

VIATA INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viață spirituală

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



IUBIREA este Totul și
Totul este IUBIRE!

Totul în jurul nostru este IUBIRE, iar Natura ne este cel mai prietenos,
autentic și la îndemână Maestru!
Doar să OBSERVĂM și să urmăm exemplul!
Această imagine vorbește de la sine
despre iubirea și susținerea reciprocă a Vieții!
IUBIREA ESTE TOTUL!
Gânduri bune! – Roxana Cotigă



Octombrie 2021
Mulțumim, Luciana Gingărașu pentru fotografie!

Despre puterea și practica materializării ca și cocreatori conștienți

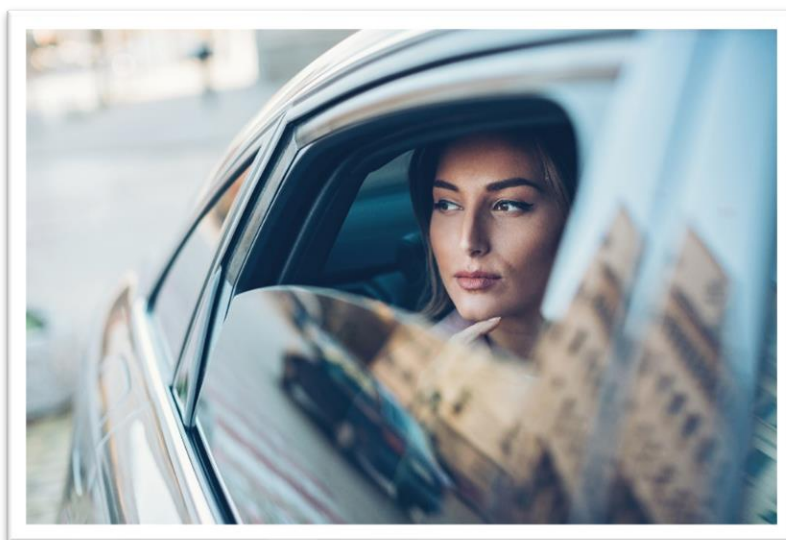
Este o linie subțire între a materializa din cunoaștere, dar cu claritate izvorâtă din iubire, ieșind cu totul din zona de manipulare și a pica în plasa egoului spiritual datorat cunoașterii, dar fără iubire și empatie față de tot și toate, prin care ceea ce tu știi, simți și vezi deja să folosești ca un atu în fața celorlalți, dominându-i și crezând că doar ceea ce tu știi, vezi, simți și crezi trebuie să se și manifeste.

Noi suntem cocreatori ai realității, urmând Divinul în toate principiile cosmice în care funcționează așa-zisele legi spirituale, simțind pulsul Universului și tot ceea ce vine din Univers către noi și, de aceea, mai ales când cunoaștem cum funcționează aceste legi suntem responsabili de ceea ce simțim și ce ne dorim spre manifestare.

De multe ori ne dorim și credem că avem nevoie de lucruri și situații în viața noastră care nu ne sunt cu adevărat benefice, dar pentru că mintea noastră așa crede că este bine, conform programărilor primite de-a lungul vieții, alegem să experimentăm asta.

De aici și zicala foarte înțeleaptă “Ai grijă ce îți dorești că s-ar putea să ți se întâmple!”

În acest proces, cunoașterea de Sine este foarte importantă ca să poți înțelege de ce ai cu adevărat nevoie spre manifestare, ce te face cu adevărat și profund fericit, nu ceea ce ar dori alții pentru tine sau de la tine, nu așteptările pe care cei din anturaj le proiectează asupra ta sau ceea ce mintea ta, dintr-o poziție de concurență sau lipsă, îți spune că ai avea nevoie.



Această abilitate și claritate se construiește și dobândește în timp, trăind situații care credeai că te vor face fericit, dar, odată manifestate în viața ta, dovedesc că nu este deloc așa! Este adevărat însă că multe dintre aceste situații pe care le atragem spre manifestare ne sunt de folos pe calea evoluției noastre, fără ele neajungând la înțelegerea și înțelegciunea care vin, intens, din interior.

Când începi să lucrezi conștient cu tehnicile de manifestare, adică atunci când tu manifesti calitatea de cocreator conștient, nu inconștient, cum facem în majoritatea timpului, atunci este bine să pornești de la a materializa, pentru început, lucruri pe care mintea ta le consideră realizabile, deoarece orice tehnică ai folosi sau oricât de convingător ai fi în discuția ta cu Divinitatea, cu Universul, dacă mintea ta se opune, va veni cu un alt impuls peste, care va anula ceea ce sufletul tău a transmis sau ceea ce a plecat deja către Univers din conștiința ta extinsă.

De asemenea este important ca ceea ce ne dorim spre manifestare să nu ne înghită și să nu devenim sclavul acelei dorințe și aici mă refer la acea situație când îți dorești o casă mai mare pentru că ai văzut la altcineva și ți-a plăcut, sau ceva scump, care necesită un consum energetic și financiar imens pentru ține, odată ce deja îl posezi. În loc să te manifesti pe ține în tot ceea ce ești, te vei subordona și vei fi “sclavul” dorinței tale materializate, fiind necesar să-i slujești, în final pierzând din esența ta vitală și îmbolnăvind-te atât sufletește cât și fizic. Asta se întâmplă și când ne dorim locuri de muncă foarte importante și foarte bine plătite și când ne dorim case mari, mașini scumpe a căror întreținere ne aduce numai griji, etc.

În esență, omul poate trăi frumos și armonios cu puține lucruri, majoritatea fiind oferite direct de natură, fără prea mult efort. Din cauză că ne-am pervertit mințile și ne-am transformat în consumatori, ne-am și creat o lume care ne consumă în loc să ne susțină, acum pare că nimic nu ne mai ajunge, nu ne mai satisface și nu ne mai bucură.

De aceea este foarte important ca ceea ce alegem să se manifeste în realitatea noastră materială să fie în concordanță cu Sinele nostru cel mai înalt, cu sufletul nostru și nu în ultimul rând cu corpul nostru și cu capacitatea noastră energetică de susținere de la acel moment.

Un alt subiect interesant care nu ne-a dat multora pace ar fi dacă este benefic să ne dorim ceva pentru alții sau să creăm realități pentru alții?! Este un subiect foarte sensibil și cu multe nuanțe pentru că tot ceea ce ne dorim pentru alții este absolut necesar să nu contravină dreptului lor Divin, căii și misiunii lor personale. Da, eu pot construi o realitate în care îi văd și pe alții alături și pot să intenționez să se întâmple totul conform binelui nostru comun cel mai înalt, dar nu este bine să intervin asupra alegerilor nimănui și nici asupra modului în care alege fiecare să se manifeste, ca să nu mă încarc cu ceva care nu este pentru mine și nici să-i deviez acelei persoane cursul său. Dar și aceasta se învață tot experimentând!

Nu este benefic ca cineva să trăiască (și aici mă refer și la relațiile de cuplu) realitatea extinsă a celuilalt, iar el să nu își mai construiască propria realitate, în conformitate cu unicitatea și cu ființa sa. Este, în schimb, minunat ca cei doi să își unească realitățile, să își găsească acele elemente comune de interes personal și evolutiv și, de aici, să creeze împreună, conștient, astfel ca totul să vină mai ușor și curgător în manifestare.

Dincolo de toate, răspunsurile și manifestarea a tot ceea ce este mai bine pentru noi, se întâmplă când noi rămânem conectați la fuxul creației, fără să ne opunem cu mintea, chemării interioare și vieții! Dar până ajungem acolo, o tehnică magică de manifestare este dansul energetic al intențiilor, care se adresează chakrei celui de-al treilea ochi și pe care noi, mentorii în dans energetic, îl prezentăm cu implicare și bucurie în cadrul modulului de dansuri energetice de aprofundare.

Așadar, vă aștept cu drag, lumină și bucurie la cursul de dans energetic, pentru a ne manifesta cât mai frumos în conexiune cu ceea ce suntem cu adevărat din Divin, prin noi înșine!

Ramona Musgociu
Mentor coach în Dansul Energetic

Cum gestionăm concurența și/sau invidia?

Sentimentul de invidie este cunoscut întru totul fiecăruia dintre noi, fără excepții! Și să nu-mi spuneți că nu! Cărțile pe masă, hai! Suntem ființe umane. Experimentăm atâtea emoții zilnic, încât dacă am spune că nu simțim furie, frustrare sau supărare am fi canonizați cu toții.

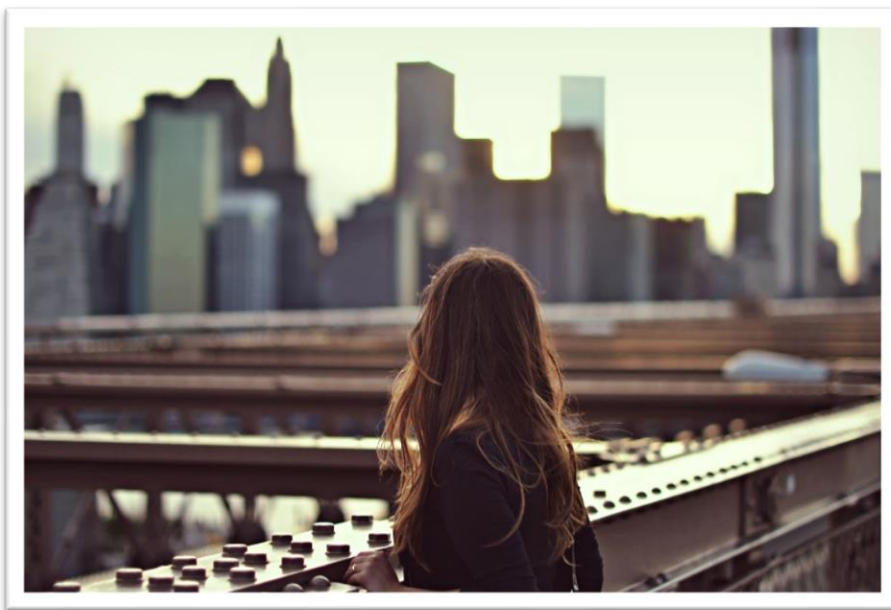
De cele mai multe ori nu conștientizăm adevăratele motive pentru care am ajuns în băltoaca plină cu invidie. Și aceasta se întâmplă de cele mai multe ori din nesinceritatea pe care o manifestăm față de noi înșine.

Unul din îndrăgiții mei scriitori și poeți, Pușkin spunea: „Invidia este soră cu concurența, care este una de natură pozitivă”.

Seneca spunea că invidia ne poate demonstra cât de nefericit este un om. Psihologii au studiat ani la rând efectele acestui sentiment și au ajuns la concluzia că, într-adevăr, acest sentiment generează emoții cu potențial negativ: ură, frustrare, neputință, frică.

Ce m-a marcat pe mine este că, indiferent cât am încercat și cât de indispensabil era să găsesc în oameni partea cea bună, unii chiar au reușit să lase în mod subtil amprenta invidiei într-o relație, companie, situație și așa mai departe. Așa am făcut și eu, aieva vă mărturisesc! Așa ați făcut și voi, poate! Știu! Și e firesc. E un proces al creșterii!

În momentele cele mai întunecate ale vieții suntem marcați de toate culorile pale ale spectrului ROGVAIV emoțional. Dar partea bună este că le conștientizăm și le transcendem.



Cum am ajuns aici? E grav?

Nimeni nu este perfect! Mereu va exista cineva mai suplu decât tine, mai inteligent decât mine, mai ager decât el sau mai elegantă decât ea! Mereu există o formă mai bine conturată decât cealaltă. Și știți de ce? Asta se întâmplă pentru că toți suntem frumoși. Da! Suntem toți așa deosebiți prin felul nostru de a fi. Iată de ce coloana aceasta a „perfecțiunii” nu se termină. Pentru că suntem cu toții speciali! Și anume – UNICI!

Ce e de făcut cu invidia?

E de tăiat concurența. De-a dreptul concurența poate fi un motor puternic în ascensiunea pe calea carierei, frumuseții, perfecționării, dezvoltării umane și lista poate continua. Însă concurența ce a depășit limita sinelui, se îngreunează prin bagajul ego-ului. Atunci când vom realiza că suntem cu totul și cu totul deosebiți exact în forma în care am venit aici și suntem aici, în realitatea aceasta, atunci va fi liniște! Este momentul să ne îndreptăm către oglindă și să ne iubim. Da, da! Să realizăm că nu există motiv pentru frică și că suntem buni, așa cum suntem, în ceea ce facem și suntem minunați, credeți-mă!

Apoi este momentul să ne îndreptăm către omul de lângă noi, fie el partenerul de viață, mama, colegul sau omul de lângă, cu care stăm la coada unui ghișeu și să-l iubim și să-i spunem exact ce ne-am spus și nouă înșine. Este momentul să realizăm că este loc pentru fiecare. Există abundență pentru fiecare! Există cu certitudine dragoste și împlinire pentru fiecare! Și pentru tine, și pentru mine, și pentru ei, pentru noi toți! Aceasta este legea UNIVERSULUI.

E timpul să întindem mâna și să dăruim, să susținem! Așa distorsionăm concurența și așa se face limpede că loc sub Soare există pentru fiecare. Așa crește spiritul de echipă, aceasta se numește uniune! Și atunci fiecare va căuta să crească pe propriile sale căi și alegeri, nefiind conduși de sentimentul invidiei. Invidia nu există atunci când putem instala comuniunea. Așa putem armoniza întregul pământ, nu v-ați gândit? Așa piere și lăcomia și astfel ne întoarcem la adevăr!

Putem începe de astăzi, împărtășind EMPATIA. Simplu! Ce este empatia? Este capacitatea noastră de a ne întoarce la esență, la esența umană - adică abilitatea noastră de a fi oameni.

Cristina Munteanu

Mentor coach în Dans Energetic

Tu ești Sensul!

Bine te-am găsit, cititorule!

Te iubesc și te binecuvântează!

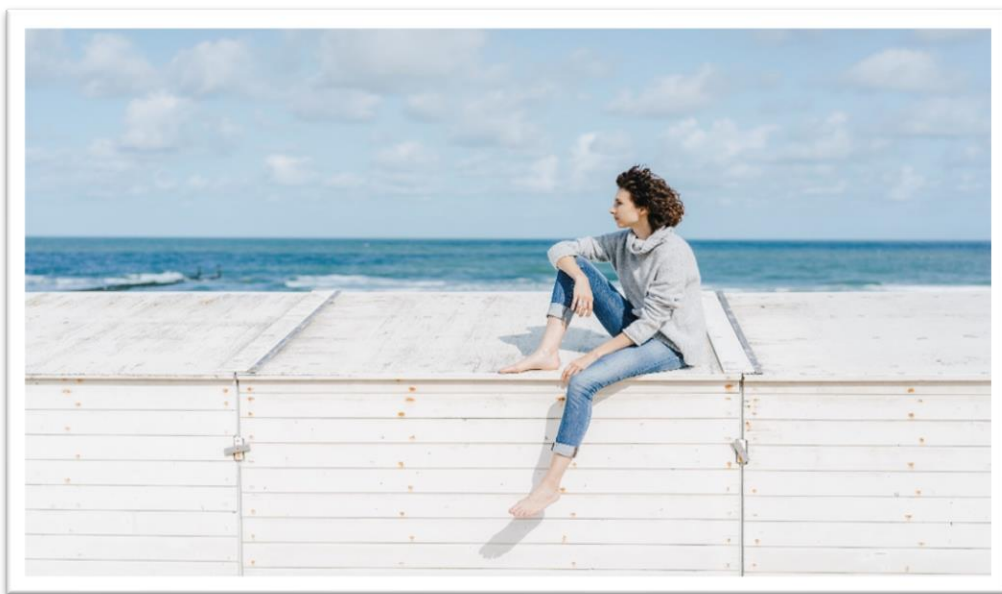
De fiecare dată când încep un articol, îmi apare un mesaj! Câteodată îmi este destul de clar ceea ce simt că am de transmis, alteori mi se relevă chiar în timpul în care mă apuc de scris.

Acum am primit titlul și mi s-a mai spus – “Dă-i Sens!”

Am simțit prin toți porii profunzimea acestui mesaj, care are legătură cu întreaga noastră viață și cu fiecare context pe care îl traversăm. Noi suntem cei care dăm un sens fiecărei experiențe.

Noi putem oricând să schimbăm o experiență negativă, la prima vedere, cu un rezultat pozitiv dându-i un sens! Dacă tu vei vedea în orice context care nu îți place, un mijloc prin care îți poți descoperi noi virtuți, noi puteri și noi abilități, prin care depășești acel stadiu – înseamnă că ai reușit să găsești Sensul!

Așa cum luna este perfect vizibilă pe cer în timpul nopții, așa fiecare dintre noi este necesar să își cunoască și să își manifeste lumina, în orice noapte!



Încetează, deci, să te mai plângi fie de relația ta, fie de serviciul tău, fie de familia ta, fie de boala ta, fie de finanțele tale, ci mai degrabă observă care este SENSUL pentru care ele persistă încă în viața ta.

Dacă crezi că ai înțeles și totuși încă mai sunt în realitatea ta sau reapar, atunci caută și acolo unde găsești scuze și nu vrei să recunoști sau măcar să te uiți!

Când îți faci curaj să îți observi fiecare fugă, fiecare negare, fiecare argument, fiecare vehemență cu care te aperi, te scuzi sau acuzi, simțindu-te nedreptățit, fiecare scuză găsită celorlalți pentru a tolera un comportament care te lezează, atunci când le poți recunoaște, atunci le vei putea înțelege, cu adevărat, Sensul.

Găsește-ți Puterea în fiecare deziluzie!

Găsește-ți Unicitatea în fiecare context necunoscut!

Găsește-te pe Tine acolo unde toate s-au pierdut!

Găsește-ți Amprenta unde toți au trecut!

Găsește-ți Iubirea în fiecare nepăsare sau respingere!

Găsește-ți Compasiunea în fiecare nedreptate sau critică!

Găsește-ți Lumina în fiecare întuneric și ți-ai găsit Sensul!

Rosemarie Bianca Iordache

Ce fac și ce nu fac atunci când am o dispoziție proastă?

În primul rând îmi rezerv timpul doar pentru mine! Timp pentru reflecție, timp pentru relaxare, timp pentru curățarea acelei energii care mă afectează, timp pentru reîncărcare, timp pentru vindecarea a ceea ce iese la suprafață.

În al doilea rând, îmi acord dreptul de a avea momente în care mă simt vulnerabilă, îmi acord dreptul de a simți toate acele emoții care cer a fi exprimate. Asta presupune asumarea totală a ceea ce sunt! Și da, sunt o complexitate de simțiri, de emoții, de trăiri! Sunt toate acestea și e important să le accept, exprim, integrez, eliberez!

În continuare urmăresc să îmi clarific ceea ce simt, adoptând o stare de relaxare, eliberându-mi mintea de gânduri și începând cu o serie de exerciții de respirație.

Pe fundal pun o muzică cu frecvență înaltă pentru a beneficia de sunetele vindecătoare!

Prin intermediul intuiției voi primi cauza acelei stări neplăcute. Apoi, cu ajutorul dansului energetic eliberez și vindec.

Alte metode de eliberare a energiei nebenefice sunt alergatul și exercițiile fizice. Ioan Prisecaru spunea la un moment dat „*mai bine să ne doară corpul fizic decât sufletul!*” Și eu rezonoz cu această afirmație!



Scrisul pe foaie este o altă metodă extrem de eficientă deoarece ne conectează cu partea subconștientă a creierului. Încep și scriu pur și simplu tot ce îmi trece prin minte. Astfel îmi golesc mintea. Activitățile creative precum pictura, creațiile hand-made, etc. pot transforma energia negativă.

CE NU FAC:

Nu îmi sun iubitul/iubita, prietenul/prietena, mama, tata sau mătușa să îmi descarc acea energie pentru că nu voi face nimic altceva decât să amplific emoția, și mai mult de atât, o transmit persoanei în cauză, iar unde-s doi puterea crește!

Nu mă pun să dorm, pentru că în timpul somnului subconștientul meu poate amplifica anumite procese. E necesar să pun energia în mișcare, fie prin exerciții fizice, plimbare, alergare sau dans.

Să PLÂNGI și să exprimi FURIE dacă asta simți să faci este absolut în regulă și benefic pentru sănătatea ta fizică și mentală. De multe ori ne negăm emoțiile din diverse motive sociale, educaționale.

În primul rând, a fi vulnerabil, a-ți exprima emoțiile, este un semn clar de PUTERE și CURAJ. Vulnerabilitatea merge mână-n mână cu curajul, dar aici este o altă poveste!

Simți să plângi? Foarte bine! Ia-ți un moment cu tine și eliberează așa cum simți. O să vezi diferența după câteva minute. O să întâlnești liniștea de după furtună!

Dacă închizi aceste emoții în interiorul tău, stai liniștit, își vor face ele drum să iasă afară. Cum? Prin corpul fizic. Cum? Printr-o boală! Deseori prin afecțiuni ale pielii (acnee, alergii), dar pot fi și altele, în funcție de emoția reprimată, închistată.

Bineînțeles, a-mi elibera aceste emoții atacând, răbind pe cineva este toxic atât pentru persoana respectivă cât și pentru mine însămi.

E important modul în care las să plece această formă de energie. Lovirea unei perne, obosirea corpului fizic prin efort, exerciții, alergat, exercițiile de respirație și dansul energetic sunt doar câteva metode de eliberare a acestor emoții.

E normal și în regulă să simt! E uman să simt! Îmi dau voie să simt!
Să fie cu eliberare, curgere și acceptare!

Mădălina Cusco, soul coach

Privind soarele în față

Irvin Yalom este un eminent psihiatru, fost profesor de psihiatrie la Universitatea Stanford și este autorul a numeroase cărți de succes internațional. De peste jumătate de secol acesta uimește lumea cu poveștile sale despre psihicul uman, împletite cu înțelepciune, înțelegere și umor.

Martin Heidegger remarca odată că suntem liberi să devenim noi înșine îndată ce înfruntăm moartea și anxietatea provocată de ea. Irvin Yalom încearcă să pună acest principiu în practică, în cartea “Privind soarele în față”, propunându-ne o meditație optimistă pe tema morții și luând ca sprijin exemple din filozofie, literatură, film, conversațiile cu pacienții săi, dar și experiența personală.

Odată confrunțați cu ideea propriei morți, scrie Irvin Yalom, suntem inspirați să ne reevaluăm prioritățile, să comunicăm mai profund cu cei pe care-i iubim, să ne bucurăm mai des de frumusețea vieții și suntem dispuși să riscăm mai mult pentru a ne simți împliniți.

Cum să alinăm singurătatea în fața morții (din cartea “Privind soarele în față”)

Chiar dacă în piesa medievală intitulată “*Fiecare*” este dramatizată singurătatea pe care o resimte o persoană în fața morții, aceasta poate fi interpretată și ca o deschidere a puterii consolatoare a transiterii prin unde de influență.

Această piesă de teatru, care a încântat oamenii de-a lungul secolelor, se juca în fața bisericilor în prezența maselor largi de credincioși. Este povestită istoria alegorică a lui *Fiecare*, care era vizitat de *Îngerul Morții* și afla că a sosit timpul pentru călătoria finală.

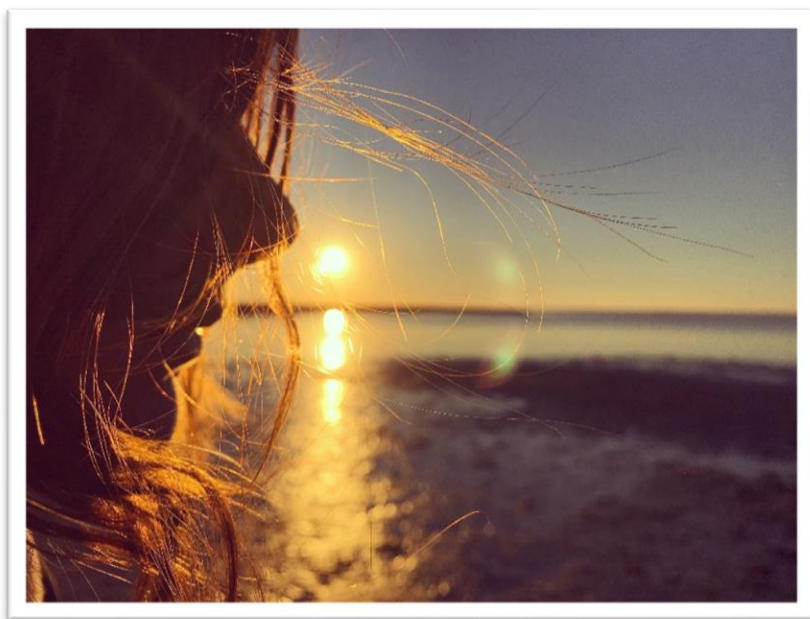
Aceștia se rugau pentru o amânare, dar *Îngerul Morții* răspundea “Nu se poate face nimic!”. Urma altă rugămintă: “Pot să invit pe cineva care să mă însoțească în această călătorie atât de singuratică?”. Îngerul râdea și aproba imediat: “O da, dacă găsești pe cineva!”.

Restul piesei consta în încercarea de a găsi pe cineva dispus să-l însoțească în această călătorie. Toți prietenii și toate cunoștințele refuză; verișoara sa, de exemplu, suferă de o crampă la degetul de la picior. Chiar și figurile metaforice (*Bunurile lumești*, *Frumusețea*, *Puterea*, *Cunoașterea*) îi refuză invitația.

În final, atunci când, resemnat, pornește la drum, el descoperă un companion, *Faptele Bune*, care este disponibil și care acceptă să-l însoțească, chiar și în moarte.

Această descoperire, că există cineva care te poate însoți în moarte, și anume, *Faptele Bune*, reprezintă desigur morală creștină a acestei piese: că nu poți să ieși cu tine din această lume nimic din ceea ce ai primit; poți să ieși cu tine numai ceea ce ai dăruit!

O interpretare seculară a acestei drame sugerează că transmiterea prin unde de influență – adică împlinirea faptelor tale bune, înțelegerea că influența ta pozitivă asupra altora va persista și după dispariția ta – poate alina durerea și singurătatea acestei călătorii finale.



Rolul recunoștinței

Transmiterea prin reverberație, la fel ca și ideile care ni se par folositoare, are o putere mult mai mare atunci când este pusă în contextul unei relații intime, unde poți afla, chiar de la sursă, cum viața cuiva a adus un beneficiu altuia.

Prietenii pot mulțumi cuiva pentru ceea ce el sau ea a făcut sau a însemnat. Dar nu despre simple mulțumiri este vorba! Mesajul cu adevărat eficient este: “Am integrat o parte din tine în mine. M-a schimbat și m-a îmbogățit și voi transmite asta și altora!”.

Transmiterea prin reverberație atenuează durerea efemerității, amintindu-ne că ceva din fiecare dintre noi va persista chiar dacă acest lucru ne va rămâne necunoscut sau imperceptibil.

Sursa – cartea “Privind soarele în față” – Irvin Yalom
Rubrică realizată de **Carmen Claudia Morar**

Cum ne putem proteja de emoțiile negative?

Profesorul universitar **Dr. Dumitru Constantin Dulcan**, neurolog și psihiatru, susține că a învățat să își controleze emoțiile negative: „Încerc să nu mă implic afectiv intens, să nu mă enervez. Dacă cineva îmi greșește, fac un efort să-l iert, gândindu-mă că poate, într-o zi, va înțelege și el ceea ce înțeleg eu acum. Să iertăm, fiindcă iertarea face ca ph-ul corpului să vireze spre unul alcalin, favorabil sănătății. Sigur că sunt și suferințe care nu pot fi evitate. Dar e important să rămânem conștienți că fiecare minut de suferință sau stres ia din viața celulei noastre”, a adăugat Dr. Dulcan.

Dacă nu ne putem lua mici vacanțe, regulat, să ne luăm măcar pauze de zece minute, la fiecare oră, în care să ne golim mintea și să respirăm adânc. Putem să ne ridicăm de la birou și să privim ceva frumos pe fereastră. Sau, în loc să bem trei cafele cu ochii în computer, să bem un ceai fără să ne gândim la nimic altceva. Să ne bucurăm de gustul și aroma lui. Cu timpul, înveți să te relaxezi în orice condiții. Beduinii, de pildă, se odihneau mergând pe cămile.

Și eu scriu și citesc de dimineața până seara. Dar când simt că începe să se așeze oboseala pe mintea mea, mă opresc și aplic câteva tehnici de relaxare.



Tehnici de relaxare:

Toate tehnicile de relaxare se bazează pe respirație. Oboseala vine și dintr-o lipsă de oxigenare a creierului. „Stau câteva minute cu ochii închiși, încerc să îmi reprezint oboseala ca senzație la nivelul creierului și apoi, cu fiecare expirație profundă, îmi imaginez că o elimin. Fiecare își poate crea propria lui tehnică. Eu nici pentru durerile de cap nu iau pastile. Mă relaxez, mă concentrez pe starea de bine și cald, o trec prin inimă și apoi o trimit acolo unde mă doare. Fac asta de câteva ori și durerea dispare,” a completat profesorul.

Bernie Siegel, reputat oncolog din SUA, a luat mai mulți bolnavi de cancer în ultimă fază și i-a învățat tehnica imageriei: de mai multe ori pe zi trebuia să-și imagineze că distrug cancerul din corp cu un foc, cu un animal care-l mănâncă, fiecare după cum dorea. După șase luni de zile, 40% dintre ei s-au vindecat.

La testele psihologice, s-a dovedit că cei care s-au vindecat erau cei optimiști, cei care credeau în Dumnezeu și cei care erau calmi. Îndoiala este un obstacol în calea oricărui succes și mai ales în calea vindecării.

„Dacă vrem să rămânem sănătoși și fericiți, e suficient să păstrăm în minte câteva lucruri: să mâncăm sănătos, fără să ne îmbuibăm, să facem mișcare, să ne odihnim corect, să fim optimiști și plini de speranță. Să fim perseverenți cu pasiunile noastre, să ne antrenăm intelectual și să ne ferim de rutină. Să facem constant schimbări în viața noastră. Și să nu uităm că trebuie să păstrăm în permanență un echilibru între energia consumată prin efort și energia obținută prin odihnă și activități care ne fortifică. Gândurile rele ne iau din viață, bucuriile ne dau viață. Să căutăm bucuria, avem nevoie de ea ca de pâinea noastră zilnică. Chiar dacă, uneori, n-o putem avea decât în imaginație.” a concluzionat neurologul Dulcan.

Una dintre tehnicile revoluționare de relaxare și revitalizare este terapia și antrenamentul prin Dans Energetic. Prin Dansul Energetic ne dăm acces la bucuria vieții!

Vă recomand cu drag, alături de mișcare să experimentați și efectele profund vindecătoare ale Dansului Energetic!

Cristina Munteanu

Centrul de Dans Energetic „Ascensiunea”

Postura Abandonului Total

Postura abandonului total se realizează prin așezarea corpului în poziția culcat pe spate cu mâinile întinse deasupra capului.

Pentru a genera un aport de vitalizare cât mai bun, vă recomand ca imediat după ce vă așezați pe spate, să întindeți cât mai bine mâinile și picioarele ca și cum o forță nevăzută v-ar trage cu mare putere de degetele de la mâini și de la picioare.

Postura abandonului total reprezintă una dintre cele mai benefice atitudini în fața tuturor puterilor venite din univers, indiferent de natura acestora. În momentul în care vă așezați în această postură, vă manifestați atitudinea de abandon total în fața Universului.

Dacă vă așezați în postura abandonului total atunci când sunteți asaltați de energii negative, acestea circulă prin dumneavoastră și se duc mai departe, întrucât fiind în această poziție, nu vă mai opuneți la nimic.

Dacă vă așezați în postura abandonului total atunci când vă doriți să generați programe de viață împlinitoare, prin această atitudine vă dați șansa să deveniți buni receptori pentru energiile benefice din Univers.

Așadar, în orice stare v-ați afla, postura abandonului total vă dă șansa să vă cultivați ființa pe nivele de conștiință elevate, aducătoare de sănătate și vitalitate.

Postura abandonului total vă oferă următoarele avantaje:

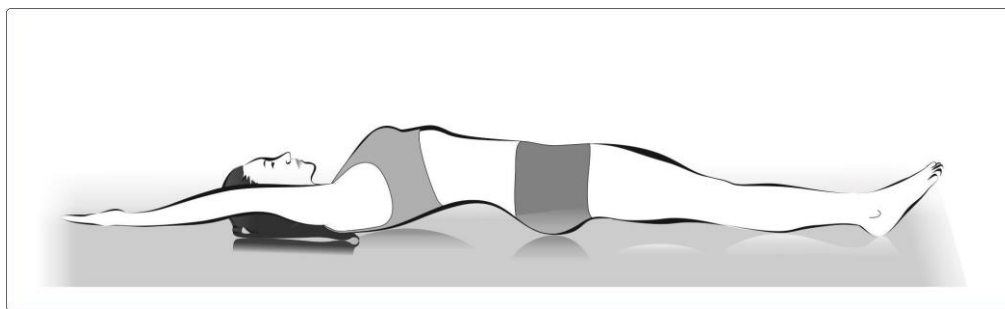
- Nu mai consumați energie pentru menținerea corpului în plan vertical. Ca urmare, întreaga atenție este îndreptată către brațe și umeri, producând astfel energizarea zonei respective;
- Forța de gravitație vă stimulează să lipiți brațele cu mai mare ușurință de pardoseală, ajutându-vă astfel în programul de remodelare a posturii corpului;
- Atunci când sunteți întinși pe pardoseală, puteți petrece mai mult timp astfel, recalibrând postura corpului. Ca urmare, antrenamentul poate fi prelungit o perioadă mai lungă de timp.

Cele trei avantaje pe care le prezintă **postura abandonului total**, favorizează obținerea rezultatelor benefice, într-un timp foarte scurt. Postura abandonului total poate fi o excelentă procedură de relaxare.

Atunci când petrecem o perioadă mai lungă de timp în poziția culcat cu fața în sus și cu brațele întinse deasupra capului, întreaga ființă intră într-o profundă stare de relaxare.

Ca urmare, pot apărea reacții precum căscatul, acesta fiind un semn că în noi se produc fenomene intense de descărcare a tensiunilor, de reechilibrare energetică. De asemenea, după câteva minute petrecute în această postură, fenomenul de relaxare a corpului este atât de intens, încât avem senzația că am dormit o perioadă de timp. De aceea, doar câteva minute petrecute în postura abandonului total pot înlocui mai multe zeci de minute de somn.

Postura abandonului total



Dacă obosiți în timpul procedurii, pentru 1-2 minute puteți relaxa brațele așezându-le pe piept sau pe lângă corp. După ce vă relaxați, puteți relua procedura.

Ținând cont de efectele profund benefice pe care le determină postura abandonului total, vă recomand să o practicați de cel puțin două ori pe zi, în reprize a câte 12 minute, seara înainte de culcare și dimineața, imediat ce v-ați ridicat din pat.

Postura abandonului total practică seara, înainte de culcare, vă generează un somn liniștit și reconfortant. Dacă practicați postura abandonului total imediat după ce v-ați ridicat din pat, vă va genera o stare profundă de pace în suflet. Fiind în această stare, vă dați șansa să trăiți o zi de mare succes în toate aspectele vieții.

Prin aplicarea posturii abandonului total stând întinși pe o suprafață tare cum este pardoseala, peste care se află un covor relativ subțire, obțineți cele mai bune rezultate. Dacă doriți să aplicați o procedură ușor mai blândă, puteți aplica postura abandonului total fiind întinși pe un covor mai gros sau chiar stând pe pat.

Este profund benefic să practicați postura abandonului total, direct pe salteaua patului (fără pernă), imediat ce v-ați băgat în pat sau înainte de a vă ridica din pat. În acest scop, vă veți poziționa pe pat în așa fel încât să aveți mâinile bine întinse deasupra capului și sprijinite pe saltea. Dacă patul are tăblie și nu vă permite să întindeți brațele deasupra capului, puteți să vă așezați de-a curmezișul acestuia. Pentru a realiza terapia în condiții cât mai bune, recomand să îndoți picioarele în așa fel încât să acordați prioritate maximă zonei în care întindeți brațele.

Ar fi foarte bine dacă ați reuși să dormiți în postura abandonului total. În acest caz, puteți dormi cu brațele întinse deasupra capului, sau puteți dormi cu brațele împreunate deasupra capului.

Atunci când împreunați mâinile deasupra capului, vă creați o perdea de protecție energetică la nivelul capului, ca și cum ați fi protejați de o coroană de lumină. Dacă dormiți fiind în postura abandonului total, pe toată perioada somnului sunteți buni receptori ai energiilor pământului. Pentru a conștientiza efectul benefic pe care îl generează postura abandonului total vă puteți observa reacțiile corpului.

Imediat ce v-ați așezat în postura abandonului total, ritmul respirațiilor scade vertiginos. Scăderea ritmului respirațiilor determină scăderea pulsului. De asemenea, dacă vă veți măsura tensiunea arterială înainte și după ce practicați postura abandonului total veți observa că aceasta a scăzut cu una sau chiar două puncte.

Luând în calcul efectele benefice pe care le generează postura abandonului total realizăm că este profund benefică pentru o multitudine de situații. Această postură ne readuce în situația de a ne reconecta cu resursele noastre interioare. Nu este întâmplător faptul că nou-născuții dorm cu brațele întinse deasupra capului. La naștere, suntem setați să accedem cele mai benefice forțe din univers.

Postura abandonului total este profund benefică pentru programul de recalibrare a corpului. Aceasta poate fi aplicată atât înainte, cât și după realizarea procedurii de recalibrare a posturii corpului cu spatele la perete. Dacă sunt situații în care nu puteți sau nu simțiți să demarați programul de recalibrare a posturii corpului stând în picioare, puteți aplica, pentru început, postura abandonului total.

Demarând programul de recalibrare a corpului cu postura abandonului total, vă relaxați întreaga ființă pentru ca mai apoi să practicați cu bucurie și pace în suflet postura de recalibrare a corpului cu spatele lipit de perete.

De asemenea, puteți practica postura abandonului total imediat ce ați aplicat procedura de recalibrare a posturii corpului în poziția verticală. În acest caz, postura abandonului total întrește și amplifică efectul programului de recalibrare a posturii corpului stând în picioare.

Practicarea alternativă a celor două proceduri, stând în picioare și în postura abandonului total, vă poate îmbunătăți postura corpului într-un timp foarte scurt. Aplicarea posturii abandonului total este profund benefică atât ca practică de sine stătătoare cât și în combinație cu orice altă formă de terapie și antrenament. Ținând cont de versatilitatea acestei posturi, vă recomand să o introduceți cât mai des în toate programele de dezvoltare umană.

Este important ce faceți în timpul pe care îl petreceți stând în postura abandonului total.

Este indicat să aplicați procedura fără să fiți însoțiți de nici un tip de fond sonor.

Dacă nu aveți răbdare să petreceți mai mult timp în postura abandonului total, vă recomand să puneți să se deruleze o muzică plăcută, o conferință spirituală sau să vă asigurați orice alt fond sonor care să vă stimuleze starea de bucurie și de pace.

De asemenea este important ca în timpul pe care îl petreceți în postura abandonului total să restrângeți simțurile. Pentru că simțul văzului furnizează peste 80% din totalul senzațiilor care se transmit la nivelul creierului cognitiv, vă recomand ca în timp ce sunteți în postura abandonului total să închideți ochii sau să îi acoperiți cu o pereche de ochelari de somn.

În numărul viitor al revistei noastre vă voi prezenta **procedura de realizare** a posturii abandonului total.

Va urma!

Ioan

Când ești lovit ești gata să renunți!

Fragment din undele unei inimii

Experiența în corp fizic este una asumată. Am venit aici pentru a experimenta emoții și trăiri intense care altfel nu există în nicio dimensiune. Și totuși... nu ești pregătit niciodată și nu știi niciodată cum să reacționezi.

Pe parcursul vieții am crezut că nimic nu poate să mă mai tulbure, începând de la moarte, trădare, abandon, pierdere, furt, lovire, boală, parăsire... totul a fost experimentat de corpul meu firav și am supraviețuit acestor valuri pentru că înăuntru trăiește un înger cu o inimă mare, care, chiar dacă uneori vrea să plece acasă, are puterea de-a rămâne ancorat aici ca să-și termine misiunea.



Zilele acestea am trăit o altă lecție dureroasă pe care nu știu cum să o gestionez încă. Când venim aici, venim în familii stelare - uneori ai șansa să-ți fie și familia de sânge și atunci fericirea e fără limite, e acea fericire care îți dă puterea să continui toate emoțiile pe care ți le-ai propus să le experimentezi. Simți undeva în esența ta divină acea constantă că totul în această dimensiune e limitat, dar când revii acasă îți revezi familia stelară, acele energii de la origini, care te fac să aparții unui loc.

Am simțit că mi-am pierdut și familia stelară. Din cauza unei povești apocaliptice care a cuprins întreaga planetă, ducând la nebunia fricii, până și îngerii cei mai puternici au început să cedeze.

Aburii negrii ai pădurii de mangrove s-au umplut cu otravă și au început să tulbure esențele divine și, astfel păcăliți, îngerii și-au tăiat conexiunea cu însăși divinitatea, acel fir care îi conduce acasă, pierzându-se de familia lor.

Monștrii ascunși printre umbre, capătă acum contur și forme, reușind să cucerească spațiul unde florile umane odată populau cu atâta bucurie și iubire grădina Edenului.

Lava erupe dintr-un vulcan ce scoate continuu nori de cenușă ce sufocă și poluează această glie. Prin crăpăturile pământului ies și duhuri ce odată au fost închise tocmai pentru a nu corupe vasul divin în care însuși Tatăl Ceresc a pus esența divină de procreare a vieții eterne.

Plânge glia, plâng animalele, plâng plantele, plânge cerul... plâng strămoșii care ne-au învățat atâtea lecții, dar pe care noi le-am uitat și acum trecem prin ceea ce se numește pierdere într-un câmp nedefinit. Unde ne vom opri?... când ne vom regăsi?... cât vom mai dormi?... copiilor noștri ce le vom mai dăruia?

Strigătul meu de jale a urcat până în ceruri și durerea m-a transformat într-un dragon plin de foc ce vrea să se răzbune, să dea foc la tot și toate, să ardă pânza de păianjeni care cuprinde și cele mai luminoase poieni.

Dar... liberul arbitru e legea pe care nici un înger nu o încalcă și astfel mă văd nevoită să accept cea mai dureroasă experiență în toate trupurile mele și în toate dimensiunile mele.

Mă pregătesc de eoni să fiu aici, în acest moment de separare între lumi și acum nu sunt pregătită... trecerea punții e cel mai așteptat moment... iar pentru mine e plin de durere pentru că mă văd înjumătățită... am dat drumul din mână celor mai frumoși îngeri... unii atât de tineri... durerea e ca o scurgere de esență divină...

Acum, în ultim ceas, am rămas doar cu acceptarea și singura soluție pe care o am este să răscolesc bibliotecile akashice să găsesc formula prin care să pot reconecta îngerii la esența lor divină; nu am vrut să fiu parte din vindecare că astfel aș fi recunoscut că există boală.

Și azi strig în eter, să se deschidă cerurile, să coboare toți cavalerii dreptății și să reteze capul monstrului ce a înghițit pământul!

Ajunge această experiență care a degenerat în cea mai scăzută vibrație aducătoare de colaps pe mii de linii temporale ! E timpul să instalăm ploaia de iubire la nivel celular! Să schimbăm această realitate în care doar umanii să rămână pe acest pamânt care vibrează în iubire.

Durerea picură prin lacrimi de cristal ce va curăța această planetă, îngerii plâng și se adună în acest moment crucial ca să ridice zidurile apărării.

Manuela Sumanaru

JURNAL DE CĂLĂTORIE

Mărturiile sufletului meu **Călătorie inițiativă: Prislop –Tronul Străbunilor**

Relatare Ramona Musgociu, mentor-coach Centrul de Dans Energetic “**RAMONA**”

Sunt momente în care primești mesaje Divine și, dacă ești atent, le recepționezi și le urmezi, noi căi de lumină, înțelegere și cunoaștere cu iubire se deschid în fața ființei tale.

Așa a fost când, cu ceva vreme în urmă, am simțit un imbold puternic de a merge într-un loc plin de grație Divină, la mormântul celui devenit sfânt, Arsenie Boca. Eram atrasă ca un magnet căruia nu aveam cum să-i rezist și nu aveam de ce să fac asta, astfel că m-am deschis către această posibilitate și am simțit să iau cu mine și alte ființe minunate care aveau un rol și o misiune acolo, alături de mine.

Dacă aş fi organizat plecarea în weekend, mulţi ni s-ar fi alăturat, dar am simţit că pe 27 şi 28 septembrie, luni şi marţi să fim acolo, neştiind mental când am hotărât asta, că pe 29 era chiar ziua celui mai mare duhovnic român al secolului XX. Eu nu ştiam, dar ghizii mei spirituali ştiau, aşa că, ascultându-i, am ajuns în acel loc magic, pe aripi de vultur, căci cele 6 ore cu maşina au trecut ca o clipă şi acolo am simţit că eram aşteptate.

Cozile imense pe care le văzusem în poze de atâtea ori, nu erau, aşa că am ajuns foarte repede în faţa mormântului, în stare de conectare, reculegere şi pace sufletească. Imediat, după noi, au început să se adune oameni şi nu puţini, aşa că mesajul a fost clar, de cale liberă pentru noi, cu deschidere de drumuri pentru următorii.

Atâta linişte, pace în suflet, cum ne-a picurat Arsenie cât am fost la mormânt şi pe băncuţa de lângă, nu am simţit în nicio meditaţie şi niciodată de când sunt în corp. Pace, linişte şi echilibru sufletesc ne-a curs prin fiinţă în acea aproape o oră de conectare, cât am fost acolo. Împăcare cu tot ceea ce este, acceptare cu iubire a tot ceea ce este. Cuvintele sunt prea sărace să zugrăvească toată acea stare de graţie Divină, acea expresie a calmului şi liniştii absolute. Timpul parcă îngheţase, nicio frunză nu se clătina pentru că nu se simţea nicio adiere de vânt. Totul era cuprins în acea stare de linişte şi pace intensă, sub un soare cald de toamnă blândă.

Am primit totul ca şi cum ceva din înalt curgea prin noi şi creştea în inimă, astfel că atunci când tot ceea ce ne era menit s-a împlinit, am simţit să ne ridicăm de pe băncuţa din apropierea mormântului, să lăsăm şi alţi oameni să se încarce de dar, acolo.



Şi pelerinajul nostru nu s-a oprit pentru că am simţit imediat să urcăm la Peștera Sfântului Ioan, un loc în care am învățat cu adevărat despre smerenie, simțind-o până în adâncul ființei noastre, izvor de smerenie cu sfințenie. În subtil am simțit continuu prezența sfântului care se ruga în genunchi pentru noi și pentru toți oamenii care treceau pe acolo și nu numai.

Lacrimile ne-au podidit instantaneu, și aici am simțit că dincolo de toate, eram aşteptate.

De obicei nu se putea urca la peșteră, dar noi am avut cale liberă, am urcat și am fost singure pentru o bună perioadă de timp, cât să ne conectăm la acea simplitate magică, la acea energie intensă, izvorâtă din inima mamei Pământ și din rugăciunea sfântului Ioan. Câtă simplitate frumoasă, câtă pioșenie și smerenie am simțit și acolo nu am mai simțit în nicio biserică în care am intrat în această viață!

Și, după ce am primit toate aceste daruri nu am putut să urcăm în mașină și să plecăm imediat către pensiune, ci am simțit să îmbrățișăm copacii din jur, care și ei aveau o energie magică și intensă și să ne împământăm pe pajiștea de lângă, cu picioarele goale în iarbă, dansând cu norii, cu dealul din fața noastră și cu acea bucată de rai, ce poate fi creat și de noi dacă accesăm, susținem și păstrăm toată acea pace și stare de grație Divină.

Abia când soarele a coborât în spatele colinei, ne-am ridicat și am pornit către pensiunea unde aveam să fim cazate, o bucată de Rai și aceasta. Minunata și ghidata noastră expediție a continuat a doua zi cu Tronul Străbunilor, un loc de o intensitate energetică imensă, un loc sacru, cum nu prea am întâlnit. Sub acel tron din piatră am vizualizat și simțit că se afla o comoară neprețuită a acestui neam, adânc îngropată și bine străjuită și păzită de entități de lumină.

Așadar, ne-am conectat la abundența și cunoașterea străbună și am dansat cu ea, aducând-o cât mai intens în ființă. Însuși drumul până la Tron a fost inițiat, totul în jurul nostru era lumină și viață.

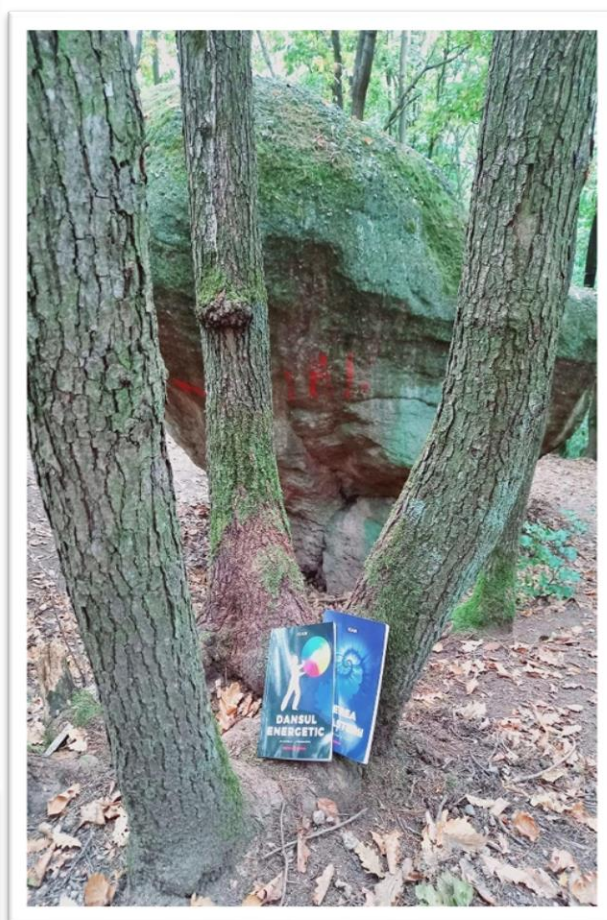
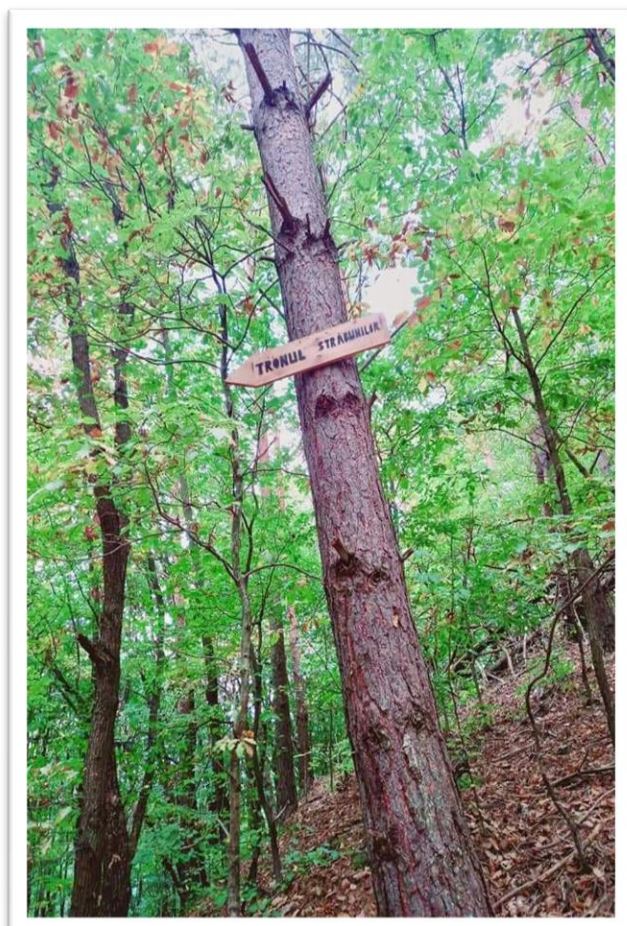


Simțeam prezența spiritelor naturii: elfi, spiriduși, zâne, iar copacii formau portaluri magice, erau doi dintr-o rădăcină, ca o liră la care cânta, cu măiestrie, vântul.

Am fost 7 oameni puternici în lumină și iubire, ca 7 chakre, ne-am regăsit fiecare în acea magică energie și am primit mesaje și conștientizări intense. Dansul energetic ne-a fost instrument de conectare profundă, individuală și la nivel de grup și, dansând, am expansionat în întreaga țară și în Univers tot ceea ce am primit acolo, fiind ca niște amplificatoare energetice, ca niște antene, dar conectate la cunoașterea străbună și la tot ceea ce am primit cât am poposit în acel loc minunat.

Din această expediție ne-am întors puternici și împluți, încrezători în tot ceea ce suntem, cu noi confirmări că trăim pe un tărâm de vis, poartă de Rai și portal către cele mai înalte dimensiuni, în această țară minunată și binecuvântată.

Sunt infinit recunoscătoare pentru tot ce ne-a fost dăruit în fiecare loc în care am fost, pentru toată liniștea și starea de calm, acceptare și echilibru pe care am primit-o și integrat-o la Prislop, pentru toată această magică călătorie!



Le mulțumesc ghizilor mei de lumină pentru suport și îndrumare, le mulțumesc celor care au simțit să se alăture! Mulțumim cu recunoștință și creatorului Dansului Energetic pentru acest minunat instrument din Divin!

POEZIE

Te iubesc atât de mult
Încât dețin energia
Să creez al doilea Big Bang!

„Creație” - Mădălina Takacs



Înger și demon

Alina Ramona Ene

Sunt înger dar și demon în egală măsură,
Zâmbesc și plâng în fiecare clar de lună,
În fiecare răsărit îmi caut vina
Aștept cu-nfrigurare ca să fiu regina
Peste întregul meu conținut

Văd viața în culori de alb și negru
Crezând că mă ascund de Univers,
Mă etalez apoi în soarele integru
Crepusculul din mare ce îmi naște-un vers

Simbolurile vieții mă înalță-n zare
Cerând și dând emoții printr-un sens,
Aștept să-nceapă iarăși ciclu-n care
Voi fi aleasă ca regină-n al meu vers



Picurii

Carmen Claudia Morar

Și picurii
S-au dus în sus...
Căci n-au avut
Unde să cadă!
Era prea toamnă,
Prea apus...
Peste pădurea de aramă...

Și picurii
S-au dus în sus...
‘Napoi,
În norii cei tăcuți!
Ca vorbele
Ce nu s-au spus
Și care...
Vor pluti-n apus,
Cercând mereu
Cu-nfiorare,
Să fie auzite oare!?

Și picurii
S-au dus în sus...
Așteaptă
Ploaie să se facă!
Ca lacrimi
Ce încă n-au curs,
Ca vorbele
Ce nu s-au spus...
Ca viața
Ce nu am trăit
Și fapte
Ce n-am isprăvit...
Căci e prea toamnă
Prea apus!

— . . . — . . .

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Gladiatorii minții din viitor – Ramtha



„Întrebarea care ne-a scăpat și a rămas neclară până în zilele noastre este următoarea: care e arta, Sfântul Graal pentru a cuceri timpul și a atinge nemurirea? Maeștrii și învățătorii pe parcursul istoriei au insistat mereu că răspunsul și calea sunt de obicei foarte simple. Totuși, este necesară o dedicare de neclintit față de cunoaștere și față de aplicarea ei în viața noastră pentru a ne atinge țelul.

Această artă e meșteșugul Marii Lucrări, în care metalele brute ale umanității noastre sunt transmutate prin intenție în cunoaștere. Metalele noastre de bază sunt transformate în cel mai pur metal dintre toate, cel care nu ruginește și nu îmbătrânește, ca aurul solid. Această cunoaștere antică și legendară este înțelepciunea ce recunoaște divinul din fiecare ființă umană pur și simplu deoarece noi suntem creatorii propriului destin prin gândurile noastre și prin impactul lor asupra realității.

Acestea sunt mesajul și învățăturile Maestrului Învățător Ramtha cel Iluminat, Lordul Vântului și ale Școlii lui de Iluminare.

Această carte din mâinile voastre adună învățăturile lui Ramtha ce ilustrează călătoria necesară pentru a înțelege natura timpului și felul în care ne creăm liniile temporale și destinul în mod conștient și intenționat. Acesta este subiectul abordat în Parte I – <Amintirea viitorului.>

Semnificativ și, adeseori neobservat de noi, este ceea ce trebuie să facem pentru a ne cuceri propria umanitate, încărcată de limitări și sortită mormântului. Ce anume este necesar pentru a deveni ființe legendare, demne de a fi ținute minte dincolo de timp? Acest subiect este acoperit în Partea a II-a- <Pentru a deveni Maestrul Timpului, trebuie să cucerești bestia>.

Ramtha explică de ce focusul este cheia principală pentru a îndeplini acest lucru și ne oferă o serie de modalități practice de aplicare. Partea a III-a a cărții abordează conceptul de fluviu al timpului, o frecvență a minții specifică viitorului, felul în care ne re-programăm creierul printr-un vis nemuritor al metamorfozei, și cum să creăm și să modelăm unda realității, din punctul de vedere al unui maestru.[...]

E important să citiți cuvintele Maestrului cu atenție și cu mintea deschisă, și să găsiți modalități de a le testa în viața voastră astfel încât ele să devină o experiență vie pentru voi, și nu doar cuvinte neînsufleteite. Deoarece așa cum spune Ramtha în carte: <Acestea sunt niște observații foarte simple, însă înăuntrul lor se ascund secretele unui maestru de nivel al șaptelea, ale unei entități multi-dimensionale, ale unui maestru impresionant care deține magia de a face lucrurile să se întâmple> – Ramtha”.

(Jaime Leal Anaya, scriitor și editor)

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, 25
Octombrie 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