

VIATA INTEGRATIVĂ

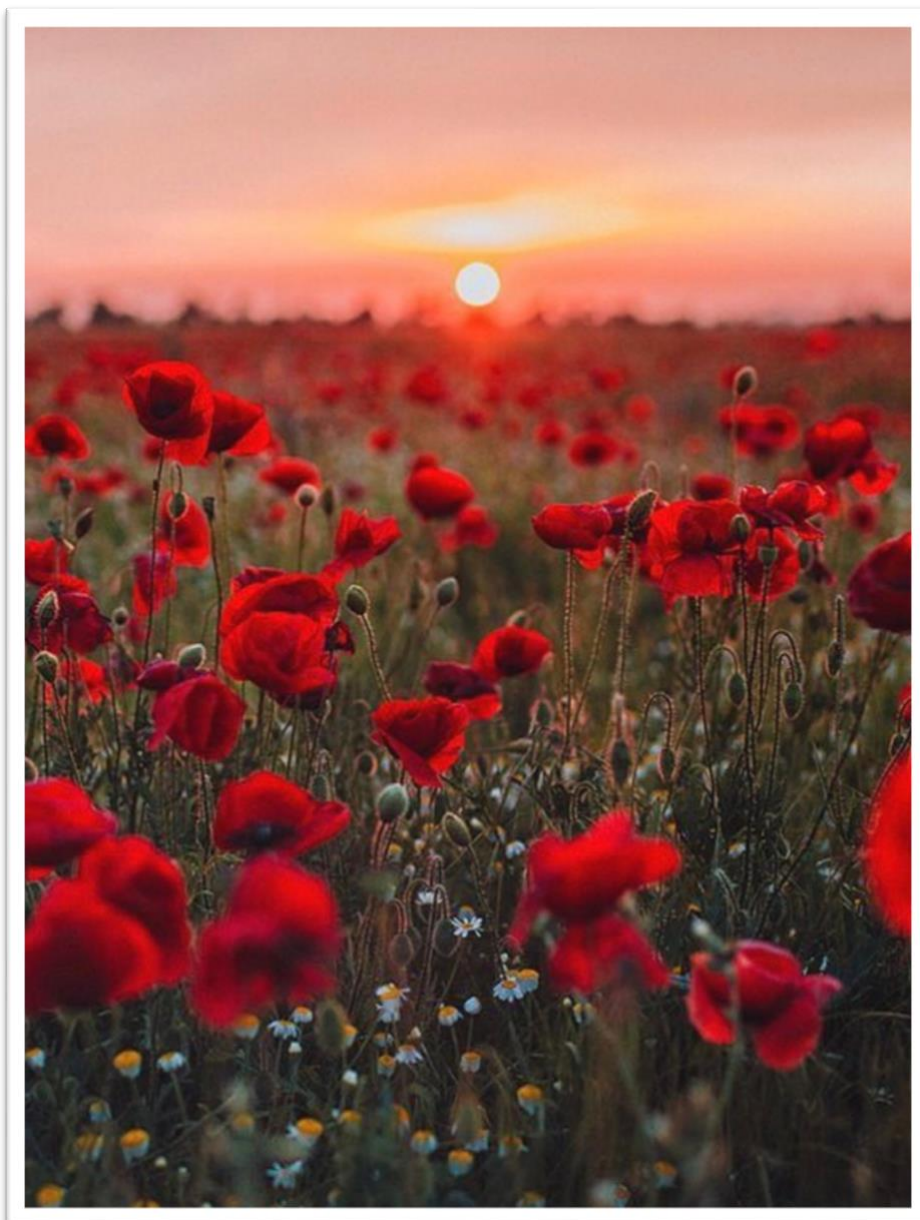
Izvor pentru viața spirituală
<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/>

Iubește CĂLĂTORIA!

VIBRAȚIE

Azi dimineată ne-am trezit cu o panică globală...
Singura situație de urgență e IUBIREA!

Mădălina Takacs



Sursă fotografie - internet

Cuvântul editorului

Vă invit să găsiți în paginile acestei reviste informații de suflet, inspirație, motivație, un ajutor, un toiaș pe care să vă sprijiniți atunci când simțiți că pământul vi se mișcă sub picioare și ați pierdut, pentru o clipă, direcția de mers...

Nu uitați că întotdeauna va exista un far în depărtare care vă va ghida pașii pe timp de furtună!
Ridicați-vă privirea!... Acea Lumină va reaprinde și Lumina dinăuntrul vostru!

Roxana Cotigă, redactor șef

Realitatea este creația unei Conștiințe

Corpul nostru, însuși, este o reflectare a conștiinței noastre, în funcție de ceea ce gândim, simțim, care este menirea noastră... Cheia transformării noastre în acest moment stă în iubire, în iubirea față de tot ceea ce suntem și în mod special față de corpul nostru fizic. Vehiculul acesta pamântesc, pe care noi îl blămăm și îl marginalizăm de cele mai multe ori în procesul nostru de căutare spirituală intensă, acest vehicul (perfect), cum a fost construit inițial, cu capacitatea de autovindecare și regenerare, acest vehicul magic îți permite să ai gânduri și emoții, să simți, vibrând până la nivel de celulă, iubirea, bucuria. Îți permite să te înfiori sau să simți “fluturi în stomac” când ești îndrăgostit, îți permite să te bucuri de atingeri, de mângâieri, de îmbrățișări.

Pentru a ne manifesta prin el și a simți totul, am venit și suntem aici pe Pământ, în aceste condiții.

Și nu putem evolua până ce nu ne aducem manifestarea, lumina și iubirea din spirit, în acest corp. Așadar, a venit momentul să nu îl mai considerăm mic, neputincios, bolnav, limitat, să nu îl depozedăm de menirea sa din Divin, să nu îl renegăm și, astfel, să nu îl lăsăm pradă suferinței, degradării și degenerării, ba chiar să ajutăm la acestea.. A venit momentul să integrăm spiritul în materie, în viața noastră conștientă, de zi cu zi!



A venit momentul să ne manifestăm echilibrat până la nivelul corpului: energia feminină, a zeiței creatoare și cea masculină, a războinicului spiritual cu putere foarte mare de transformare a energiei creatoare în materie și nu numai, dar folosind această putere, cu iubire și din iubire.

A venit momentul să ne curățăm de programe vechi care rulează încă în corpurile noastre, să ne curățăm de orice sentiment de vină, vinovăție, negare, resentiment, respingere.

A venit momentul să trăim în acord cu inima și să experimentăm vibrații și consecințe minunate ale unor noi credințe interioare, precum: mă plac, sunt minunat, sunt lumină, sunt fericit, sunt bucuros, sunt iubire, că apoi doar să fim: EU SUNT CEL CE SUNT!

A venit momentul să ne curățăm și să vindecăm karma neamului și a familiei, să ne eliberăm de toate așteptările, proiecțiile și tot ce am preluat ca și greutate, apăsare din neam, să ne eliberăm străbunii de orice vină, să îi iertăm și să îi iubim, să îi binecuvântăm, să le transmitem lumină și susținere ca să își găsească liniștea, să se elibereze ca suflete și să ne elibereze astfel și pe noi.

Suntem conștiințe multidimensionale și aspectele noastre superioare ne inițiază în toată această călătorie evolutivă, dar, de multe ori, este necesar să apelăm la terapeuți, mentori, care ne pot furniza instrumentele necesare pentru a realiza asta.

Dansul energetic este un asemenea instrument minunat de inițiere în tainele noastre cele mai ascunse, aducându-le în conștient, vindecându-ne, inițiindu-ne și conectându-ne profund la corpul nostru și la întreaga creație.

Este un instrument care, odată accesat, asimilat în ființă, ne conferă libertatea de a afla totul din noi și prin noi, dansând în armonie cu spiritul nostru liber, cu sufletul și corpul nostru, vibrând la frecvențe înalte în corp, transformându-l astfel și ajutându-l să se elibereze de energiile grele, apăsătoare, expansionând astfel, prin corp, fiind în corp!

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

Psalmul 91

De aici puteți asculta Psalmul recitat de Marcel Iureș

<https://youtu.be/xlGvmlJSkNY>

Spiritualitate, energie (Dans Energetic), religie, ezoterism sau știință?

Atunci când am cunoscut conceptul de Dans Energetic, recunosc că am fost atrasă de modul în care suna: Energetic și Dans, deci mișcare! Sunt obișnuită să mă implic în multe activități de toate felurile, așa mă simt revitalizată. Îmi place să mă mișc, să socializez, iar prin interacțiunea cu oamenii, mai ales prin activități și anume - mișcare, simt că pot ridica potențialul vibrațional al oamenilor. Deci, am nevoie de energie, și sunt deschisă să o împart și să mă bucur de cei care o primesc.

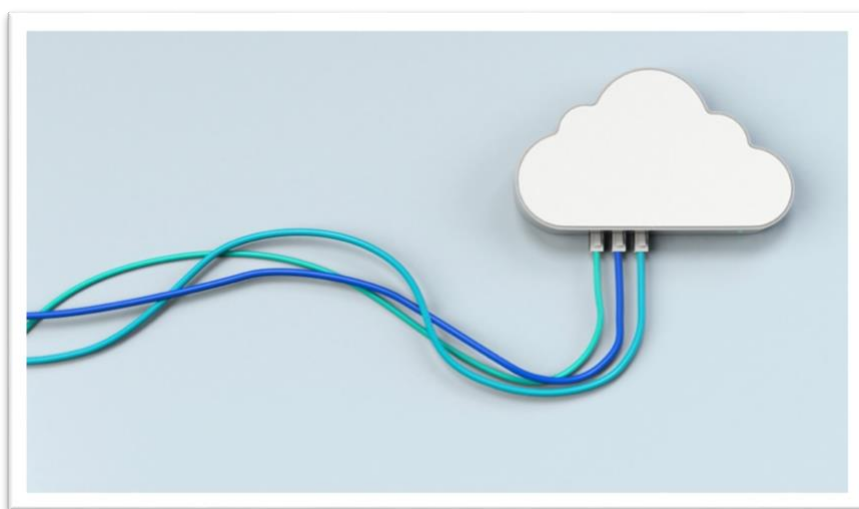
Nu în ultimul rând, mișcarea inteligenței reprezintă o componentă esențială a activităților mele. Creierul necesită antrenament! Așa că, intrând în Dansul Energetic, am pornit în căutări. Pentru mine nu a fost de ajuns să dansez. Eu am căutat răspunsuri, dovezi din știință. Și iată că, fiind pasionată de fizică, am găsit răspunsurile.

Civilizația în care trăim este direcționată spre a cataloga. Avem domenii, rase, totul este bine divizat. Așa cum este albul separat de negru, astfel totul este bine poziționat pe sectoare, rafturi, etc. Majoritatea am fost învățați că spiritualitatea este opusă științei. Câtă risipă de timp și oportunități!

Atunci când omenirea va înțelege că știința merge mână în mână cu spiritualitatea, atunci vom avansa în cunoaștere. Nu este deștept acela care cade în dogmă și se poziționează doar pe o direcție. Atunci când îmbrățișăm toate aspectele culturilor, științei, ezoterismului, tradițiilor, medicinei, și așa mai departe, atunci este momentul în care ne-am expandat conștiința.

Credeți că doar oamenii dogmatici merg la biserică? Credeți că doar cei care nu cred în Dumnezeu practică antrenamentul prin yoga? Sau sunteți de părere că terapiile alternative sunt mai puțin eficiente decât cele clasice?

Răspunsul este nu! Repet, am fost setați astfel încât să devenim divergenți unii față de alții.



În centrul tuturor religiilor și credințelor lumii există o sursă de energie la care te poți conecta oricând, atâta vreme cât admiți existența ei. Teoria aceasta a fost trecută și prin filtrul științei care, într-un final, a trebuit să admită că, într-adevăr, există o forță vitală. Indiferent de numele pe care vrem să i-l atribuim, Dumnezeu sau Univers, această forță decide dacă suntem sănătoși sau bolnavi. Ca să te vindeci este suficient să te conectezi la ea.

Fizica clasică susține că elementele lumii sunt izolate, că între ele există un spațiu gol numit vid cosmic, iar universul, din care omul este „exclus”, este ca o mașină.

Când fizica cuantică a început studiul particulelor subatomice, teoria aceasta a fost contestată. În urma cercetărilor s-a ajuns la concluzia că materia nu poate fi divizată în unități independente și că acel spațiu vid determină de fapt curgerea nesfârșită a energiei, înainte și înapoi, între toate particulele subatomice. Astfel se creează un ocean de energie.

Potrivit științei, toate procesele au la bază un schimb de informații realizat la nivel cuantic, iar gândirea și sentimentele oamenilor sunt, de asemenea, un rezultat al interacțiunii particulelor subatomice din creierul nostru și acel ocean uriaș de energie cuantică numit UNIVERS.

Teoria merge mai departe și susține că „o entitate cuantică, cum ar fi un electron, poate influența instantaneu o altă particulă cuantică, la orice distanță. Practic, în clipa în care ne uităm la un electron sau îi facem o măsurătoare, îl ajutăm să își determine starea finală.

Așadar, conștiința noastră este mai mult decât un rezultat al activității biochimice a creierului. Este o substanță din afara corpului nostru – o energie ordonată, care are capacitatea de a schimba materia fizică.

Până la momentul în care medicina avea să fie acreditată ca fiind știința unică și absolută care poate vindeca trupul, bolnavii căutau alinarea și vindecarea la oamenii despre care credeau că au puteri supranaturale. Studiile fizicii cuantice au arătat că intenția, închipuită sub forma unor cuvinte care cer vindecare, este practic o entitate care nu ține cont de absolut niciuna dintre granițele fizicii clasice. Aceasta este de fapt forța atracției universale, energia universală din care facem parte, la care ne conectăm și prin care primim și suntem tot ceea ce suntem astăzi, aici, și în afara spațiului.

Aceste aspecte ni le transmite și Dansul Energetic, prin aceste sincronizări ale mâinilor, de fapt generăm electrizare. Frecarea a două substanțe, obiecte, în cazul dat – palme, face posibil ca electronii de valență ai atomilor să fie ruși de legăturile lor și să treacă pe cealaltă parte; rezultă că transformăm energia pe care o avem în câmpul nostru electromagnetic și pe cea dinăuntrul ființei noastre.

Este evident că putem ajunge la nivelul în care transpunem ideologia spiritualității în argumente științifice. Nu mai există dubii! Este doar nevoie de cunoaștere și deschidere.

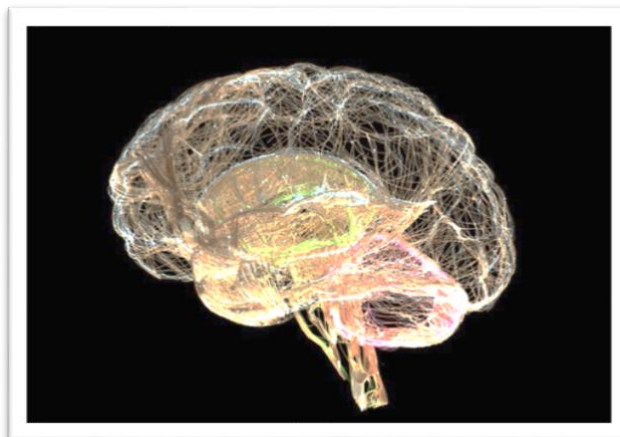
Cristina Munteanu,
Mentor coach în Dans Energetic



CITEȘTE!

Cărilor NU LI SE PIERDE SEMNALUL!!

Mintea care te minte



Mintea are două extreme: una e nebunia, iar cealaltă e eliberarea.

Atunci când îmi golesc mintea de gânduri preluate, judecăți, experimentez o stare de eliberare, de gol, dar un gol împlinator.

E momentul în care mintea se conectează cu spiritul meu, căci mintea e o prelungire a spiritului, iar atunci când sunt în conexiune, mintea accesează înțelepciunea spiritului, acel izvor infinit al cunoașterii.

Atunci când mintea mea conține un amalgam de gânduri și se creează un haos accentuat, voi experimenta ceea ce se numește nebunie.

Puterea minții e la fel de mare în orice extremă s-ar afla.

Eliberarea ei te propulsează în viață, pe când gândurile preluate îți fură viața, uiți de tine, uiți de ceea ce are nevoie ființa ta și e periculos, căci acționează ca și cum ai fi prins într-o pânză de păianjen.

Devii un hamster care aleargă într-o roțiță. Aleargă tot mai tare cu speranța că va ajunge într-un punct, va obține ceva. Ceea ce se întâmplă este că ajunge mereu în același punct și devine tot mai obosit. Dar totuși, când e la capătul puterilor se va dezechilibra atât de tare încât va sări de pe acea roțiță și, în cele din urmă, va căuta un alt drum.

Așa se întâmplă și cu noi.

De ce spun gânduri preluate? Pentru că starea naturală a minții e LINIȘTEA, nu haosul. Ce se creează prin haos? Un haos mai mare. Iar la un moment dat, într-un fel sau altul, haosul din interior se va reflecta în exterior. Studiile științifice au demonstrat că viața este guvernată în proporție de aproximativ 97% de ceea ce se află în subconștientul meu.

LINIȘTEA nu vine din exterior oricât am încerca să ne păcălim mintea. Va fi un sentiment de liniște falsă cu care ne vom hrăni mintea. Aceasta va deveni tot mai înfometată, iar noi ne vom lupta cu propriile limite să satisfacem această foame. Ce se întâmplă în continuare? Mă apropii din ce în ce mai mult de haos. Cu cât încerc mai mult să satisfac iluzia creată de mintea contagiată de gânduri preluate, cu atât devin mai nemulțumit, mai nefericit. Acolo începe auto-distrugerea.

Haosul minții apare în momentul în care mă deconectez de Spiritul meu. Nu mai știu ce vreau, nu mai știu ce sunt. Aceste senzații sunt un semnal de alarmă primit tot de la Spiritul meu.

Începe să faci curat în subconștient, iar de fiecare dată când arăți cu degetul, întreabă-te dacă ești tu cel ce judecă sau așa ai fost învățat că e bine sau rău, că e corect sau greșit!?

Exprimarea autentică fără frica de a fi judecat este un semn de eliberare.

Metodele prin care îmi eliberez subconștientul de convingerile limitative, de gândurile preluate este dansul energetic și terapia Theta.

Mădălina Cusco, soul coach

Iubirea - o stare a Ființei

*Mergând desculță pe asfalt,
Fără păreri și fără fard,
Întrezăresc o nouă Cale
Și-un gând se-nalță în picioare
Fără alai și fără veste...
IUBIREA... o, iubirea ESTE!*

Ce este iubirea? Ne-am întrebat de multe ori.. Este un sentiment? Este o stare? Este o trăire? Ce este? Doar atunci când simți iubirea în toate celulele tale.. atunci poți spune câteva cuvinte despre ea... nu mai mult, pentru că nu vei putea descrie niciodată în limbajul terestru tot ceea ce ea este!

În această viață am fost binecuvântată să aduc pe lume un fiu, cu nume biblic (nu întâmplător)! Acest suflet minunat a reușit să mă învețe ce este iubirea și din perspectiva unei mame, întregind, astfel, toate formele, felurile și toate nivelurile de simțire până în acest punct al existenței mele. Pot spune că am ajuns să Îi înțeleg iubirea lui Dumnezeu pentru fii Lui.. cu ajutorul acestui suflet luminat, un adevărat maestru pentru mine!

Cum poate cineva care iubește atât de profund să se supere? Cum poate să nu ierte? Cum să nu aibă răbdare infinită cu cel iubit? Cum să nu dorească să îl vindece? Cum să nu îi ofere ce are el mai bun?

Cum să nu îi împlinească dorințele? Cum să nu îl mângâie când ceva îl doare? Durerea lui este și durerea ta! Lacrima lui îți atinge sufletul...



Bucuria și zâmbetul lui îți fac inima să tresalte de fericire! Este parte din tine, din ființa ta! Iubind, simți că devii unul cu cel iubit... o singură ființă!

Acum știu că și Dumnezeu simte la fel pentru noi, copii Lui! Ne va iubi și ne va ierta la infinit, pentru că noi suntem parte din El!

Iubindu-ne pe noi, fii Lui, se iubește pe Sine!

La rândul nostru, iubindu-i pe ceilalți, ne iubim pe noi înșine deoarece suntem un întreg! Nu suntem separați, suntem fii și fiice de Dumnezeu, după chipul și asemănarea Tatălui nostru!

Iubindu-ne aproapele, Îl iubim chiar pe Dumnezeu!

Putem iubi cu aceeași putere, neclintire, măreție și veșnicie, asemenea Lui!

Toate acestea au fost conștientizate din viață, din trăirea și simțirile personale, iubind până în străfundul ființei mele și observându-mi transformările interioare.

Iubirea m-a făcut sensibilă, maleabilă, umană, mi-a pus sufletul în palma vieții să o pot îmbrățișa și să o simt ca pe o operație pe cord deschis uneori...

Dar tot ea, iubirea, mi-a dat și forța de a trece peste toate obstacolele, de a muta munții din loc cum se spune și de a mă reînvia din amorțirea în care mă aflam! M-a plimbat de mână prin umbrele nopții, dar mi-a arătat și luminile Raiului...

Această iubire dinăuntrul ființei mele este infinită, statornică și de netăgăduit, la fel ca iubirea Tatălui pentru odraslele Acestuia!

Iubirea este zid de piatră, dar este și șoaptă duioasă, la nevoie! Iubirea este și putere dezlănțuită, dar și slăbiciune, este și cer, și pământ, bucurie, extaz și agonie, aripă în zbor, dar și pasul mărunț, agale! Ea este și suspin de dor, dar și lacrimă fierbinte de fericire și recunoștință! Este fiorul din adâncul pântecului, dar și lumina gândului care îți străbate ființa.

Este neclintirea muntelui, dar și volatilitatea și șerpuirea apei printre văi, și Om și Dumnezeu, conștiința înlăuntrul ființei!

Nu aş putea-o descrie altfel, dar cuvintele nu sunt de ajuns pentru a o putea cuprinde vreodată... Ea... doar poate fi simțită și trăită pe măsură!

Doar o iubire pură și necondiționată te poate face să îți deschizi larg porțile sufletului și să îți dai voie să SIMȚI! Să simți totul fără bariere și fără teamă! Fără întrebări sau așteptări, fără îndoieli și condiționări, fără limitările omenescului, fără judecată! Să permiți să se manifeste prin ființa ta! Doar atât! Să îi permiți SĂ FIE!

Ea poate lua forme și se poate metamorfoza în toate stările, gândurile și acțiunile tale, transformându-te și aducându-te la esența ta, ca Ființă - *aceea de a Fi iubire!* Iubirea pură și luminoasă precum conștiința! Într-o astfel de iubire, ființa și conștiința și-au dat mâna, fiind de acord întru totul! Acum înțeleg cum poate iubirea să unească Tatăl (conștiința) cu Fiul (Ființa, simțirea)! Este singurul liant care ne va conduce spre desăvârșire! Spre cunoașterea și iubirea profundă și absolută... de Sine!

Doar IUBIREA unifică și aliniază ceea ce este, într-un singur TOT, absolut: veșnicia Ființei care iubește etern! Doar iubind îi poți da voie divinului să se manifeste prin tine, doar iubind ca un Dumnezeu, întru totul, cu toată ființa ta, te îndreptățește să spui că și tu ești un Dumnezeu, pentru că doar iubirea te îndumnezeiește!

Roxana Cotigă

"Fără iubire nu sunt decât un clopot dogit sau niște talgere țipătoare!"

Vă invit să ascultați un pasaj despre iubire!
Iubirea (Corinteni 13:1) recitat de Marcel Iureș
<https://youtu.be/mgywCSWKWTM>

Iubește călătoria!

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

Am urcat în TREN. La fel cum am ajuns AICI.. M-am trezit și am ales să îmi iau un „vehicul”. Cu acesta voi călători, până la destinația dinainte aleasă și știută. Voi traversa multe locuri, voi întâlni multe suflete care și ele au ales să facă această călătorie....

Știu că mi-am lăsat familia și pe cei iubiți acasă, dar îmi voi putea face o altă pe drum!

Voi observa viața manifestată în atât de multe moduri...voi admira viața arborilor, câmpiilor și a fiecărei vietate, voi asculta, voi mirosi, voi vedea, voi gusta din toate și le voi simți pe toate.



Îmi voi aminti că eu am ales acest vehicul, această destinație, acești oameni și îmi voi aminti și ce port cu mine. Ce am în geanta mea este bagajul pregătit de mine înainte de îmbarcare.

Aproape că uitasem că mi l-am pregătit atât de atent, înainte de plecare!

Mă uit în el, ca să îmi reamintesc ce mi-am dorit să am cu mine și ce îmi va folosi în călătoria mea: Compasiune, Iertare, Acceptare, Simțul Umorului, Suveranitate, Putere, Empatie, Magnetism, Capacitate de Vindecare, Creativitate, Cunoaștere... Iubire!

Părea un rucsac atât de mic, dar am tot ceea ce am nevoie cu mine! Am atâtea instrumente și cât de important este să îmi amintesc câte daruri am adus acestei lumi!

Rosemarie Bianca Iordache

Liniștea

Am observat că liniștea deranjează! Deranjează mintea care e învățată să fie ocupată. Mintea lăsată neocupată o perioadă, intră într-o așa-zisă „panică de pace”!

Am uitat complet adevărata stare de a fi prezent... Acea stare pe care o aveam atunci când eram copii fără nicio grijă, fără niciun gând din trecut sau din viitor.

Am observat, deasemenea, în timpul regresiilor din viețile anterioare, că stările de pace, liniște și siguranță descrise de suflete, existau chiar și atunci când erau pe câmpul de luptă.

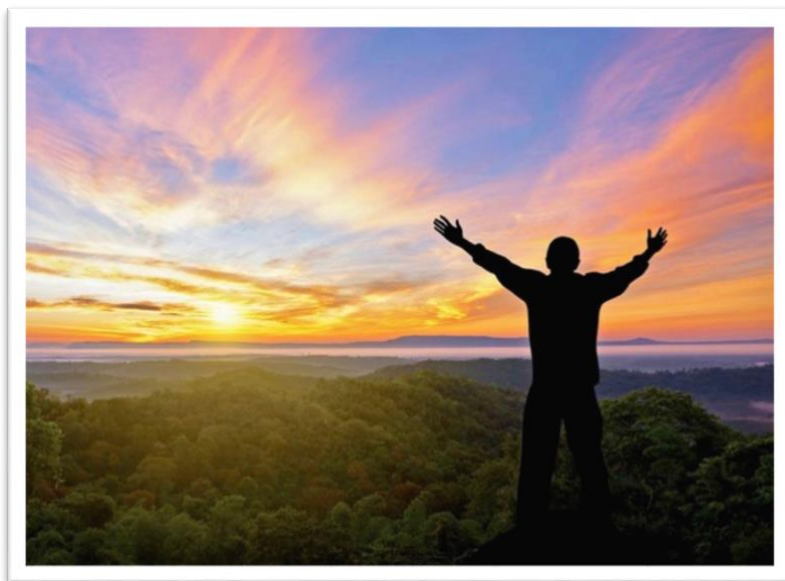
Asta ar trebui să ne dea de gândit!...

De ce acum nu putem rămâne în liniște deplină nici măcar 5 minute? Imediat simțim nevoia de a porni televizorul, radioul, simțim să luăm telefonul în mână sau să legăm o conversație cu cei din preajmă, numai să nu cumva să stăm în liniște...

Oare unde a dispărut pacea sufletului nostru? De ce este atât de greu să ascultăm liniștea?

Am ajuns în pragul disperării după gălăgie, am ajuns practic să ne fie frică de liniște și să iubim gălăgia, oameni buni!... Azi așa, mâine tot așa și iată cum am integrat în viața de zi cu zi un nou stil de viață, pe care noi îl numim „normalitate”.

Da, acum numim normalitate o minte supraaglomerată de gânduri și zgomote exterioare.



Dumnezeu nu poate pătrunde în viața noastră atunci când mintea e aglomerată și exteriorul plin de sunete fără rost! Deci, în concluzie, ne este frică de Dumnezeu.. Ne este frică de acele 5 minute de liniște, în care Dumnezeu poate intra în viața noastră și facem tot posibilul să baricadăm intrările Lui, ca mai apoi să plângem că Dumnezeu ne-a părăsit..

Noi nu suntem cobaii societății actuale care ne conduce prin frică, ură și dezbinare! Noi suntem copiii lui Dumnezeu-Tatăl, care tot încearcă să mai țină legătura cu noi, să ne spună cât de mult ne iubește... Dar cum să o facă dacă mintea noastră este în zece locuri în același timp?

Haideți să revenim la normalitatea Divină, în care starea de liniște este prezentă 24 din 24 și, în felul acesta să putem auzi, din nou, glasul Tatălui nostru Ceresc!

Cu Dumnezeu înainte, spre Noua Eră de Aur!

Sorin Gaspal

Expansiunea omului în câmpurile cuantice ale universului

De câțiva ani cercetez viața în planurile extrasenzoriale, dincolo de limitele pe care le putem atinge în mod obișnuit. Fac acest demers întrucât am sesizat că noi, oamenii, avem tendința de a ne limita la a explora doar valorile pe care le putem accesa prin intermediul celor 5 simțuri: văz, auz, gust, miros și simțul tactil.

Din dorința de a-mi crește potențialul, am căutat să îmi extind sferele de acțiune atât în corp, cât și în întregul univers. Am făcut acest demers pornind de la următorul principiu:

Tot ce nu este cunoscut, nu poate fi utilizat în scop creativ. Dacă reușim să facem cunoscut necunoscutul, îl putem utiliza în scop creativ!

Vă invit, dragi cititori, să ne antrenăm pentru a ne extinde sferele de influență cu scopul de a pune în valoare o cât mai mare parte din acest univers!

Dacă nu suntem bine antrenați în acest scop, nu putem pătrunde, în mod conștient și creator, în câmpurile cuantice ale universului.

De când mă știu, sunt un căutător consecvent în programele de viață care transcend orizonturile cunoașterii. Așa am ajuns să descopăr dansul energetic - o formă de antrenament care mă ajută să modelez câmpurile cuantice ale universului.

Înainte de a descoperi dansul energetic, gândeam la nivel mental, doar la ceea ce percepeam la nivel fizic.

Acum, când privesc retrospectiv, consider că mai bine de 50 de ani din viață am fost într-o stare de semi-orbire. Din această cauză, în foarte multe situații, în special în momentele de grea încercare, mă simțeam neputincios și limitat în a acționa.

Mi se întâmpla să trăiesc asemenea stări întrucât nu aveam puterea să pătrund în câmpurile cuantice, acolo de unde se manifestă, pentru prima dată, atât împlinirea cât și suferința. Abia atunci am ajuns la o concluzie foarte importantă și anume:

Starea câmpurilor cuantice reprezintă principala cauză a tuturor fenomenelor din viața noastră.

De aici reiese și următoarea idee:

Dacă nu putem acționa asupra cauzei, nu putem preîntâmpina efectul.

Această idee a reprezentat motivul pentru care m-am orientat să lucrez în mod integrativ - atât la nivel cognitiv (apelând la argumentele venite din logica mentală), cât și la nivel intuitiv (apelând la argumentele declanșate de forțele care acționează în câmpurile cuantice ale universului).

Din momentul în care am început să lucrez în mod integrativ, viața mea s-a schimbat în mod miraculos. Creez încontinuu valori care depășesc cu mult nivelul la care eram obișnuit să mă raportez în trecut - atunci când mă foloseam doar de cele 5 simțuri.

Nu sunt singurul care se raportează la viață în acest fel. Pe măsură ce acest model de viață devine cunoscut, un număr din ce în ce mai mare de oameni aleg să se antreneze în programe de explorare a câmpurilor cuantice ale universului, cu ajutorul dansului energetic.

Atunci când reușim să remodelăm câmpurile cuantice, putem preîntâmpina programe de viață distructive și, de asemenea, putem seta programe de viață benefice. Câmpurile cuantice ale universului ne pot furniza bogății despre care nu știam că există. Este atât de bogată și de diversă oferta de valori din câmpurile cuantice încât pot face următoarea afirmație:

Viitorul omenirii va depinde de aceia care vor reuși să exploreze și să fructifice valorile furnizate de câmpurile cuantice ale universului.

Vă invit, dragi cititori, să fiți printre primii exploratori ai câmpurilor cuantice prin intermediul coachingului integrativ pentru ca, ulterior, să împărtășiți cunoașterea voastră mai departe tuturor acelora care vor să trăiască viața pe un drum mai ușor și împlinitor!

Așa cum am mai afirmat, câmpurile cuantice ale universului se află dincolo de puterea de percepție a simțurilor umane. De aceea, un om neantrenat nu le poate percepe și, cu atât mai mult, nu le poate pune în valoare.

Pentru toate există un început! Pentru programul nostru de început în dezvoltarea capacităților de explorare ale câmpurilor cuantice am conceput **Dansul energetic**.

Dansul energetic este o formă de terapie și antrenament care ne poate susține să explorăm, într-un timp foarte scurt și cu mai mare eficiență, programe de dezvoltare umană în câmpurile cuantice.

Atât propriile rezultate cât și rezultatele miraculoase pe care le obțin majoritatea practicanților autentici ai dansului energetic, m-au convins de faptul că dansul energetic poate fi cel mai bun mod de abordare al câmpurilor cuantice pentru toți cei care doresc să înceapă un program de dezvoltare umană de tip integrativ.

Practicând dansul energetic devenim mai fericiți și mai armonioși, iar comunicarea cu universul devine interactivă și intens creatoare!

Ioan

Mantrele chakrelor pentru deblocarea energiei nebenefice

Mantra are o forță purificatoare. Folosind anumite mantre pentru chakre în timpul meditației rezultă crearea unui efect benefic asupra acestora. Imaginați-vă o chakră ca pe un instrument muzical, iar mantra ca pe un diapazon – lovind diapazonul, instrumentul va intra în rezonanță cu acesta, curățind energiile care nu sunt în această vibrație.

Folosind mantrele cu care sunt în armonie chakrele se armonizează și întregul sistem energetic. AUM este cea mai puternică și cea mai benefică dintre toate mantrele. Sunt mii de bija mantra, dar cel mai adesea sunt folosite: LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, OM, AUM.

Mantre de bază

Mantrele de bază sunt cunoscute sub numele de mantre esențiale, sau mantre bija și au fost în mod universal folosite în practicile meditative pentru armonizarea energiei.

OM: Cea mai cunoscută mantră bija universală, este sunetul creației și face ca energia să se strângă și să urce în sus și să se extindă în exterior. OM este matra acceptării și a ascensionării. Te ajută să îți accepți sinele superior, iar energia să curgă ușor și fără rezistență prin tine. Servește și ca o mantră culegătoare, concentrând energia interioară, pregătind-o pentru mișcare.

KRIM: Cântatul acestei mantre stimulează chakrele inferioare pentru a se trezi și a începe să îți purifice corpul.

SHRIM: Este asociată cu capul și cel de-al treilea ochi.

Promovează sănătatea corporală și spirituală, însă poate fi folosită și pentru frumusețe și fericire.

HRIM: Această mantră deține puterea vindecării și a creativității. Cântarea acestei mantre trezește compasiunea și purifică inima.

HUM: Această mantră evocă distrugerea emoțiilor negative și răspândește pozitivitatea și vitalitatea prin întregul corp.

Citește lista și alege mantra (mantrele) pe care simți în mod intuitiv să o folosești. Nu îți face griji dacă nu le folosești pe toate – ai putea fi din punct de vedere energetic sănătos în unele aspecte și mai puțin în altele. Alege-o pe cea care rezonază cel mai mult cu nevoile tale (te poți întreba „este acest sunet benefic pentru mine?”) și apoi folosește-o pentru a-ți începe meditația.

În acest fel dai tonul meditației tale; apoi, poți încorpora energiile vindecătoare ale mantrelor de curățare de mai jos. Fiecare mantră de curățare corespunde uneia dintre cele 7 chakre din corpul tău.



Mantre de curățare

LAM: Mantra aceasta de curățare se cântă pentru Chakra Rădăcină, care ne ajută să fim împământați și legați de pământ. Mantra aceasta va curăța impuritățile ce se strâng în chakra rădăcină – efectiv deschizându-te către senzațiile de securitate, prosperitate și apartenență – curățând orice energie blocată ce nu poate circula prin ceilalți 6 centri energetici principali. Cântă „LAM” dacă nu ai energie, dacă ai probleme financiare, dacă suferi de lipsă de stimă de sine sau de oboseală (de la glandele suprarenale) sau dacă ai probleme de stres.

VAM: Mantra de curățare pentru Chakra Sacrală, care este asociată cu sexualitatea, plăcerea și creativitatea. Deschiderea acestei chakre te va deschide către ceilalți, îți va da curaj să te exprimi pe tine însuși și să îmbrățișezi schimbarea. Cântă „VAM” dacă ai o stimă de sine scăzută, dacă ți-e greu să te deschizi în relații, dacă te simți nesatisfăcut din punct de vedere sexual și suferi de un libidou scăzut.

RAM: Această mantră deschide Chakra Plexului Solar, sediul puterii tale personale. Cântând „RAM” îți vei mări capacitatea de a fi pe picioarele tale, de a-ți controla impulsurile negative și să ai un grad mai mare de auto-control. Stima de sine va crește pe măsură ce cânti „RAM” și vei deveni mai încrezător în tine – iar anxietatea și durerile frecvente de stomac vor dispărea!

YAM: Mantră de curățare pentru Chakra Inimii. Dai și primești iubire prin centrul energetic din chakra inimii. Dacă nu te simți iubit, capabil de iubire, plin de compasiune sau ai dificultăți în relații, ai putea să cânti YAM! Cântă „YAM” pentru a vindeca atât inima fizică cât și cea spirituală (emoțională) și pentru a te deschide către iubirea necondiționată și compasiune.

HAM: Mantra pentru deblocarea Chakrei Gâtului. Aceasta este vocea ta fizică și spirituală, modalitatea de comunicare a ceea ce ești și a acelor lucruri de care ai nevoie și ți le dorești din partea Universului.

Chakra gâtului guvernează abilitatea ta de a te exprima – dacă este închisă, te vei regăsi deseori în postura de a fi frustrat pentru că nu îți poți exprima nevoile și dorințele (închizându-te la oportunități sau la împlinirea nevoilor); iar o chakră a gâtului închisă face dificil de încorporat onestitatea și integritatea. Vibrațiile lui „HAM” vor deschide chakra gâtului astfel încât energia comunicării poate curge din plin.

AUM (sau OM): Această mantră deschide Chakra celui de-al Treilea Ochi. Aceasta este în centrul frunții, în linie cu centrul creierului tău. În timp ce OM este una dintre cele mai întâlnite mantră și poate fi folosită pentru o multitudine de meditații cu mantră, ea este în mod deosebit importantă pentru curățarea și vindecarea chakrei celui de-al treilea ochi. Chakra celui de-al treilea ochi este sediul intuiției și al scopului în viață. Cântă „AUM” pentru a-ți rupe condiționările auto-impuse prin care nu îți permiți să îți asculți înțelepciunea interioară și pentru a-ți folosi această înțelepciune, pentru a găsi cel mai bun drum către scopul vieții și pasiunile reale.

AUM sau AH: Mantră pentru Chakra Coroană, conexiunea cu divinitatea.

O chakra coroană închisă aduce senzații de neimportantă și lipsă de scop, conducând spre o deconectare de la spirit și un atașament puternic de posesiuni, relații și lumea fizică. Unii oameni descoperă faptul că liniștea este o practică mai eficientă pentru deschiderea chakrei coroană dar și AUM este folosită în acest scop. Dacă folosești AH vei simți o eliberare. Respiră profund și apoi eliberează. AH este sunetul eliberării și al abandonului.

Mantră pentru chakre te ajută să îți cureți căile energetice pentru a prospera, nu doar pentru supraviețuire; ele îți permit să profiți la maximum de experiența de viață, să faci schimbări pozitive în fizic, emoțional, mental și spiritual.

Sursa internet

Rubrică realizată de **Roxana Cotigă**

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Ana Ion**, cursant Centrul de Dans Energetic „CĂLĂRAȘI”
coach **Gabriela Bucă**



„Bună ziua!

Mă numesc Ana Ion. Am 58 de ani și am trecut prin momente grele! Mi-am pierdut soțul acum un an și jumătate, în urma unui stop cardio-respirator. Locuiesc singură într-un sat unde nu am pe nimeni. Conjuncturile vieții au lăsat urme adânci în ceea ce privește sănătatea mea, dar ceea ce mă dăruia cel mai mult era depresia, singurătatea și frica de neprevăzut. Aveam în medicația mea tratamentul pentru bolile cronice și antidepresive. Un lucru minunat s-a întâmplat! Dumnezeu lucrează prin oameni! Am cunoscut ființe minunate în cerul de dans energetic, aici la Călărași. Am avut și am prilejul să practic cu plăcere și ușurință dansurile energetice. Am creat un program zilnic și acasă.

Având în vedere problemele mele, am pus accent pe dansul de vindecare.

În primă fază am lucrat cu intenția eliberării de frică, anxietate și depresie. După două săptămâni acestea dispăruseră! Nu am mai recurs la antidepresive, nu am mai simțit singurătatea, îngerii au fost și au rămas alături de mine. Lucrurile nu s-au oprit aici, trebuia să mă accept așa cum sunt, să mă iert, să iert și să mă eliberez de trecutul dureros!

Și da, am reușit! Inima mea nu mai tresare la cel mai mic zgomot, creierul nu mai pune accent pe neprevăzut, sunt liberă, degajată și mult mai optimistă. Mai am multe de rezolvat dar, cu răbdare, iubire și perseverență voi reuși!

Mulțumesc doamnei instructor Gabriela Bucă, mulțumesc colegelor participante la acest curs! Pace, iertare și multă iubire! Sunt recunoscătoare și vă trimit iubire infinită pentru tot ceea ce faceți! Sunt recunoscătoare domnului Ioan pentru tot ceea ce ne dăruiește!”

În suflet

Carmen Claudia Morar

Din noianul
De frunze
Ce ieri au căzut,
Una mi-a spus
Că e anul trecut!
Alta era un an
Dinainte!...
Iar eu,
Am rămas
Fără cuvinte!

N-am vrut
Să mai știu
Ce Frunze mai sunt
Și câte toamna
Mai scutură-n vânt!...

Și am zis:
E doar Toamna
Ce frunze
Doboară...
Am zâmbit
Și, grăbit, am plecat
Într-o doară!
Cu gândul
Și ochii
Alene purtați...
Prin vreme,
Prin anii ce viața
Îmi făcură
Pomi minunați!

E doar Toamnă
Am zâmbit
Și-i afară!...
În suflet la mine
E primăvară!

Trezire

Alina Ramona Ene

Mă trezesc câteodată cu rezonanța unui cântec
Ce îmi pătrunde trupul cu calde rânduri
Îmbietoare alinare de sunete, ce mă cuprinde
Și trec din nou dintr-o frecvență de rău în bine

Așteptarea câteodată că nu mai vine
Eternitatea pentru mine mă face să caut
Frecvențe înalte și acorduri radicale
Urcând pe treptele cunoașterii umane

Citesc atunci și cuvinte care mă inundă
Au sens și sunt pe unda poeziei
În pragul meu de vers la ușa fanteziei

Eu urc, iar ei coboară în fiecare gând urât,
În fiecare seară
În care ard odată cu focul cald din sobă
Cenușă s-aștern pe alb și-n gând, acorduri de chitară:
Dum, dum, m-am regăsit acum, sunt o vioară!



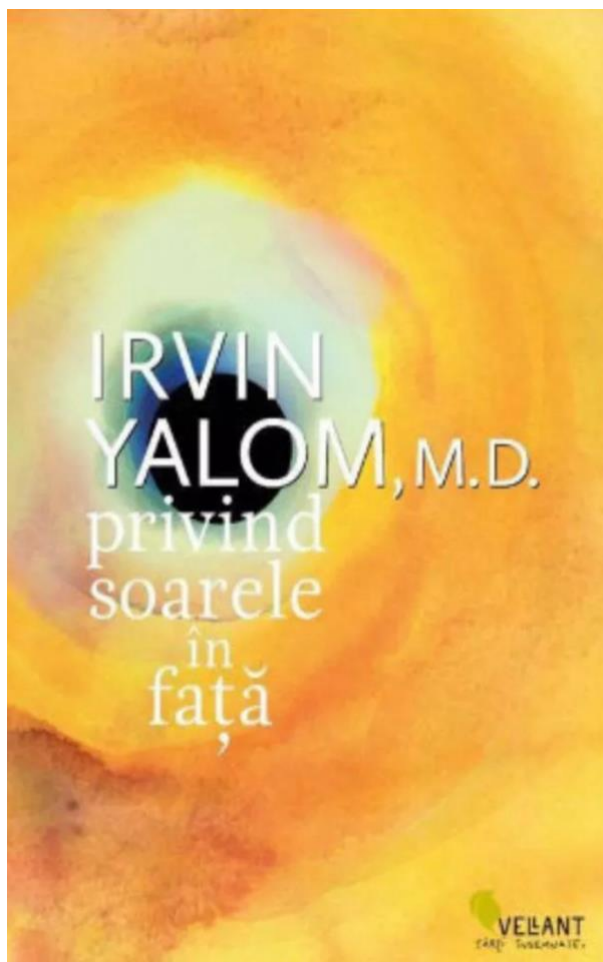
Dacă vrei să fii Rege...

Benone Burtescu

Ca să fii rege peste animale,
Nu-i cine știe cât!
Trebuie doar să fii mai puternic decât ele!
Și-atât..
Ca să fii rege peste păsări
Este puțin mai greu,
Dar frumos!
Trebuie să zbori mereu
Mai înalt decât ele și niciodată mai jos!
Ca să fii rege peste flori
Trebuie să suporti la hotare
Mărăcinii și spinii
Și mai ales
Trebuie să înmiresmezi către lume
Mai mult decât crinii!..
Ca să fii rege peste înstelare
Trebuie să te așezi printre luceferi,
Călător spre Orion
Și, reprivindu-te de jos,
Să fii mai luminos decât oricare
Și fără tron...
Ca să fii rege peste ape și vânt
Trebuie să înveți osanale ca îngerii
Și să le aduci pe pământ
Alinare pentru lacrima corbilor
Din Valea Plângerii..
Ca să fii rege peste oameni
Este mai greu decât toate altceva!
Trebuie să trăiești și să mori pentru ei,
Învățându-i ce înseamnă a iubi, a ierta...
Dar, cel mai minunat,
Este să poți fi rege peste tine însuși,
Atunci când alegi binele,
Fie din bucuria altuia,
Fie din plânsul tău!
Și să încheiem înțelept și frumos
Și, mai ales, cum se cuvine!
Încoronarea ta o face Hristos
Când mergi pe drumul dinspre rău spre bine!
În clipa aceea, Veșnicia te cumpănește!
Dacă vrei să fii rege, alege Binele!
Hei! Grăbește!

Aici audio, interpretare Marcel Iureș

<https://youtu.be/22tgF4oW-70>



Recomandare de carte

Rubrică realizată de Carmen Claudia Morar

Privind soarele în față Irvin D. Yalom

CAPITOLUL 2

„Cum să recunoaștem anxietatea morții. Moartea este totul și, în același timp, nimic. Viermii în tine vor intra și vor ieși. Fiecare persoană se teme de moarte în felul ei. Pentru unii oameni, anxietatea morții este muzica de fundal a vieții și fiecare activitate evocă gândul că un anumit moment nu se va mai întoarce niciodată. Chiar și un film vechi este resimțit dureros de cei care nu se pot abține să nu se gândească la faptul că toți actorii sunt acum pământ. În cazul altora, anxietatea e mai zgomotoasă, greu de controlat, erupând la trei dimineața, lăsându-i cu răsuflarea tăiată în fața spectrului morții. Sunt asaltați de gândul că și ei vor muri în curând, la fel ca toți ceilalți din jurul lor. Alții sunt hăituiți de o anumită fantasmă a iminenței morții: pistolul îndreptat spre capul lor, un pluton de execuție nazist, o locomotivă îndreptându-se tunătoare

spre ei, o cădere de pe un pod sau de pe un zgârie nori. Scenariile legate de moarte iau forme puternice. Cineva se vede închis în coșciug, cu nările pline de pământ, și totuși conștient că va zace în întuneric pentru totdeauna. Altul se teme că nu va mai vedea, auzi sau atinge niciodată o ființă dragă.

Alții simt durerea de a fi sub pământ în timp ce toți prietenii lor se află deasupra. Viața va continua ca înainte, fără ca cineva să mai știe vreodată ce se va întâmpla cu familia sa, cu prietenii săi, cu lumea sa. Fiecare dintre noi gustăm puțin moartea când alunecăm în somn, în fiecare noapte sau când ne pierdem cunoștința sub anestezie. Moartea și somnul, Thanatos și Hypnos, cum se numesc în mitologia greacă, erau gemeni. Prozatorul existențialist ceh, Milan Kundera sugerează că actul uitării este și el o anticipare a morții: <Ceea ce-i înspăimântă pe mulți în legătură cu moartea este nu pierderea viitorului, ci pierderea trecutului. De fapt, actul uitării este o formă de moarte cu care ne întâlnim mereu în viață.>

În cazul multor oameni, anxietatea morții este manifestă și ușor de recunoscut, dar totuși supărătoare. La alții este subtilă, ascunsă, mascată sub forma altor simptome, și poate fi identificată numai prin explorare, dacă nu chiar excavare. Mulți dintre noi echivalăm anxietatea morții cu frica de rău, de abandon sau de anihilare. Alții sunt uluiți de enormitatea eternității, de ideea de a fi mort pentru totdeauna, în vecii vecilor; alții nu pot înțelege starea de neființă și se întreabă unde vor fi când vor muri; alții își îndreaptă gândurile spre oroarea de a vedea întreaga lor lume dispărând; alții se luptă cu inevitabilitatea morții, ca în acest e-mail trimis de o femeie de 32 de ani cu accese de anxietate: <Cred că sentimentul cel mai puternic l-am avut când am înțeles că voi fi EU cea care va muri, nu altă entitate cum ar fi Eu-cea-bătrână sau Eu-cea-bolnavă în stadiu terminal și pregătită să mor. Cred că întotdeauna m-am gândit la moarte pieziș, mai degrabă ca la ceva care s-ar putea întâmpla, decât ca la ceva care se va întâmpla. Săptămâni în șir după un puternic atac de panică, m-am gândit la moarte mai serios ca întotdeauna și acum știu că nu este ceva care s-ar putea întâmpla. M-am simțit de parcă am avut revelația unui adevăr îngrozitor și nu m-aș mai fi putut întoarce la ce era înainte.>”

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, 22
Noiembrie 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