac un simplu masaj energetic și durerea dispare. Am senzația că pot să o iau cu mâna și să o arunc de pe mine. Sunt mult mai conștientă de energiile pe care le conțin, precum și de energia celor cu care mă întîlnesc. E magnific!

Conștientizez că mișcările dansului energetic mă ajută mult mai mult decât un milion de cuvinte.

Mulțumesc pentru acest dar minunat! Sper și îmi doresc să pot da mai departe, ca acest Bine să crească și în viețile celor care au nevoie.”



IZVOR

Carmen Claudia Morar

Am ascultat plângând
Sfios izvor...
Și parcă lacrimile Lumii
Le plânga!
Și un fior
M-a împresurat plăpând...
Și am înțeles
De la fiorul blând
Să nu mai plâng!
Nici când!
Că plânga el,
Izvorul!
Și-a zis fiorul tremurând:
Iar tu, ființă de pământ,
Să nu mai plângi!
Să râzi!
Ca de aia ai venit:
Să trăiești râzând!

Nemărginire

Alina Ramona Ene

Îmi odihneam sufletul
În palma ta...
Iar privirea în nemărginirea
Cerului de deasupra,
Crezând că îmi voi găsi liniștea

Îmi sprijineam credința
În ochii tăi...
Prin patimile ce le încercam
În fiecare zori de zi,
Pentru izbăvirea noastră

Îmi căutam chemarea
În fiecare răsărit și apus,
În așteptarea exaltării
Ce mă va aduce mai aproape
De inspirație

Îmi sprijineam tălpile
În suflul pământului
În așteptarea ta și a vântului...
Care mă purta la marginea
Tărâmului de basm al viselor

Îmi sprijineam glasul
De șoaptele tale...
Și muzele care îmi născociau
Notele muzicale
Îmi așterneau rândurile

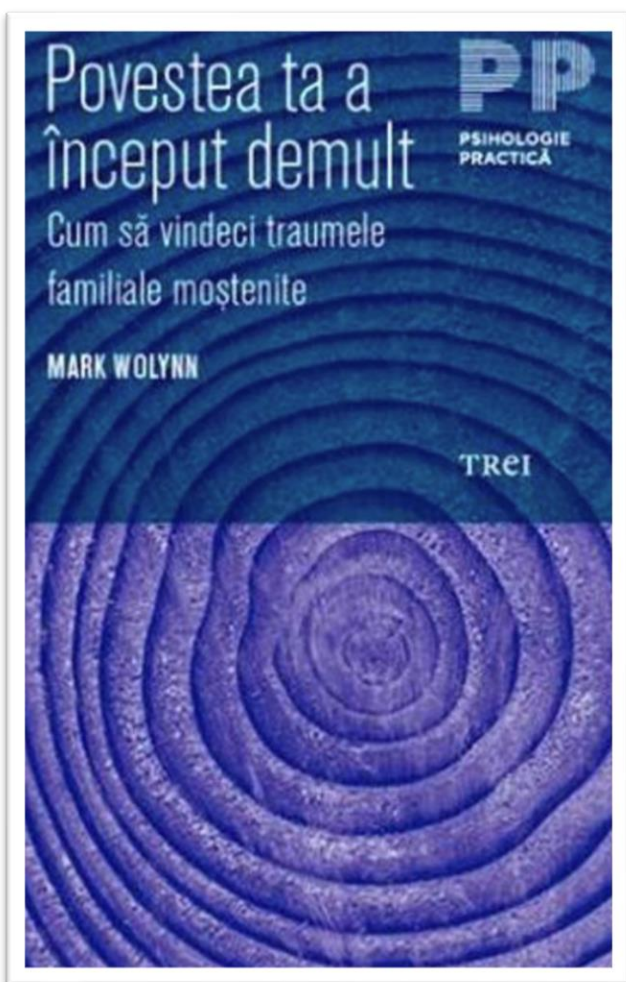
Îmi sprijineam goliciunea
De raza ochilor tăi
Neprihănită și uitată,
Mă întorceam în fiecare Primăvară
În podoaba Împărăției Gândurilor



Matricea celulară

Alina Secara

O lume nisipoasă, dar unită
Ne îndepărtează de groapa tihnită
A străbunilor, dar și a fricii,
Ea se ridică din pulberea învrăjbită
În a ei neputință neprihănită!
Ea se așază și trimite
Matricea informațională
A pieselor de puzzle
În perfecțiunea lor
De a restabili ADN-ul nostru
Cu o precizie și claritate
Ce nu o întâlnești vreodată..
E ghidul cosmic cel ce a plănuțit
Ca tu să te ridici din focul ce-a făcut furori
A nelegiuirii cuvântului rostit
Încă de la a ta naștere,
Ca tu să zbori pe calea succesului tău
Căci ești iubit, doar să iubești,
Atât!



Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Povestea ta a început demult

Cum să vindeci traumele familiale moștenite

Mark Wolynn

O trăsătură bine documentată a traumei, familială multor oameni, este incapacitatea noastră de a articula ceea ce ni se întâmplă. Nu doar că ne pierdem cuvintele, dar uneori ni se întâmplă același lucru și cu amintirile noastre. În timpul unui incident traumatic, procesele noastre de gândire devin dispersate și dezorganizate în așa fel încât nu mai recunoaștem amintirile respective ca aparținând evenimentului original. În schimb, fragmente de amintire, dispersate în imagini, senzații corporale și cuvinte sunt stocate în inconștientul nostru și pot fi activate mai târziu

de orice lucru care aduce chiar și pe departe cu experiența originală.

Odată declanșate, e ca și cum a fost apăsat un buton invizibil de derulare, care ne face să repunem în scenă aspecte ale traumei originare în viața noastră de zi cu zi. Inconștient, ne trezim că reacționăm la anumiți oameni, la anumite evenimente sau situații cu răspunsuri vechi, familiare, care evocă trecutul. Sigmund Freud a identificat acest tipar cu mai mult de o sută de ani în urmă. Repunerea în scenă traumatică sau „compulsia la repetiție”, cum a numit-o Freud, este o încercare a inconștientului de a rejuca ceea ce e nerezolvat, astfel încât să „ne prindem” de sensul lucrurilor. Acest impuls inconștient de a retrăi evenimente trecute poate fi unul dintre mecanismele care intră în funcțiune atunci când familiile repetă traumele nerezolvate în generațiile următoare.

Și Carl Jung, contemporanul lui Freud, credea că ceea ce rămâne inconștient nu se dizolvă, ci, dimpotrivă, re apare la suprafață pe parcursul vieții noastre sub formă de destin sau soartă. Tot ceea ce nu este conștient, spunea el, va fi trăit ca destin. Cu alte cuvinte, este posibil să repetăm tiparele noastre inconștiente până când le aducem în lumina conștiinței. Atât Jung, cât și Freud au observat că nimic din ceea ce este prea greu de procesat nu se stinge de la sine, ci, dimpotrivă, este stocat în inconștientul nostru. Amândoi, și Freud, și Jung, au observat că fragmente de experiențe de viață anterior blocate, reprimare sau refulate apăreau în cuvintele, gesturile și comportamentele pacienților lor.[...]”

Anunțuri de interes general

1. Acces la grupul INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC

Dragi instructori, vă aduc la cunoștință faptul că în grupul de facebook *INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC* sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic.

Pe această cale vă rog să trimiteți invitații pentru a activa în acest grup toți cursanții de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

2. Acces în grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC

Grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC este public.

Vă invit să fiți membrii ai acestui grup, este deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture <https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

3. Cursul de nutriție sănătoasă

Vă comunic faptul că încă mai sunt locuri pentru sesiunile cursului de nutriție sănătoasă!

Pentru înscrieri vă rog să accesați această adresă:

<http://ciosuerd.houseofeurope.ro/cursuri-in-parteneriat/>

Dacă nu reușiți să utilizați modelul standard de înscriere, vă rog să scrieți pe email (ciosuerd@gmail.com) sau să îl contactați telefonic pe d-nul Sandu Zamfirescu: 0723699857

4. „De vorbă cu cititorii”

Vă îndemn să ne scrieți pe adresa de email: viataintegrativa@gmail.com

Suntem deschiși să primim cu bucurie întrebările și sugestiile voastre!

5. Dragi instructori

Vă sugerez să trimiteți pe adresa redacției mărturiile celor care doresc să își exprime experiența sufletului prin practicarea *Dansului Energetic* pentru a fi, astfel, împărtășite cititorilor ziarului!

6. Atribuirea titlurilor de coach în dansul energetic

Dragi instructori, așa cum am afirmat în primul număr al ziarului nostru, acei instructori care au generat un număr de 12 instructori în dansul energetic își pot exprima dorința de a fi avansați la titlul de coach în dansul energetic.

Pentru atribuirea acestui titlu vă rog să trimiteți un tabel cu numele, prenumele și numerele de telefon ale celor 12 persoane care au fost instruite de dumneavoastră! Tabelele cu instructori vor fi trimise Ancăi Crețu, pe adresa de email: anca9.cretu@gmail.com Așteptăm ca un număr cât mai mare de instructori să dețină calitatea de coach!

IOAN



VIAȚA INTEGRATIVĂ



*LOREDANA CRISTINA
MAJIC*



VALENTIN VOICU



EMILIA PĂTRAȘCANU



DANIELA CARP



ROXANA COTIGĂ



CODRUȚA PRUNARIU



*CARMEN CLAUDIA
MORAR*



*ROSEMARIE BIANCA
IORDACHE*

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Ela Cristea (spiritualitate)
Luciana Gingărașu (fotografie)

Luni, 02 August 2021

<http://dansulenergetic.ro/>

<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/>

Sursă imagini: internet

Foto. copertă față – Pictură Felix Balog Art

Copyright © 2021 @Revista Viața Integrativă

Copyright © 2021 @Academia de Dans Energetic