

VIATA INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viață spirituală

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

"A te iubi
nu înseamnă
să fii egoist,
ci să respecti
ordinea vieții!"



„Pentru că ați avut câteva dezamăgiri sau supărări, vi se întâmplă să vă închideți și vă pierdeți iubirea, entuziasmul. Ei bine, acest lucru nu este inteligent pentru că nu schimbă evenimentele care vă întristează și, prin această atitudine, tot vă privați de ceva prețios.

Deci, un dublu dezavantaj!

Oricare ar fi greutățile, durerile, nimic nu poate justifica atitudinea voastră de a vă lăsa pradă stărilor negative. <Dar, veți spune, sunt în această stare pentru că oamenii m-au înșelat, m-au trădat, nu eu sunt cel care...> Ba da, sunteți voi, gândiți rău, nimeni nu vă obligă să vă aflați în această stare.

Chiar dacă oamenii au vrut să vă distrugă, nu trebuie să îndurați în tăcere răutatea lor și să mai adăugați la acest neajuns și nenorocirea de a vă usca! Deci, vedeți, este o judecată greșită! Și dacă nu vă corectați, dacă renunțați la speranță, iubire, credință, sunteți morți! Chiar înainte de a muri, se instalează deja moartea.”

Omraam Mikhaël Aïvanhov



Cauză și efect

Lipește-ți tâmpla de pieptul meu
Și hai să găsim un pod spre o Nirvana,
Acolo unde teoria mea a relativității
Îmi predă ore de biologie din inima ta
Printr-o simplă lege fizică

Oare ce chimie mă face atemporal
Și tot la fel de egal cu o distanță infinită?

Mădălina Takacs

Iubirea de sine

Atunci când ne blămăm partenerul, părintele, colegul, fratele, când spunem că cineva nu merită iubire și îl criticăm, de fapt, ne spunem sinelui nostru că nu merităm iubire. Ne amputăm oportunitatea de a primi iubire și a de ne iubi pe noi înșine. Toate acestea distorsionează iubirea de sine, o anihilează. Iar atunci când nu ne iubim pe noi înșine, pierdem. Pierdem conexiunea cu Divinul, cu Creatorul, cu Universul. Acesta ne-a vrut pe pământ, ne-a dorit aici, și aceasta înseamnă că existența noastră are un rol.

Atunci când vrem să intrăm într-o relație, fie de cuplu, prietenie sau colegială, este bine să ne întrebăm: Mă mai iubesc sau am uitat de mine? Iubirea de sine nu este un act egoist! Iubirea de sine reprezintă capacitatea noastră de a aprecia iubirea celorlalți, de a primi iubirea acestora și de a o împărtăși la rândul nostru. Nu poți iubi dacă te necăjești, te blamezi și încerci să deții controlul asupra fluidității vieții.

Iubește-te printr-un simplu act de a-ți începe dimineața cu aceste cuvinte:

„Sunt iubit/ă de Creator, sunt o creație desăvârșită! Am fost trimis/ă pe Pământ din iubire și pentru iubire. Iubind fiecare părticică a ființei mele în corp, suflet și spirit, mă accept tot mai mult și, astfel, îi accept și îi iubesc pe ceilalți tot mai tare. Sunt minunat/ă pentru că sunt parte a Creației. Am venit aici pentru a fi fericit/ă, pentru a simți bucurie, iar bucuria este în mine, pentru că am fost adus/ă cu și prin bucurie!”

Atunci când spunem că cineva ne greșește și credem că trebuie să îi iertăm, de fapt, noi suntem cei care trebuie să ne cerem iertare.

Suntem universali. Creația nu dă erori. Nu greșim, ci învățăm! Atunci când exclamăm: „Cere-ți iertare!”, de fapt, ego-ul nostru urlă: „Am ieșit la suprafață, iată-mă!”

Oamenii nu ne greșesc, noi îi privim prin prisma criticii. Fiecare pământean va ajunge la dimensiunea superioară prin sinele său care deja l-a trimis aici, pe pământ. De aceea, este imperios necesar să nu ne mai judecăm, suntem aici ca să experimentăm, să creștem și să ajungem la iubire.

Iubește-te prin meditație, prin mișcare, prin grijă de sine! Comunică cu tine, cu ființa ta!

Prin Dans Energetic comunicăm cu toate corpurile noastre, le aliniem implicit pe cele energetice. Cere ghidare în Dansul Energetic, cere susținere în Dansul Angelic, fă terapia Iertării lecturând cartea Puterea Cunoașterii, iertându-te prima dată pe tine pentru că nu te-ai iubit îndeajuns!

Cristina Munteanu

Centrul de dans energetic „ASCENSIUNEA”

Ce mai faci? Ești bine?

Uneori avem nevoie doar să fim ascultați! Trecem prin diverse situații de viață, unele mai fericite, altele mai puțin. Acestea din urmă ne pot crea emoții negative (teamă, furie, neputință) care se pot sedimenta în interiorul nostru fără măcar să ne dăm seama.. Dacă nu le scoatem la suprafață la timp, dacă nu suntem conștienți de existența lor, dacă le ignorăm sau le băgăm „sub preș”, ele ne erodează pe dinăuntru și ajung până la urmă să explodeze și să ne îmbolnăvească corpul fizic.

Fiți foarte atenți la emoțiile voastre și nu le subestimați! Când vă vine să plângeți, plângeți! Când vă vine să urlați, nu înghițiți acele urlete interioare, ci găsiți o cale, o metodă să vă eliberați de ele și, astfel, să vă regăsiți pacea interioară, pacea sufletului.

Uneori tot ceea ce ne lipsește este timpul pentru a ne asculta, a ne da voie să simțim acele emoții, să fim conștienți că sunt acolo și apoi să le invităm politicos să plece!

Dacă nu avem cu cine să purtăm astfel de discuții, putem vorbi cu noi înșine. Găsim un spațiu unde să nu fim deranjați și ne întrebăm pur și simplu: Ce mai faci? Cum ești astăzi? Mai poți? Cum te simți? Putem folosi oglindă ca o unealtă minunată de a ne privi în ochi și a vorbi cu noi înșine, așa cum am face-o cu un prieten de încredere. Aceasta este o metodă care ne poate ajuta să dăm drumul emoțiilor reținute de o grămadă de vreme!



Răspunsurile la întrebările tale vor veni imediat! Unele însoțite de lacrimi, altele de zămbete, altele de un lung oftat. Depinde de emoția cu care se însoțesc. Avem emoții care așteaptă să fie eliberate tocmai din copilărie, emoții pe care le-am ținut blocate în noi, neștiind ce să facem cu ele, fiind pe atunci niște copii.

O altă opțiune ar fi să găsim o persoană în care ne putem încrede și care să aibă răbdarea necesară să ne asculte, să mai pună câte o întrebare, din când în când, care să ne ghideze exact în punctul cel mai dureros ca să putem, astfel, elibera din corp acea emoție care ne blochează starea de bine. Descărcările pot fi de diverse feluri: lacrimi, tremurat, căldură în corp sau senzație de gol. Toate acestea sunt semne clare că acea emoție a plecat de la noi și a lăsat un „spațiu” în urma ei.

Am observat că cei mai mulți dintre noi avem o viață care se desfășoară pe repede înainte, dar, cu toate acestea, este necesar să ne mai și oprim și să ne acordăm acel timp pentru a ne întreba, a medita la unele evenimente petrecute, a ne lua învățămintele, a ne analiza emoțiile care au venit la pachet cu acele situații și a merge mai departe.

Este necesar să fim atenți și la cei din jurul nostru! De multe ori o întrebare pusă la momentul potrivit face mai mult decât o discuție lungă și fără rezultat (vă spun din experiența proprie). Un „ce mai faci, ești bine?” va produce în cealaltă persoană sentimentul că îi pasă cuiva, că nu este singură, că mai este cineva acolo, iar acest minunat sentiment îi va da acel imbold de a trece mai ușor peste momentele dificile.

Da, există și astfel de momente, când avem nevoie doar de atât, de o întrebare... de restul se va ocupa sufletul nostru care știe ce are de făcut mai departe (putem cere prin rugăciune sau meditație să fim ghidați în acest sens).

Stați în liniște cu voi, oameni buni! Îmbrățișați-vă singuri dacă nu există nimeni care să o facă, spuneți-vă o vorbă bună, mângâiați-vă și încurajați-vă singuri, dacă cel de lângă voi nu face acest lucru, căci voi vă cunoașteți sufletul cel mai bine!

Voi vă știți trăirile interioare, stările sufletești, nevoile și emoțiile. Să nu vă fie teamă să simțiți, dar dacă experimentați situații care vă displac sau care vă iau pe „nepregătite”, eliberați la timp acele emoții, nu le păstrați prizoniere în voi pentru că vă rănesc și vă țin, la rândul lor, prizonieri, într-o stare joasă emoțional, într-o nemulțumire continuă, într-o anestezie permanentă, iar această stare va atrage boala.

Fiiți atenți la voi! Vindecați-vă singuri rănilor și mergeți mai departe, cu pace în suflet!

Roxana Cotigă

Prof. Universitar Dr. Alexandru Vlad Ciurea

"Recomand tuturor să scrie cât mai mult de mână! Din păcate, tot mai mulți folosesc astăzi computerul pentru că este mai rapid. Dar caligrafia este foarte importantă! Pentru că mii și mii de celule nervoase lucrează la acțiunea de scriere.

Practic, participă tot creierul: emisfera dreaptă este cea artistică, a creativității, iar cea stângă a execuției. Când scriem, punem pe hârtie un gând, apoi îl formulăm cât mai succint. Este extraordinar cum tot creierul lucrează: mișcăm mâna, folosim ochii, degetele, ne concentrăm. Ca o locomotivă care se pune în mișcare. Este un proces complicat, care duce la dezvoltarea creierului.

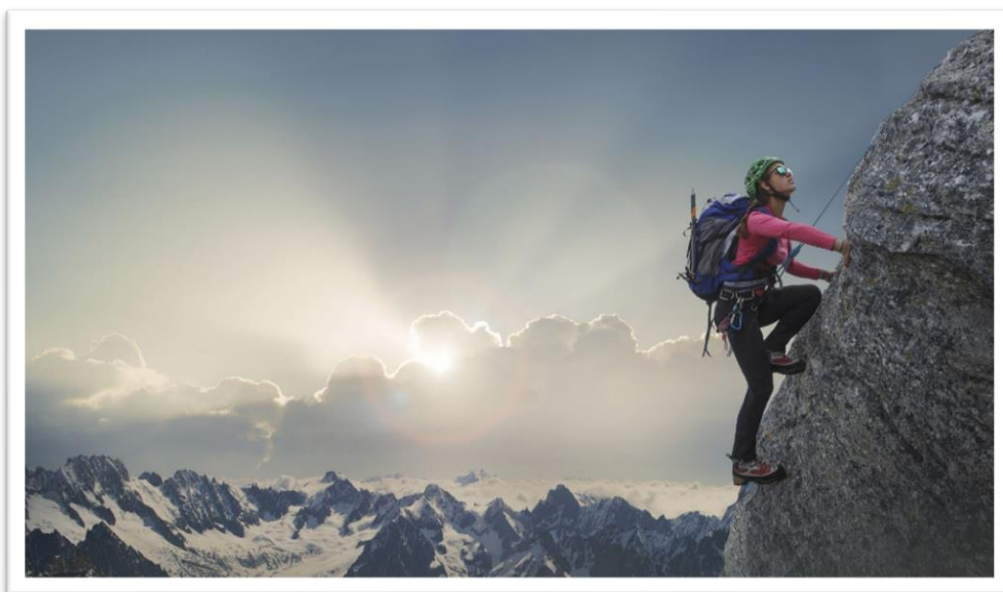
Scrișul este parte a terapiei de recuperare pentru pacienții care au suferit accident vascular cerebral sau traumatism cranio-cerebral. Pentru că scrisul creează legături, sinapse, iar celulele se activează.

Și mai e ceva: scriind, îți vin idei, rezolvi probleme, te organizezi. Este o bună metodă de a preveni teribila boală Alzheimer.

Puțini știu, de exemplu, că doamna doctor Ana Aslan, supranumită „femeia care a învins bătrânețea”, a scris și a primit 130.000 de scrisori de-a lungul timpului. În peste o sută de țări. Coresponda fie cu pacienți, fie cu colegi medici. Extraordinar!

Cititul, de asemenea, este obligatoriu! Vă mărturisesc că profesorul meu, Constantin Arseni, ne spunea mereu să citim, să citim! Și o făcea în stilul lui: „Dacă un doctor nu pune mâna pe o carte timp de câteva luni, poate să se ducă cioban la oi!”

Oboseala și noile frecvențe



Oboseala fizică, pe care majoritatea dintre noi o simțim în ultimul timp, se datorează noilor frecvențe electromagnetice inteligente care sosesc de la Soarele Central și care se mișcă radical în structurile noastre fizice, emoționale și spirituale, ca și cum am fi un aparat celular conectat la bateria unei uriașe nave.

Există multă energie care vine din lumea spirituală. De aceea apare necesitatea stabilizării. Ce e de făcut?

Mintal:

- Vibrați în rezonanță elevată, preferabil în cea mai înaltă energie posibilă: în energia recunoștinței, a compasiunii, a generozității, a bunăvoinței și împărtășirii reciproce a ideilor.
- Evitați judecățile asupra celorlalți fiindcă voi nu știți în mod real, ce a venit să facă fiecare în această viață.
- Elevați-vă gândurile către lucruri nobile, în loc să împărtășiți veștile frivole și teribile care, întotdeauna, au tendința de a se multiplica prin intermediul televiziunilor și mediilor sociale. Fiți diferiți! Găsiți lucrurile bune în oameni și în situații. Ele există! Au fost însă uitate.
- Încetați să vă mai văitați și începeți să fiți recunoscători. Gratitudea este energia care modelează noua lume.
- Când un gând rău apare, înțelegeți-l și neutralizați-l imediat cu altul superior, pozitiv!
- Când o problemă apare în mintea voastră, transmutați informația, căutând imediat soluția și focusați-vă pe aceasta.

Găsiți lucruri frumoase în voi, în comportamentul vostru! Încetați să vă mai mutilați energetic! Toți avem lucruri bune și virtuți!

Fizic:

- Există atâtea exerciții pentru concentrare și calmare. Faceți-le!
- În timp ce le executați, emiteți și dirijați unde albastre către toate locurile trupului vostru în care simțiți dureri, incomoditate, ori oboseală musculară, transformând un simplu exercițiu de întindere și recuperare, în unul vibrațional cuantic intensificat.
- Beți suficientă apă, de preferat cea care iese direct dintre pietre, fiindcă aceea poartă fragmente minerale pure din inima muntelui.
- Evitați alimentele industrializate și exagerat condimentate!
- Puneți în interiorul corpului vostru lucruri frumoase, sănătoase, pline de viață!
- Faceți băi de soare și fiți recunoscători în timp ce le faceți.
- Scufundați-vă în apa mării, scăldați-vă în râurile răcoroase și intrați astfel, în noua frecvență a Naturii.

Spiritual:

- Acordați atenție intuiției! Ascultați-o. Nu o mai ignorați! Fiindcă intuiția sosește cu forța și este prima informație care vine din lumea spirituală pentru a aduce anticipare în mintea voastră.
 - Ascultați muzică bună! Acea muzică care să vă facă "pilea de găină", fiindcă aceea e capabilă să producă rezonanță cu spiritul vostru.
 - Acordați atenție inspirației! Ea vine în formă pură și simplă. Nefăcând-o, pierdeți contactul cu spiritul și nu veți reuși să vă dați seama de semnificație, pierzând astfel importante oportunități.
- Inspirația e ceva ce propriul tău spirit îți trimite! Nu e vorba de un terț spirit. E vorba de tine! Ești tu însuși într-o manifestare viitoare și o dimensiune divină încercând să conversezi cu tine însuși.

Relații:

- Nu veți mai simți nevoia să discutați în contradictoriu. Inima nu mai suportă astfel de situații, ea nu mai dorește nimic altceva decât înțelegere și armonie. Epoca suferințelor s-a terminat! Cei ce vor continua să persiste în ideea suferințelor vor trece prin mari probe.

Serviciu:

- Spiritul tău nu mai vrea să facă lucruri fără sens care să nu-i aducă împlinirea în această viață. El forțează total intrarea în centrul de sinergie, cel în armonie cu forțele care vin din Univers.
- Dacă nu schimbi, dacă nu îmbunătățești relația ta cu serviciul tău, viața ta va deveni tot mai goală, chiar dacă slujba ta e una care îți aduce destui bani. Nimic nu va putea da un sens real existenței tale de acum încolo.

Nu-ți face griji în găsirea noii lumi! Noua Lume nu e un loc! Noua Lume este o Nouă Frecvență, o Nouă Stare Vibrațională în care toți pot fi dacă doresc: Starea de Recunoștință Pură și silențioasă. Aceasta este adevărata spiritualitate! Aceasta doresc mentorii noștri de la noi: să fim compleți și conectați, să fim în perfectă Armonie cu Universul!

Cristina Munteanu

Sursă: Biografia lui Mario Esența Curcubeu

De ce te doare corpul?



Te doare corpul pentru că încă nu ai învățat să te bucuri!
Te doare corpul pentru că îl alimentezi cu dureri, gânduri negative, frici, frustrări!
Te doare corpul pentru că nu îi dai atenția necesară, nu îl accepți, nu îl prețuiești, nu îl iubești!
Te doare corpul pentru că refuzi să îi dezvoltai elasticitatea și vitalitatea lui!
Te doare corpul pentru că îl pedepsești cu dependențe și imaturitate emoțională!
Te doare corpul pentru că te comporți ca o victimă în propria dramă!
Te doare corpul pentru că respingi prezentul și permiți trecutului să te definească!
Te doare corpul pentru că nu închizi anumite etape din viața ta!
Te doare corpul pentru că îți iubești rana pe care nu vrei să o vindeci!
Te doare corpul pentru că nu vrei să oferi iertare celor care ți-au greșit!
Te doare corpul pentru că nu trăiești în pace și armonie cu tine însuși!
Te doare corpul pentru că taci când este necesar să vorbești și vorbești când este important să taci și să asculți!
Te doare corpul pentru că nu primești respectul pe care nici tu nu ți-l oferi!
Te doare corpul pentru că te îndoiești de tine însuși și de faptul că meriți o viață excelentă!
Te doare corpul pentru că nu îndrăznești să te conectezi cu ființa ta!
Te doare corpul pentru că ți-e teamă de libertate!
Te doare corpul pentru că îl otrăvești cu frică și falsă publicitate!
Te doare corpul pentru că nu îți cauți liniștea interioară, dar nici cu singurătatea nu te împaci!
Te doare corpul pentru că ai renunțat la a mai trăi, te-ai resemnat la rutina de zi cu zi!
Te doare corpul pentru că arunci în permanență vina pe ceilalți!
Te doare corpul pentru că nu crezi că ești demn de iubire, demn de laudat, și foarte minunat!

Sursa: internet.

Rubrică realizată de **Roxana Cotigă**

DANSUL CAPULUI

Cum am ieșit din depresie

Ființa umană se manifestă atât în corpul fizic, cât și în câmpurile cuantice ale universului. Activitatea din câmpurile cuantice ale universului se răsfrânge la nivelul întregului corp fizic, cu impact major la nivelul capului, acolo unde se vehiculează cele mai multe informații.

Universul este determinant în viața noastră, iar organul principal, care asigură interfața informațională dintre corp și univers, este creierul. Ca urmare, viața ne este determinată, într-o mare măsură, de fluxurile energetice de la nivelul capului. Dacă energiile cu care intrăm în contact sunt benefice, acestea ne susțin și ne îndreaptă spre surse de viață sănătoasă, marcate de conținut benefic. Dacă energiile sunt mai puțin benefice, acestea ne distorsionează viața și ne aduc suferință.

Pornind de la aceste concluzii, consider că este foarte important ca, în zona capului, să generăm fluxuri energetice din ce în ce mai curate și benefice. Nu este ușor să menținem în zona capului o curățenie energetică suficient de bună, atât timp cât suntem agresați încontinuu de energii perturbatoare.

Cele mai multe energii perturbatoare pot veni din relațiile cu semenii noștri. Deși, în mod obișnuit, nu suntem conștienți de prezența energiilor negative din jurul nostru, în realitatea subtilă acestea se constituie într-o țesătură de stringuri, care ne scurg de putere.

Acest tip de stări se manifestă în situațiile în care relaționăm cu persoane puternic mentale, îndreptate cu prioritate spre aspectele preponderent egotice ale vieții. Persoanele puternic mentale și egotice, pentru a-și satisface nevoile exacerbate, pun presiune continuă pe semenii, ca și cum aceștia ar avea datoria să-i susțină în mod necondiționat, la infinit.

Este bine să ținem cont de faptul că fiecare om vine pe pământ cu propria misiune și niciodată misiunea personală nu poate fi destinată slujirii unei singure persoane. Nu întâmplător, marele terapeut rus S. N. Lazarev a spus:

„Dacă o persoană transformă o altă persoană în Dumnezeu ei, aceasta va muri.”

Autorul acestui citat vrea să spună că noi, oamenii, nu avem puteri infinite. Ca urmare a acestei realități, nu avem voie să ne erijăm în a fi a toate împlinitorul. De asemenea, nu avem voie să subjugăm pe nimeni, în scopul îndeplinirii nevoilor noastre.

Cel mai mare dar de la univers este libertatea de A FI. Atunci când ne asumăm starea de a fi liberi, ne dăm dreptul să accedem la valorile care se potrivesc cel mai bine misiunii pentru care am venit pe pământ. Fiind programați să avem liberul arbitru, în cazul în care ajungem să fim asupriți, suntem predispuși la stări de anxietate și depresie.

Spre deosebire de suferințele acute, care se „anunță” prin dureri la nivelul corpului, anxietatea și depresia acută se instalează în mod treptat, fără ca persoana suferindă să realizeze acest fenomen.

Dacă între timp nu apar schimbări care să genereze o transformare benefică, cele două suferințe pot deveni recurente.

Fără să realizez, la un moment dat, am atras asupra mea o persoană cu tendințe sociopate, aceasta cauzând depresii și anxietate persoanelor cu care intra în contact.

Fiind în comunicare intensă cu acea persoană, fără să fiu conștient de ce mi se întâmplă, în doar câteva zile a început să mă doară capul, iar sufletul mi-a fost invadat de o adâncă tristețe. În cele ce urmează, vă prezint experiențele pe care le-am trăit în demersul de a mă extrage din această suferință.

Relatare - Terapia salvatoare

În mod obișnuit, sunt o persoană expansivă și exuberantă! Această atitudine de viață mi-a adus un succes deplin atât în afaceri, cât și în domeniul activității de scriitor.

Când sunt bine cu mine, proiectele pe care le inițiez decurg de la sine, ca și cum o mână nevăzută le conduce cu măiestrie, pe drumul cel mai bun.

Spre marea mea uimire, la un moment dat, am sesizat că viața mea este frânată de o energie perturbatoare. Dacă până atunci eram în deplină formă, în toate aspectele vieții, dintr-o dată am devenit trist și abătut. Încercând să înțeleg simțămintele prin care treceam, m-am privit în oglindă. Atunci am realizat că aveam chipul întunecat și lipsit de strălucirea de altă dată.

Deși, nu fusesem conștient de ceea ce mi se întâmpla de câteva săptămâni, durerile de cap și stările de tristețe sufletească mă copleșiseră. Pentru a găsi o explicație a stărilor mele, am început să mă documentez cu scopul de a identifica o cauză a simptomelor pe care le trăiam. În scurt timp am înțeles că sunt în depresie, iar dacă această stare mai persistă, mă supun riscului de a intra în depresie recurentă.

Starea în care eram m-a alarmat și mai mult, întrucât în perioada premergătoare acestei suferințe parcursesem un program intens de pregătire și antrenament. Așadar, starea de depresie s-a așternut în viața mea, cu toate că lucrasem mult pentru menținerea unui tonus de viață mobilizator.

Studiindu-mi câmpurile energetice, am constatat că în zona capului aveam o aură șubredă și întunecată. Acesta era un semn că atacul energetic al acelei persoane se manifesta cu precădere, în zona capului. Dovadă a acestui fenomen era și faptul că, în ultima vreme, percepeam capul ca fiind prins ca într-o „menghină” care mă presa din ce în ce mai tare.

Fiind deja conștient de pericolul acestei situații, dintr-o dată am simțit să îmi scutur capul cât mai intens, cu scopul de a mă descotorosi de acea „menghină”, care îmi pricinuisese atâta suferință. -Nu am mai stat pe gânduri și, chiar în timp ce urmăream un video interesant despre depresie, mi-am aplicat la nivelul ochilor ochelarii de somn, m-am prins cu mâinile de birou, pentru a fi sigur că îmi mențin starea de echilibru și am început să îmi deplasez capul în toate direcțiile.

În timp ce deplasam capul, eram fascinat de informațiile pe care le auzeam, ele făceau referire tocmai la suferința de care eram cuprins, așa că, fără să simt plictiseală, am deplasat capul aproape o jumătate de oră.

În tot acest timp, mă oprisem din mișcare doar pentru a-mi șterge lacrimile care se scurgeau din abundență pe toată fața.

Dacă în perioada de început a terapiei percepeam dureri la tâmpile și la gât, după o jumătate de oră de antrenament acestea au dispărut. Fiind încurajat de stările prin care treceam, am continuat să deplasez capul, antrenând de această dată și partea superioară a trunchiului, respectiv gâtul și umerii.

După aproximativ 45 de minute de terapie, atât cât a durat acel video despre depresie, starea mea sufletească era foarte bună, iar la nivelul capului aveam o senzație de eliberare, ca și cum acea „menghină” în care mă simțeam prins, dispăruse în neant.

Am adormit apoi într-un somn plăcut și ușor. După numai 3 ore, m-am trezit ca și cum aș fi dormit o noapte întreagă. Eram perfect odihnit, iar starea sufletească era foarte bună. Pentru că mai aveam mult timp până dimineață, am adormit într-un somn plin de vise frumoase și m-am trezit cu câteva secunde înainte de sunetul ceasului deșteptător.

În acea zi am simțit o stare frumoasă de pace în suflet. Când m-am privit în oglindă am realizat că afixam un zâmbet pe care nu îl mai văzusem de foarte mult timp. Zâmbetul meu trezea starea de încredere și bucurie. Nu mai eram afectat de conflictul cu acea persoană. Eram detașat de nemulțumirile ei veșnice. Ca urmare a atitudinii mele, persoana respectivă a încetat să mă mai preseze cu tot felul de solicitări inutile așa cum o făcea în ultima perioadă.

Pentru că **dansul capului** (așa cum l-am numit ulterior) îmi făcea atât de mult bine, în zilele care au urmat l-am aplicat atât dimineața cât și seara.

Ca urmare a antrenamentelor, în doar câteva zile m-am extras definitiv din starea de depresie în care mă cantonasem. Am ajuns să fiu fascinat de efectele benefice pe care le generează dansul capului, așa că l-am transformat în procedură de terapie și antrenament.

În numerele ce urmează vă voi prezenta strategia de abordare a acestei benefice forme de dezvoltare umană.

-VA URMA-

Ioan

Mărturiile sufletului meu

O Tabără Spirituală – Taba, Egipt

Relatare Rosemarie Bianca Iordache

Pentru că tocmai m-am întors dintr-un retreat, aleg să vă împărtășesc experiența trăită și înțelegerea primită după ce am revenit.

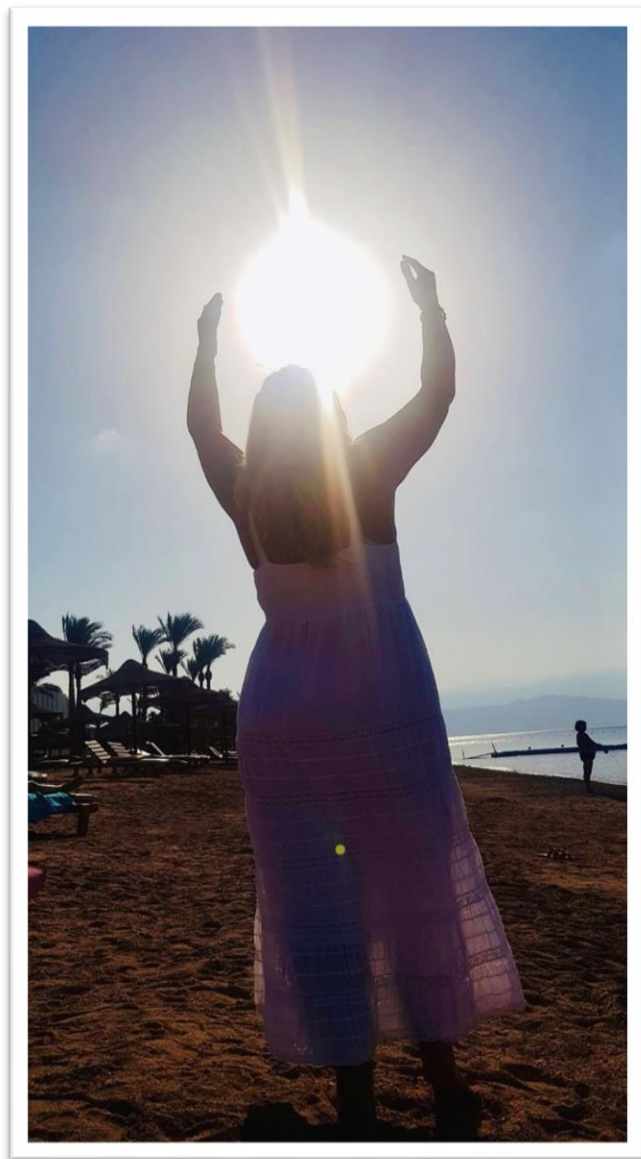
Din nicio călătorie nu te întorci la fel cum ai plecat, chiar dacă revii la vechea ta viață, ești o nouă versiune mult îmbunătățită și updatată a ta!

O tabără spirituală este un eveniment în care alegi să ieși din orice rol cu care te identificei, până atunci și să îți oferi un timp în care să fii tu însuși, să te descoperi în alte ființe și să te împuternicești cu noi daruri!

După întâlnirea cu ființele noi, atrase în acea realitate, după conectarea la noile tărâmurii pe care calci, revii mai bogat în toate aspectele tale ca ființă, iar modul tău de ființare devine mai autentic.

Datorită oamenilor cu care ți-ai îmbogățit viața, datorită experienței trăite împreună, datorită cămăruțelor interioare pe care fiecare, cu mult curaj sau cu sfială, le-a deschis și explorat, l-ai adus pe celălalt în interiorul său, noi toți cei care am ales să fim acolo împreună, accesându-ne unul pe celălalt și împământându-ne în locul ce ne susține, devenim Unul.

Ne întoarcem la vechea viață, întregiți, conținându-ne unele pe celelalte și fiecare aducându-ne și dăruindu-ne una celeilalte propriile Resurse și Daruri!



Am ales și am fost aleasă, în același timp, de Egipt, să ajung pe acest tărâm împreună cu un grup de femei cu care am simțit că suntem acolo să alcătuim împreună un Cerc de Putere Feminină, ajunse la etapa Trezirii Puterii Zeiței Interioare. Ne-am conectat împreună la puterile și darurile noastre, dar și la Mama Pământ și sacralitatea Egiptului. Am dansat împreună acolo, simțind sprijinul strămoșilor noștri și binecuvântarea lor, precum și ajutorul și prezența Familiilor noastre de Lumină!

Am urcat și coborât în același timp în Taina Inimii noastre, depășindu-ne limitele fizice, antrenându-ne voința, accesându-ne puterile interioare dar și o forță mai presus de noi și am fost răsplătite cu atingerea unui Răsărit Unic din vârful muntelui Sinai, muntele lui Moise, dar și unui Răsărit personal.

Am descoperit acolo răsăritul unui soare interior ce aștepta să își facă apariția atunci când eu aveam să fiu pregătită să ajung în vârf, să îl descopăr și să îl împărtășesc apoi cu ființele a căror suflete au răspuns și au fost pregătite de accesarea Puterilor și Darurilor Interioare.

Fiecare călătorie e o Întâlnire cu Tine! Fiecare suflet venit la întâlnire e un aspect al tău care vine către tine, ca tu să te simți și să devii ÎNTREG.

Bucură-te și celebrează Noua Viață ce se naște și noul Tu după fiecare astfel de experiențe, alături de familia de suflet, venită la întâlnire, așa cum ați plănuvit înainte de a fi în aceste corpuri.

Inima ta a știut, ființa ta a răspuns, corpul tău a vibrat și Tu ai răspuns PREZENT. Felicitări și Mulțumesc!

Mesajul acestei relatări este “Să îți oferi timp să te conectezi la tine însuși”, să te descoperi și să descoperi familia de suflet care te susține și împreună cu care ești întotdeauna Tu!

Transformare

Alina Ramona Ene

Mă scutur de amintiri
Precum își leapădă un șarpe pielea cea de prisos,
Și renasc din nou în aceeași formă
De pasăre cu aripi de foc

Mă scutur de frunze... precum copacul toamna,
Și arămii îmi sunt gândurile,
Plecate spre umbre îmi sunt simțurile,
Covor de nevoi se așterne sub pleoape noaptea

Mă scutur de tine, viață...
Venele mele sângerează
... în ploi de toamnă târzie,
Sutură îmi face gândul tău de a mă mai iubi și mâine

Mă scutur de tine, mamă...
Cea care m-ai înconjurat cu lumină și dragoste!
Gândurile îmi zboară la copilăria mea
Demult apusă în zări de soare topit

Mă scutur de tine, copile...
Ce ai ieșit din ființa mea prin zămislire
Te las să ieși învingător în viața
Ce te așteaptă-n apropiere de crâng înverzit

Mă scutur de tine, femeie
Ce ai trecut prin anotimpuri fără să trăiești,
Ce ai pierdut anii din tine,
Și te aștept să te întorci
Din nou și din nou spre tine!

Ar trebui!

Carmen Claudia Morar

Ar trebui
Să mai trăiesc
O dată,
Viața care
Mi-a fost dată!
Să înțeleg
De la-nceput...
Să-mi spună
Cineva
Că va dura
De multe ori,
Și lacrimi voi vărsa!

Să-mi spună
Cineva
Că fericirea
Nu-i o stea!
Ci este
Un grăunte mic
În inima mea!
Și dacă eu
Voi crede-n ea,
În inima mea,
Toți norii
Se vor destrăma
Și-n ochii mei
Sclipi-va, veșnic
Dragostea!

Întreabă!

Roxana Cotigă

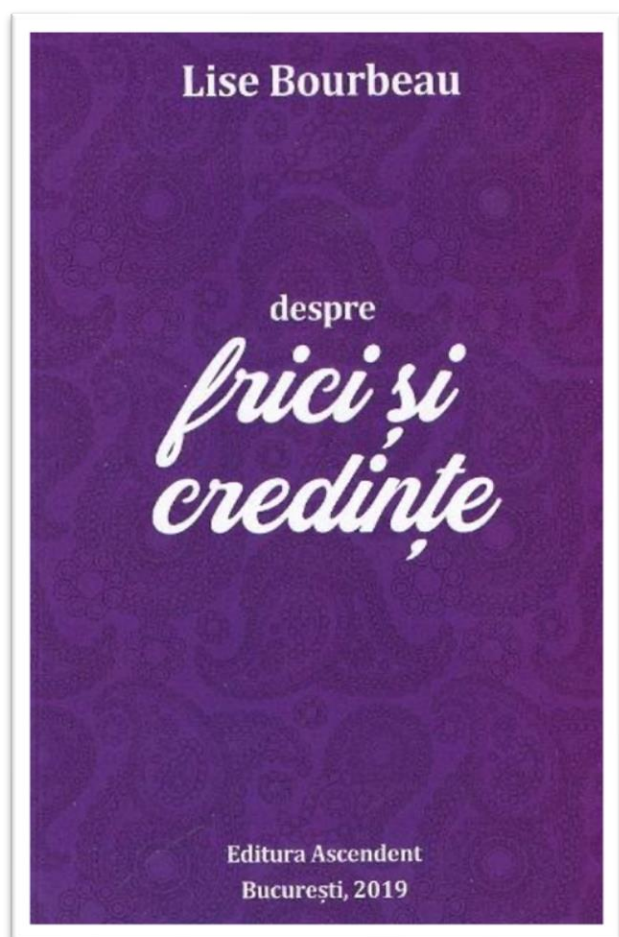


Când nu mai știi de unde vii,
 Și încotro...
Sau ce-ai venit să faci...
 Mai bine întreabă
 Și-apoi taci!
 Și iarăși taci...
 Și-ascultă!...
Cuvântul vine ca o undă,
O vorbă de la un prieten bun
 Ce te inundă...
În cea mai minunată formă
 Și are noimă...
Și simți că-i adevărul pur
Scăldat în soare și în aur,
Meșteșugit de-un mare faur!

Când nu mai știi de tine, cine ești
Nu căuta în stele, în povești!
 Întreabă-te!...
 Și-apoi închide ochii!
Răspunsul va veni aproape imediat!
 Ca un accelerat
Care a stat prea mult în gară
 Și a așteptat...
A așteptat să te trezești din somn,
Și să întrebi... și să primești...
 Tu, Spirit, tu, Suflet,
 Și-apoi OM!

Porția de poezie

<https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/about/>



Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Lise Bourbeau – Despre frici și credințe

De unde vin toate aceste frici pe care le trăim și de ce le înțearcă atât de multe persoane?

Frica este o creație a planului mental. Acesta din urmă a fost creat cu mult timp în urmă, permițându-i omului să gândească, să analizeze și să memoreze. Una dintre funcțiile planului mental este de a păstra în memorie un incident care i-a provocat frică. De-a lungul anilor, omul a căpătat prostul obicei de a crede în această frică, acordându-i putere, astfel că aceasta a devenit un zeu care ne conduce viața.

Frica se manifestă când ne raportăm la memoria noastră, adică la ceva ce ni s-a întâmplat deja sau la ceva ce am auzit, văzut, simțit, gustat sau pipăit. De exemplu, când o persoană se teme de lift, se referă la

trecut – fie la ceva ce i s-a întâmplat într-un ascensor, fie la ceva ce i s-a povestit și a crezut. Pe scurt, fricile noastre indică faptul că l-am uitat pe Dumnezeu care se exprimă în noi prin intuiție și inteligență.

Cum reușești să învingi o frică?

Mai întâi, conștientizând că ai creat-o tu însuși într-un moment în care aveai nevoie de ea. O frică este o credință. O credință devine o personalitate printre alte sute de personalități în sufletul tău. Fiecare personalitate are propria voință de a continua să trăiască. Și reușește făcând totul ca tu să acționezi în funcție de credința care a creat-o. Toate aceste voci șoptite pe care le auzi în interiorul tău vin de la diferitele personalități sau credințe pe care le-ai creat. Numai tu poți să hotărăști care creații sunt benefice pentru tine.

Când conștientizezi că frica nu îți e folositoare, trebuie să-ți acorzi dreptul de a nu mai avea nevoie de ea. Și atunci poți ori s-o elimini, ori s-o transformi. Să comparăm această situație cu cumpărarea unui palton. În momentul cumpărării ai nevoie de el, îți e folositor. Cu timpul, devine inutil, ocupă degeaba loc în garderobă. Atunci poți hotărâ să-l dai sau să-l distrugi. Mai poți să-l transformi, folosind stofa pentru a face altă haină. Așa e și în cazul fricii. Tu singur poți s-o învingi, pentru că e propria ta creație, chiar dacă ai fost influențat de altcineva. Pentru a transforma sau a scăpa de ea, vorbește-i, spune-i că e adevărat că ai avut nevoie de ea în trecut; numai că în prezent nu-ți mai e de folos. Precizează cu ce ai dori s-o înlocuiești. Apoi trebuie să treci la acțiune. Trebuie să faci acțiuni contrare celor pe care le făceai sub influența fricii.

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. 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!

4. 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 revistei!

IOAN

**Luni, 27
Septembrie 2021**



<http://dansulenergetic.ro/>



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



**Rosemarie Bianca
Iordache**



Carmen Claudia Morar



Emilia Pătrășcanu

Echipa redacției: Rosemarie Bianca Iordache – redactor
Carmen Claudia Morar – redactor
Emilia Pătrășcanu – redactor colaborator
Codruța Prunariu – redactor/corector
Roxana Cotigă – redactor șef

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Ela Cristea (spiritualitate)
Manuela Sumanaru

Grafică copertă – Călin Alexandru și Roxana Cotigă

<http://dansulenergetic.ro/>

<https://viațaintegrativă.academiaintegrativă.ro/>

Sursă imagini: Internet

Copyright © 2021 @Revista Viața Integrativă

Copyright © 2021 @Academia de Dans Energetic