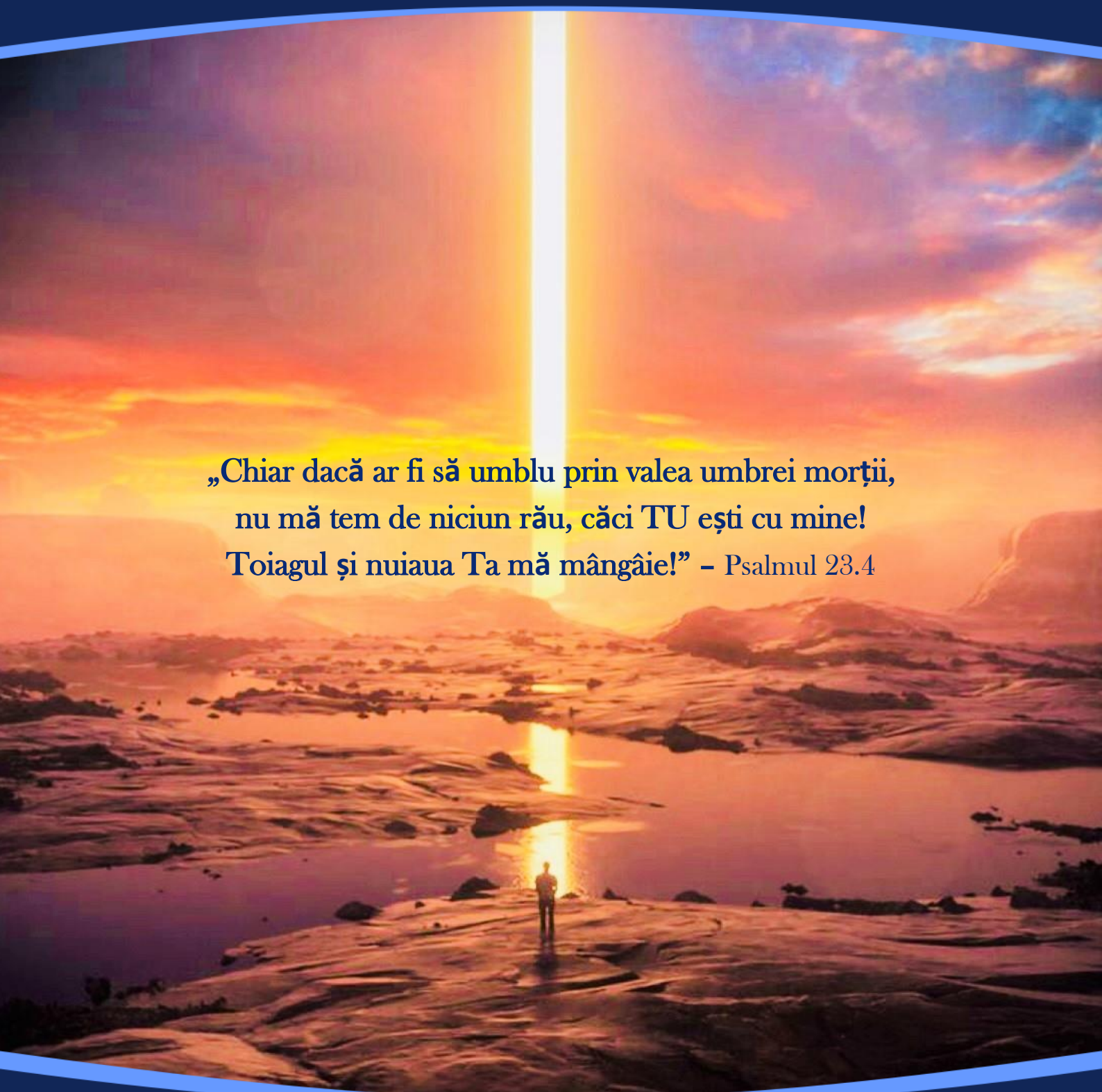


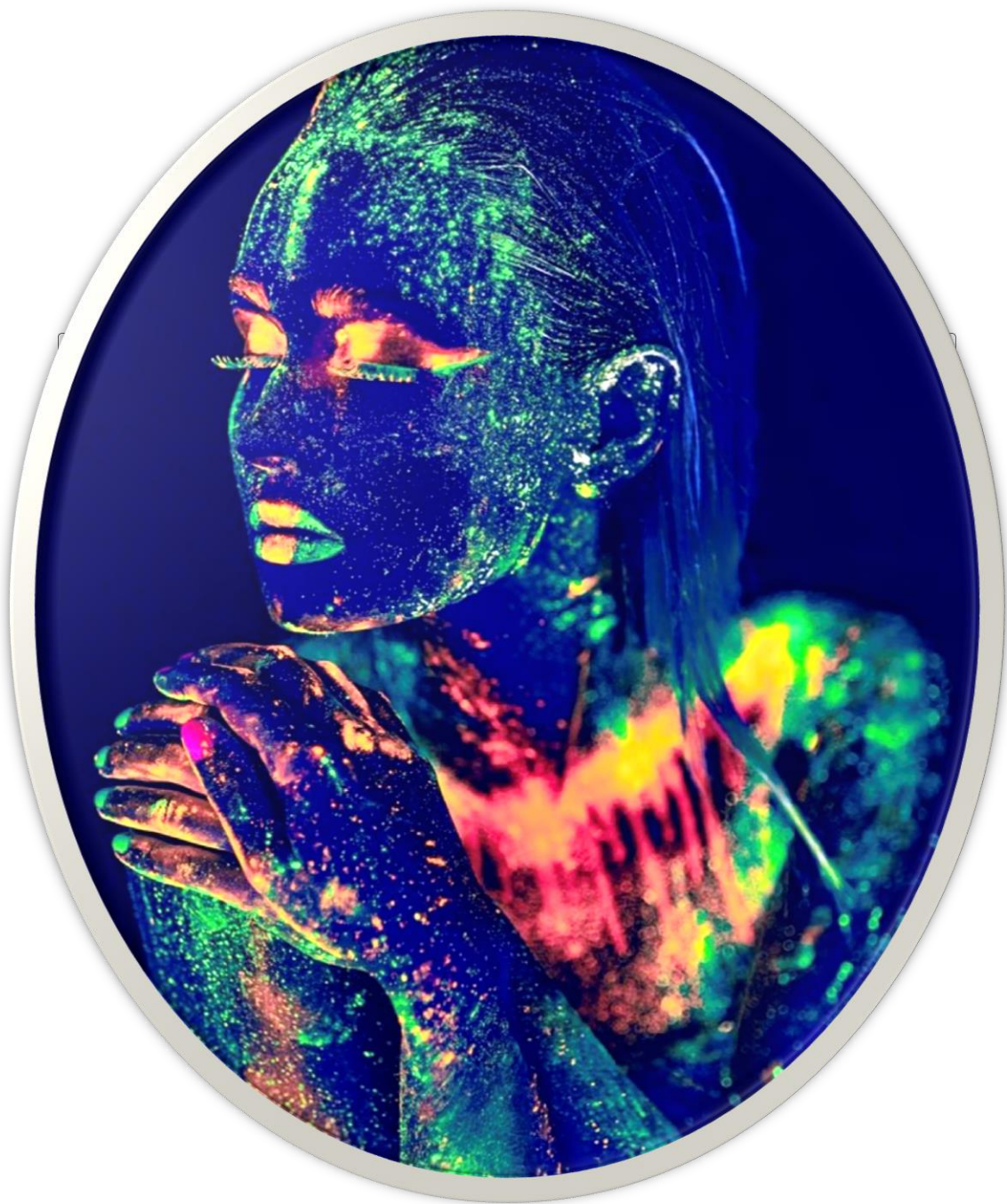
VIATA INTEGRATIVĂ

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



„Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții,
nu mă tem de niciun rău, căci TU ești cu mine!
Toiagul și nuiua Ta mă mângâie!” – Psalmul 23.4

Dă-mi o mie de motive
Să nu mă mai gândesc
Când singurul motiv
Sunt EU...
Sau greșesc?



„Replay” – Mădălina Takacs

Postul alimentar și efectele acestuia asupra organismului

*Corpul tău fizic trebuie să devină cel mai plăcut loc,
astfel ca miraculosul, inimaginabilul, cel mai minunat lucru să
se poată manifesta chiar în fața ochilor tăi.*

(Tehnologia visătorului, Elio D'Anna)

*“În spatele bolii și a morții stă un șef înfricoșător, un tiran care controlează totul: **GUSTUL**. Gustul este adevăratul stăpân care decide destinul omului obișnuit. Gustul e mai puternic decât orice alt simț sau funcție: vederea, auzul, somnul... Mai mult decât orice alt simț, simțul gustului pentru omul obișnuit, este cel mai dificil de învins... îi controlează întreaga viață și îi determină destinul. Ca și animalele, ca să ne simțim vii trebuie să simțim ceva în gură, ... trebuie să gustăm...” (Tehnologia visătorului, Elio D'Anna).*

Se pare că succesul vieții constă în capacitatea noastră de a stăpâni mâncarea. V-ați gândit vreodată că mâncarea și actul “*de a mânca*” reprezintă de fapt cea mai mare dependență legiferată? Suntem noi oare definiți de toate poftele pentru diferite alimente? Sau avem nevoie de foarte puțin pentru a ne menține funcționalitatea organismului? Este adevărat că în mentalitatea umană, *a mânca* și *a avea poftă de mâncare*, sunt echivalente cu *a fi sănătos*. Cu toate acestea, fie că sunteți persoane religioase, fie că nu, cu siguranță cel puțin o dată în viața dumneavoastră ați fost nevoiți să renunțați complet sau parțial, pe termen mai scurt sau mai lung, la diferite produse alimentare sau chiar la toate alimentele și ați putut observa că organismul dumneavoastră a făcut față cu brio, iar starea dumneavoastră s-a îmbunătățit semnificativ.



Postul este definit ca o perioadă de restricție parțială sau totală a ingestiei de alimente, motivele postului fiind fie o dietă, fie un motiv religios. **Postul alimentar joacă un rol central în practicile culturale și religioase, fiecare religie majoră utilizând postul într-o formă proprie. În timp ce este promovată abținerea de la mâncare și băutură, multe practici religioase susțin aplicarea periodică a postului negru.** Postul, ca atitudine alimentară, a fost folosit încă din timpuri străvechi, în ajunul unor acțiuni importante sau pentru a evita dezastre amenințatoare. Grecii antici credeau cu tărie în post. Marii filozofi nu permiteau elevilor să aibă acces la nivelurile spirituale ale învățăturilor fără ca aceștia să se purifice prin post.

Platon spunea că postește pentru o mai mare eficiență mentală și fizică, la fel cum proceda și Aristotel. Hipocrate a pus mereu preț pe importanța postului în menținerea sănătății, considerând că – „*Fiecare are un medic înăuntrul său – trebuie doar să-l ajutăm în munca lui. ...Mâncarea noastră ar trebui să fie și remediul nostru*”.

În religia ortodoxă, postul este considerat o faptă de virtute, un exercițiu de înfrânare a poftelor trupului și de întărire a voinței, o formă de pocăință, adică un mijloc de mântuire. În același timp, postul este și un act de cult prin care cinștim pe Dumnezeu, deoarece prin post aducem o jertfă, adică o renunțare de bună voie la ceva ce ne este permis, jertfă pornită din prețuirea față de Dumnezeu. Religia consideră că postul este un mijloc de desăvârșire, de învingere a voinței trupului, un semn văzut al râvnei și sânguinței noastre, spre asemănarea cu Dumnezeu și cu îngerii, care nu au nevoie de hrană. “*Postul este lucrul lui Dumnezeu, căci Lui nu-i trebuie hrană*” – Sf. Simion al Thesalonicului.

În medicina ayurvedică, postul este considerat o metodă eficientă de a elimina toxinele acumulate în corp și minte, de a îmbunătăți claritatea gândurilor și de a crește nivelul energetic al corpului.

Este dovedit științific faptul că postul are multiple beneficii asupra organismului, fiind instinctual. Așa cum spunea Seneca „postul adaugă ani vieții și viață anilor”.

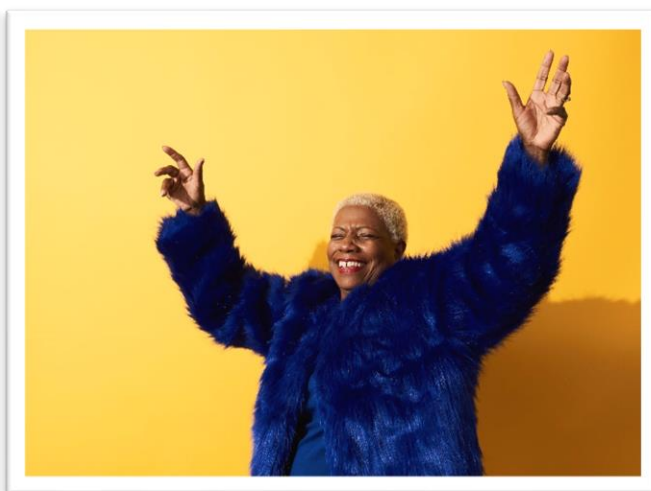
Postul nu este un medicament, ci o odihnă de la procesul de digestie. Prin ușurarea tipului de alimentație se dă suficient timp organismului să se concentreze asupra altor funcții importante, inclusiv asupra activității de prevenire a bolilor. Prin post, corpul restabilește ordinea întreruptă de obiceiurile proaste.

Cu cât reducerea mâncării este mai aproape de post, cu atât sunt obținute mai multe beneficii. Oamenii obișnuiți postesc doar între mese, unii oameni doar în timpul somnului, somnul fiind postul involuntar care ne menține în viață.

În ultimii 25 de ani, practica medicală a înregistrat noi tendințe în ceea ce privește alimentația, odată cu studierea în laborator a efectelor produse de înfometarea controlată. Până în prezent cele mai multe dovezi legate de beneficiile postului asupra organismelor au fost efectuate pe animale de laborator, motiv pentru care beneficiile asupra organismului uman sunt încă subiecte fierbinți în cercetare. Marea majoritate a studiilor medicale au avut drept subiecți persoane care au ținut post religios, post care presupune restricție alimentară pentru o perioadă mai lungă de timp (ex. Ramadam). Conform rezultatelor obținute, se poate afirma despre postul alimentar că are o multitudine de beneficii:

- Postul ajută la detoxifierea organismului: în mod normal, organismul este înzestrat cu capacitatea de a se detoxifia, însă, o dietă bogată în carne și slabă în legume și fructe, îngreunează această funcție cu care este înzestrat. Acest dezechilibru va determina acumularea de toxine, adevărate surse de boală. Este interesant de observat cum sunt poziționate posturile religioase mari: primăvara, înainte de Paște, după iarna în care alimentația este predominant din alimente conservate și alimente de origine animală și iarna, înainte de Crăciun, după o toamnă bogată în numeroase roade care ne vor ajuta să ne pregătim pentru sezonul rece;
- Se pare că prin postul negru efectuat chiar doar pentru o zi sau două/ săptămână, am putea ajuta la protejarea creierului de boli precum Alzheimer, Parkinson și alte afecțiuni debilitante.

- Postul ajută la formarea de noi neuroni deoarece celulele sunt supuse la un nivel redus de stres, ceea ce stimulează crearea de rezistență la un stres viitor, dar și sinteză de noi proteine;
- American Heart Association concluzionează că persoanele care urmează post regulat au o incidență scăzută a insuficienței cardiace, postul putând fi una dintre cheile unei vieți lungi și sănătoase; prin post s-a obținut reducerea frecvenței cardiace, scăderea tensiunii arteriale, s-a îmbunătățit funcția de pompă cardiacă și scăderea nivelurilor sanguine de colesterol și LDL colesterol;
- Persoanele care țin regulat post au o incidență a mortalității cu 45% mai scăzută comparativ cu persoanele cu regim alimentar liberal, adoptarea unei diete sărace în proteine animale este asociată, cel puțin pe modele animale, cu creșterea speranței de viață;
- Prin post, pe perioade scurte de timp, poate fi indusă starea de cetoză, stare care va accentua pierderea în greutate, scăderea inflamației, îmbunătățirea nivelurilor de glucoză din sânge, permițând organismului o mai bună adaptare în condiții de stres. Cetonele sunt compuși chimici produși la nivelul ficatului, pe care organismul îi folosește ca sursă de energie;
- Postul pare să îmbunătățească abilitatea organismului de a gestiona inflamația, fiind un element potențial adjuvant în terapia bolilor cronice precum bolile de inimă, scleroza multiplă, artrita reumatoidă;



- Îmbunătățirea imunității prin post poate ajuta organismul în controlul cancerului - un studiu a demonstrat că postul nocturn de peste 13 ore ar putea fi un mijloc eficient de reducere a riscului de recidivă tumorală la persoanele diagnosticate cu cancer de sân, stadiu incipient;
- Postul sau înfometarea intermitentă promovează eliberarea hormonului de creștere care joacă un rol important în creșterea și repararea tisulară, pierderea ponderală, creșterea forței musculare și a performanței la efort;
- Postul determină scăderea ratei metabolismului, canalizarea diferită a energiei, întărirea sistemului imunitar, stimularea producției de hormoni, tendința de autoconservare a organismului. Aparent organismul nostru nu are nevoie de foarte multe resurse pentru a se menține viu și sănătos. Cu toate că descoperirile sunt departe de a fi clare, postul pare să dea corpului un imbold intern și să crească rezistența la bolile legate de vârstă;
- În timpul postului, procesul de eliminare a celulelor moarte este intensificat, iar construcția de celule noi este accelerat și stimulat;
- Postul poate încetini procesul de îmbătrânire, previne apariția diabetului, afecțiunilor tiroidiene, hipertensiunii și a afecțiunilor cardiace, crescând șansa unei vieți lungi și sănătoase. De asemenea, prin post este promovată scăderea ponderală care, automat, implică articulații sănătoase și nu în ultimul rând îmbunătățirea imaginii de sine;
- Postul crește calitatea somnului, diminuează anxietatea.

Perioada postului ne permite să ne concentrăm mai mult pe trăirile noastre interioare, să ascultăm, să devenim mai atenți și să ne orientăm atenția spre noi și tot ce ne colorează viața. Postul are efect antidepressiv datorită eliberării unei cantități mari de neurotransmițători responsabili de fericire (serotonina și opioidele endogene). S-a demonstrat că postul și restricția calorică ameliorează emoții precum tristețea și furia, stimulând sentimentul de euforie. Un studiu publicat în 2008 a observat că persoanele cu depresie care au adoptat un regim cu aport caloric redus cu 25%, au manifestat mai puține simptome depresive în decurs de 6 luni, fără efecte secundare evidente.

Alegerea de a ține post presupune putere mentală și capacitate de a rezista tentațiilor pe termen scurt pentru a urmări obiective pe termen lung. Un exercițiu de voință atât de provocator vine la pachet cu o satisfacție enormă, cu sentimente de împlinire și de autoapreciere, sădind încredere și mulțumire de sine.

Postul este o artă intuitivă care presupune multă experiență pentru a putea fi stăpânită. Postul permite intestinelor să se odihnească, curăță sângele, celulele, mintea și memoria, dar mai ales, atrage atenția asupra durerii și emoțiilor suprimate. Funcționarea corectă a corpului în timpul unei zile de post negru poate vindeca o viață de durere.

Prin post, cel care postește este puternic, chiar dacă se simte slab!

“Postul în sine nu face nimic, în realitate înseamnă să te oprești din a face”.

(Tehnologia visătorului, Elio D’Anna)

“Pentru a trăi veșnic, trebuie să fii dispus constant să explorezi necunoscutul din interior.”

(Tehnologia visătorului, Elio D’Anna)

Referințe bibliografice:

Tehnologia visătorului, Elio D’Anna

<https://www.health.harvard.edu/blog/intermittent-fasting-surprising-update-2018062914156>

<https://ortodoxiatinerilor.ro/muzica-filme/documentare/20186-de-ce-sa-postim-beneficiile-postului-pentru-suflet-si-trup>

<https://www.newsbuzz.ro/sanatate/gastronomie/14223-beneficiile-postului-hrana-pentru-trup-si-suflet-chiftelute-manastiresti-de-post>

<https://www.ralucamihaela.ro/beneficiile-postului-detoxifiere-pentru-suflet-minte-si-corp/>

<https://www.medicinenet.com/what-are-the-health-benefits-of-fasting/article.htm>

<https://www.webmd.com/diet/psychological-benefits-of-fasting#3>

<https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/health-benefits-fasting>

<https://www.health.harvard.edu/blog/intermittent-fasting-surprising-update-2018062914156>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/intermittent-fasting-what-is-it-and-how-does-it-work>

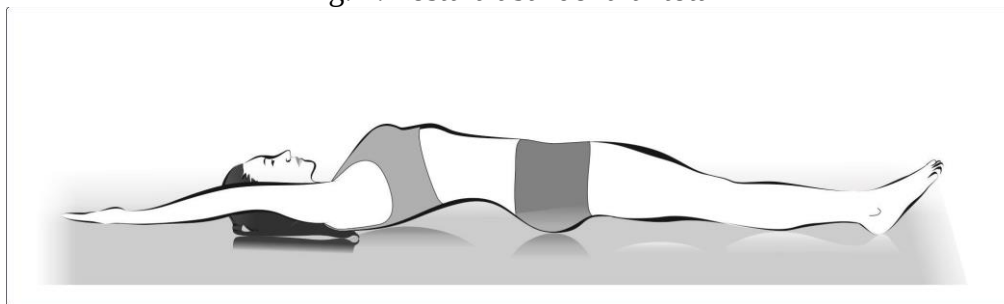
<https://greatist.com/health/benefits-of-fasting#bottom-line>

Emilia Pătrășcanu

Postura abandonului total – procedură (continuare)

1. Aerisiți încăperea! Dați cu tămâie sau practicați alte forme de armonizare și energizare a aerului;
2. Alegeți un loc în care să aveți la dispoziție un spațiu de dimensiuni mai mari decât cele ale corpului aflat în poziția culcat cu mâinile întinse deasupra capului;
3. Așezați pe covor un prosop alb într-un mod în care să vă asigurați o stare de curățenie materială și energetică la nivelul capului;
4. Vă așezați pe prosop stând culcat pe spate;
5. Aplicați la nivelul ochilor o pereche de ochelari de somn;
6. Întindeți cât mai bine brațele deasupra capului, conform figurii de mai jos.
Împingeți pieptul în față, trageți umerii în jos în așa fel încât omoplații să se lipească de pardoseală;

Fig. 1. Postura abandonului total



7. Când vă obosesc brațele, le puteți aduce la piept sau în prelungirea corpului, în direcția picioarelor;
8. După ce v-ați odihnit, reluați procedura de la punctul 6;
9. Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darurile primite prin intermediul posturii abandonului total!

Recomandare:

Recomand ca timpul de execuție al unei sesiuni de practică a posturii abandonului total să fie de 21 de minute.

Pentru cei care doriți să obțineți performanțe și mai bune în scopul îndreptării coloanei vertebrale, recomand ca înainte de a trece la punctul 6 din procedură, să aplicați următoarea acțiune:

Vă așezați cu șezutul pe covor. Vă ghemuiți, trăgând tălpile spre șezut și cuprindeți genunchii cu antebrasțele.

Vă lăsați pe spate și rulați trunchiul de câteva ori, de-a lungul coloanei vertebrale, înainte și înapoi. Faceți această mișcare cu scopul de a încălzi coloana vertebrală și de a reaseza vertebrele pe zona lor optimă de funcționare.

Poziția brațelor deasupra capului influențează în mod esențial, atât circulația energiilor în corp cât și schimbul de energii dintre corp și univers.

Este important să Țineți brațele perfect întinse, în poziție paralelă cu axul coloanei vertebrale.

De cele mai multe ori, anumite blocaje energetice ne pot împiedica în demersul nostru de a asigura o poziționare corectă a brațelor în postura abandonului total.

Pe măsură ce petrecem mai mult timp în această postură, energiile benefice vindecă ființa noastră. Ca urmare, brațele pot fi repositionate, din aproape în aproape, până ce ajungem la poziția optimă.

Ținând cont de acest fapt, vă recomand ca, pe măsură ce petreceți timpul în postura abandonului total, să îndreptați brațele și să le mutați puțin câte puțin, până ce reușiți să le poziționați pe o direcție paralelă cu axul coloanei vertebrale.

Vă susțin cu drag în aplicarea posturii abandonului total!

Ioan

Yin-ul se pedepsește singur atunci când judecă Yang-ul

M-am gândit așa, într-o pauză de cursuri, din ce suntem făcuți, noi, oamenii!?

Fiecare emană o energie. Cineva emană ceva dur, strident, altul emană ceva blajin, mirobolant. Fiecare gest, efort, fapt al nostru este o oglindire a esenței noastre. Dizarmoniile în câmpurile cuantice apar atunci când lucrurile se răstoarnă. Există două tipuri de energii la care suntem conectați: yin și yang.

Yin-ul este asociat cu apa pentru că este o energie fluidă, moale, relaxantă. Yin-ul mângâie, tolerează, yin-ul iubește, yin-ul place, yin-ul dorește și yin-ul vindecă! Energia yin este energia pământului. Pământul este asociat cu mama, în ea ne găsim refugiu, alinare, dragoste.

Dar ce este cu Yang-ul?

Am avut o revelație legată de aceste două tipuri de energii. Pământul, adică la propriu planeta Pământ, este așa cum este ea într-un afeliu de 152.100.000 km pătrați.

Yang-ul este asociat energiei celeste. Yang-ul reprezintă energia cosmică, adică cerul. Cât de vast este cerul? Cerul este infinit, ca sufletul. Iar pământul este smerit în raportul dimensiunilor cărora se încadrează. Acum, probabil voi fi judecată de femeile care se definesc prin a fi feministe. Dar, am curajul să o spun! Raportând cerul la pământ, este evident că cerul iese învingător.

Ce ar însemna aceasta? Că yang-ul este totul. Bărbatul este totul. El este Dumnezeu. Aceasta înseamnă că femeia nu mai trebuie să lupte. Femeia se supune cerului. Pentru că acolo este Dumnezeu. Pentru că a fost făurită din bărbat cu mâna lui Dumnezeu. Atunci când femeia i se va supune bărbatului de acasă, atunci femeia va fi yin, iar bărbatul va fi yang.

Este necesar ca femeia să îi dea bărbatului său dreptul de a conduce în tot. Atunci când femeia atinge smerenia, atunci ea devine fericită. Corpul ei fizic și cel energetic vor primi cu bucurie darurile energiei Yin. Femeia devine relaxată, senzuală, astfel femeia devine vindecătoare. Putem deveni cu adevărat niște vindecători atunci când suntem prietenoși cu energia centrului energetic numărul doi, conectat direct cu centrul numărul șapte.

Aceasta este energia creației, energia abundenței, este sursa.

Dacă aud că o femeie nu poate avea copii, atunci îmi dau seama că este yang. Este încăpățânată. Nu se relaxează și luptă. Cu cine luptă? Cu bărbatul de lângă și cu bărbatul din ea. Ca să existe armonie în viețile noastre, este necesar să revenim la esență. Esența relațiilor este ca fiecare să își îndeplinească funcția - misiunea. În altă ordine de idei, fiecare să își vadă de treabă, - de treaba care îi corespunde.



Cum am putea noi, femeile, să luptăm cu întregul cer, întregul univers? Luptăm cu Creatorul atunci când luptăm cu bărbatul. Este și o luptă interioară ce ne poate distruge. Atât fizic cât și emoțional. Relațiile din viețile noastre joacă un rol major în cursul activității noastre atât misionare cât și relaționale. De aceea este necesar să fim în echilibru și în energii corespunzătoare ființelor pe care le reprezentăm.

Bineînțeles că suntem veniți cu bagaje din vieți ancestrale. Venim cu informații și șabloane dureroase, venim aici să le eliberăm. Dacă conștientizăm acest lucru la timp, atunci ne ardem karma. Atunci ne eliberăm și trăim în armonie.

Vă recomand Dansul Energetic al Relațiilor - prin care putem cu ușurință să creăm un spațiu de echilibru și înțelegere în relațiile noastre de zi cu zi și să ne eliberăm de blocajele și conflictele pe care le construim, inconștient, cu cei din jur.

Cristina Munteanu
Mentor Coach în Dans Energetic

Feminitatea, o stare de-a FI!

Poți fi regină și în jeans!

Feminitatea nu constă într-o rochie, cum nici bărbăția nu stă în pantaloni...

Poți fi femeie prin atitudine, grație și simțire.. chiar și într-un sac de rafie!

Nu poți învăța o femeie cum să fie femeie pentru că ea ESTE deja! Ea este femeie cu prima gură de aer pe care a inspirat-o, din prima secundă în care a deschis ochii în această lume!

În corpul ei există deja glandele sexuale feminine și dozele potrivit măsurate de hormoni feminini care atestă că respectiva ființă este de parte femeiască. În proiectul corpului ei se află deja amprenta Mamei divine, prin meridianele ei fluxul de energie pare să curgă „diferit”! Sunt înscrise în ADN-ul ei toate ingredientele pentru ca ea să își poată manifesta, cu succes, matricea feminină cu care a fost înzestrată.

Nu am făcut cursuri despre feminitate, nu mă consider expertă pe această temă vastă, dar sunt femeie și de curând am descoperit dinăuntrul meu câteva răspunsuri și am avut parte de câteva conștientizări pe care doresc să vi le împărtășesc, inspirată de povestea unei femei antice, care și-a evidențiat o latură a feminității sale - seducția, pe care a folosit-o pentru a-l atrage de partea ei pe mărețul Cezar.

Cleopatra a intrat în secret, alături de servitorii săi, în palatul faraonic unde era cazat Cezar. Aceasta a fost strecurată de către servitorii deghizați în negustori printre gărzile faraonului Ptolemeu, acoperită fiind într-un covor. Când a ajuns în apartamentul acestuia, servitorii au despachetat covorul și a ieșit la iveală, senzuală, egipteanca, asemeni unui lotus înflorit, care l-a fermecat pe Cezar. După monedele cu chipul acesteia, nu părea o frumusețe ideală, dar, cu toate acestea și indiferent de aspectul fizic, Cleopatra a reușit să-l seducă pe Cezar, el considerând-o regina legitimă a Egiptului.

Așadar, poți fi femeie prin atitudine, comportament, grație, simțire, intuiție.. chiar și într-un sac de rafie! Și da, a-ți manifesta feminitatea este într-adevăr o artă!.. Dar feminitatea nu ține de aparență, ci de ESENȚĂ!

De ceva vreme am conștientizat faptul că feminitatea nu constă într-o rochie, cum nici bărbăția nu stă într-o pereche de pantaloni!

Personal, când port o pereche de jeans sau pantaloni, simt nevoia să compensez puțin acea parte preponderent feminină, mai ales în contexte precum cursuri, întâlniri de serviciu, alergat în parc, etc.



Dar... în interior mă simt la fel de femeie ca întotdeauna! Aceasta este doar o alegere și o perspectivă strict personală!

Există femei care se îmbracă în haine bărbătești, dar care, atunci când deschid gura, cuvintele lor alină și vindecă, dar și invers: sunt femei învăluite în cea mai fină dantelă, dar care parcă au o sabie invizibilă în mâini și care sunt reci și tăioase precum lama acelei săbii. Aparențele înșală de multe ori! Dar nici pe acelea nu le poți învăța cum să fie femei... ele știu, ele SUNT deja, doar că aleg să se manifeste în acel mod războinic! Totul ține de ALEGEREA fiecăreia! Femeia este încă acolo, înăuntru, doar că nu este „lăsată” să iasă la lumină latura ei feminină, caldă, creativă, jucăușă... poate din cauza unor traume nevindecate din trecut... sau din alte sute de motive! Cine știe?



Rochia, de exemplu, este ca și cireașa de pe tort, un accesoriu care doar întregeste ceea ce există deja înăuntru! În schimb, luată ca atare, dar dinăuntru să se manifeste cu totul altceva.. așa-zisa „feminitate” se scurge în pământ, fiind de cele mai multe ori, o mască nereușită!

Vestimentația, atât pentru femei, cât și pentru bărbați poate fi un instrument prin care să ne putem potența sau scoate în evidență diversele și feluritele noastre laturi, forme sau chiar stările de spirit!

Noi, femeile, putem spune că suntem mai avantajate din acest punct de vedere pentru că putem purta cu eleganță atât rochii cât și pantaloni. În schimb, bărbații nu se pot îmbrăca în rochii sau fuste fără să nu fie etichetați ca fiind ciudați sau mai știu eu cum (aici excludem scoțienii).

Ceea ce doresc să spun este faptul că putem alege ce dorim să evidențiem într-un anumit moment... și totuși să ne păstrăm în continuare feminitatea și gingășia, asemenea unei flori! Dacă o femeie poartă o cămașă și o pereche de pantaloni asta nu înseamnă că nu mai e femeie sau că a uitat să fie! Nicidecum!... Este doar o fațetă a personalității ei pe care dorește să o evidențieze în acel moment! Dar, inima ei degajă căldură, magnetism și aceeași iubire atât într-o rochie, cât și într-un petec de cârpă.. sau nepurtând nimic.. doar un parfum fin și discret! Mângâierea ei vindecă, iar zâmbetul ei este magnetic! Când te vei uita în ochii ei, totul va dispărea și vei percepe doar esența ei!.. Grația sufletului ei se va manifesta la fel de lin și cu aceeași candoare purtând orice, în orice culoare și în oricare formă! Hainele se pliază pe sufletul ei preaplin de dragostea pentru cei din jur!... Ajunge doar să îți dorești să o cunoști dincolo de toate aceste lucruri efemere, dincolo de limitările percepțiilor fizice, dincolo de modă, tertipuri, concepții, culori sau artificii!

Măreția, unicitatea și spontaneitatea ființei ei se va manifesta oricum, în fiecare clipă a vieții ei, într-un mod autentic și inconfundabil!

Roxana Cotigă

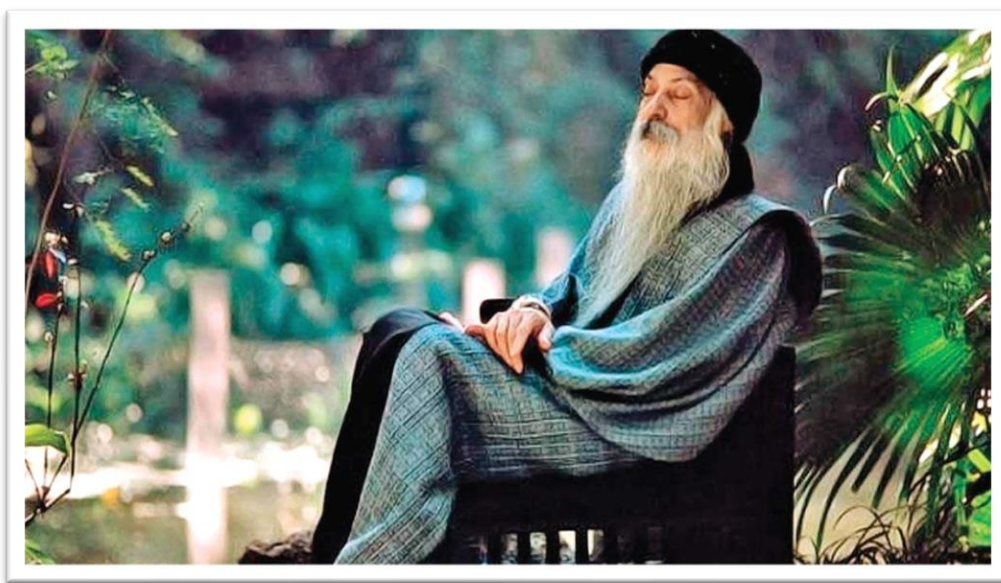
10 sfaturi ale lui Osho

Ce contează cine este mai puternic, mai inteligent, mai frumos sau mai bogat? În cele din urmă contează doar dacă ești sau nu un om fericit.

Învățăturile lui Osho pot fi reprezentate ca un mozaic haotic, compus din elemente de budism, yoga, taoism, filozofia greacă, sufism, psihologie europeană, tradiții tibetane, creștinism ș.a. întreșute cu propriile sale puncte de vedere.

Însuși Osho a spus că nu are un sistem, deoarece sistemele din start sunt sortite morții, dar viața se schimbă și se perfecționează în mod constant. "Este păcat doar atunci când nu te bucuri de viață."

Probabil, acesta e și principalul avantaj al învățăturilor sale – el nu oferă răspunsurile gata construite la toate întrebările, dar oferă un cadru bogat, care dăruiește un început bun pentru a-ți găsi drumul și a-ți forma propriile concluzii.



Iată 10 sfaturi ale marelui înțelept din care-ți poți forma propriile lecții de viață:

Oamenii iau totul atât de serios, încât viața devine o povară pentru ei. Învață să râzi mai mult. Pentru mine, râsul este la fel de sfânt ca rugăciunea. Viața este un experiment în care ne definim conceptele. Uneori s-ar putea să faci ceva greșit, dar anume aceste greșeli îți vor aduce beneficii imense.

Fiecare acțiune duce spre un rezultat imediat. Fii atent și urmărește. Un om matur e cel care s-a regăsit, care a decis ce e corect și ce e greșit, ce e bun și ce e rău pentru el. Iar acest lucru l-a făcut de unul singur, având un mare avantaj față de cei care nu au o opinie.

Suntem cu toții unici! Nimeni nu are dreptul să-ți spună ce este bine și ce este greșit!

Există momente în care Dumnezeu îți bate la ușă. Acest lucru se poate întâmpla printr-un milion de feluri – printr-o femeie, bărbat, copil, iubire, flori, apus sau răsărit de soare. Fii deschis pentru a-l auzi!

Aspirația de a fi neobișnuit este cea mai comună dorință. Dar să te relaxezi și să fii ceea ce ești – este într-adevăr neobișnuit.

Viața este un puzzle plin de mistere. Ea nu poate fi previzibilă și nici prezisă. Dar, întotdeauna există oameni care ar construi o viață fără secrete – împreună cu ele ar pleca frica, îndoiala și neliniștea.

Pentru început, ascultă-te pe tine însuși! Învață să te bucuri de compania propriei tale persoane. Devino atât de fericit, încât să nu te mai deranjeze dacă vine sau nu cineva la tine. Ești deja împlinit. Nu aștepti cu nerăbdare să-ți bată cineva la ușa ta. Deja ești acasă. Dacă va veni cineva – perfect. Dacă nu, la fel. Doar cu o astfel de atitudine poți începe o relație.

Dacă ești bogat, nu te gândi la acest lucru; dacă ești sărac – nu-ți lua sărăcia în serios. Dacă ești capabil să trăiești în pace, ținând cont că lumea este doar o piesă de teatru, vei fi liber și nu vei avea de suferit. Suferința apare din atitudinea ta față de viață. Începe să tratezi viața ca pe un joc, bucură-te de ea!

Curajul – o mișcare spre necunoscut, în ciuda tuturor temerilor. Curajul – nu înseamnă absența fricii. Îndrăzneala vine atunci când ai tot mai mult curaj. La prima vedere, diferența dintre un laș și un curajos nu este atât de mare. Singura diferență – lașul își ascultă fricile și le urmează, iar curajosul le evită și merge mai departe.

Te schimbi în fiecare moment. Ești ca un râu. Astăzi curge într-o direcție. Mâine în cealaltă. Nu am văzut aceeași persoană de două ori. Totul se schimbă. Nimic nu rămâne pe loc. Dar, pentru a vedea acest lucru, ai nevoie de ochi pătrunzători. Altfel, se așază praful și totul devine vechi și ți se pare că totul se repetă.

Ascultă-te! Trezește-te! Când totul te deranjează, ceartă-te pe tine! Nu pe celălalt. Deschide ochii! Trezește-te! Ascultă-te din nou!

Rubrică realizată de **Roxana Cotigă**

Sursa: internet

Psalmii 23 – O cântare a lui David

Domnul este păstorul meu, nu voi duce lipsă de nimic!

El mă paște în pășuni verzi și mă duce la ape de odihnă; Îmi înviorează sufletul și mă povățuiește pe cărări drepte, din pricina Numelui Său.

Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine! Toiagul și nuiua Ta mă mângâie!

Tu îmi întinzi masa în fața potrivnicilor mei; îmi ungi capul cu untdelemn și paharul meu este plin de dă peste el!

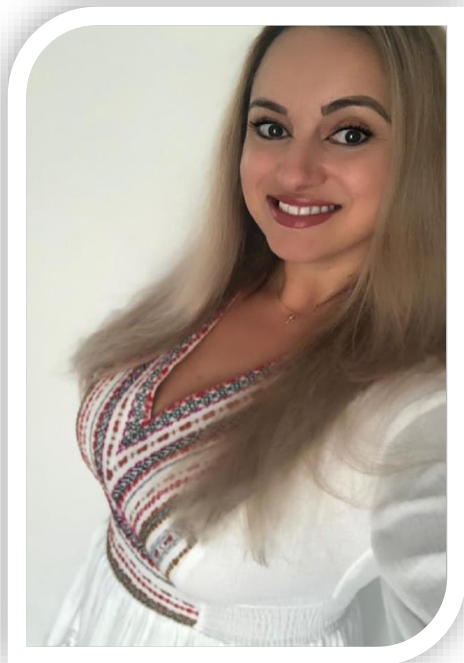
Da, fericirea și îndurarea mă vor însoți în toate zilele vieții mele și voi locui în Casa Domnului până la sfârșitul zilelor mele!

Aici puteți asculta Psalmul 23 recitat de Marcel Iureș

<https://youtu.be/h3SFHxaOvx4>

Încântat de cunoștință

INTERVIU cu **Adina Martinescu**,
coach – Centrul de Dans Energetic “ADINA”



Redactor Roxana Cotigă: Bun găsit, Adina Martinescu! Vă mulțumesc pentru această deschidere și pentru că ați acceptat invitația noastră de a vă cunoaște mai bine ca ființă, dar și în postura de coach în Dansul Energetic, activitate pe care o desfășurați cu atâta implicare și dăruire de sine!

Doresc să începem această discuție prin a vă ruga **să vă descrieți în câteva cuvinte** pentru aceia care încă nu vă cunosc și care, poate acum iau contact, pentru prima dată, cu revista noastră!

Adina Martinescu: De când mă știu sunt pasionată de dezvoltare personală și spirituală. Încă din 2006, când a apărut filmul “Secretul” am simțit că putem crea, cu ajutorul vizualizării și al gândirii 13ccess13t, lucruri minunate.

De multe ori atrăgeam exact ce vroiam să atrag și o făceam în mod intuitiv. Pe atunci nu știam exact ce presupune lucrul cu intuiția, setarea intenției, dezvoltarea celui de-al treilea ochi (a șasea chakră), însă tot timpul am fost un om deschis, pozitiv, cu zâmbetul pe buze. M-a ajutat mult asta când mi-am construit relații cu oamenii din jurul meu, fie că era vorba de relații personale sau profesionale.

Nu am să vă mint, uneori deschiderea, blândețea, bunătatea sufletului, generozitatea energiei mele, a fost de multe ori interpretată greșit și neștiind să îmi gestionez în mod corect energia, s-a mai întâmplat să o irosesc în relații cu oameni care nu au meritat-o. Însă, din fiecare interacțiune am învățat o lecție, lecții care, de-a lungul timpului, m-au ajutat să devin omul care sunt astăzi. O femeie mult mai conștientă de sine, de potențialul meu creator, de resursele mele, de energia mea.

Redactor: Când ați luat contact pentru prima dată cu Dansul Energetic și în ce context?

Adina Martinescu: Deși la bază sunt economist, om de bancă și de finanțări în sistem leasing, am știut că viața este maim ult decât cele 8 ore petrecute pe un scaun, la serviciu.

Am pus întrebări și am căutat. Și poate, pentru prima dată, am fost mai convinsă ca niciodată că trebuie să schimb ceva și să fac și altceva în această realitate. Acel moment a fost în anul 2020, când pandemia a spus “stop” majorității activităților care însemnau interacțiune umană față în față. Ni s-a dat timp pentru noi, pentru căutări interioare, pentru citit, timp pentru Suflet. Atunci a apărut în viața mea Access Bars, iar ulterior, Dansul Energetic. Sunt două terapii care se împletesc atât de frumos și care fac atât de bine întregii Ființe.

Redactor: Ce alte terapii ați mai încercat și au dat rezultate în viața dumneavoastră?

Adina Martinescu: Terapia Iertării, aplicată conform cărții “Puterea Cunoașterii”, autor IOAN, m-a ajutat enorm să îmi armonizez câteva relații care nu funcționau așa cum îmi doream. Este minunat cum, atunci când înțelegi, îți dorești, asimilezi, dar mai ales aplici ceea ce înveți, culegi rezultatele!

De-a lungul timpului am încercat mai multe tehnici de meditație, însă recunosc că cel mai bine s-a pliat pe dorințele mele Dansul Energetic meditativ. Este incredibilă conexiunea pe care o am cu Sinele meu Superior!

De fiecare dată când am o suferință în corpul fizic, aplic Dansul Energetic de Vindecare Locală și îmi imaginez cum scot energia suferinței și o îndepărtez. Lucrez mult și intens pe îndepărtarea energetică a suferinței și mai ales pe conștientizarea cauzei care a dus la declanșarea durerii în corpul meu. De cele mai multe ori este o emoție negativă, un lucru reprimat, pe care l-am ascuns adânc în străfundurile ființei mele.

Fiind pasionată de Cunoaștere, de-a lungul timpului am încercat tot felul de terapii, de multe ori fiind eu în calitate de client: Access Bars, Theta Healing, Yoga, diferite tipuri de masaj, meditații, ajungând la terapia prin citit și prin scris. Orice formă de căutare care face bine sufletului, este o formă de terapie.



Redactor: Ce s-a schimbat în viața dumneavoastră de când ați descoperit Dansul Energetic?

Adina Martinescu: Cea mai mare bucurie a mea este când știu că pot face bine în jurul meu, când pot ajuta oamenii să se regăsească, să își dea voie să fie ei și de ce nu, să schimbe lumea în care trăim. Pentru că de noi depinde să o schimbăm, prin modul în care gândim, emitem vibrații către Univers. Totul este vibrație, orice gând al nostru se traduce printr-o acțiune pe care o manifestăm în acest plan. Cred mult în faptul că orice persoană cu care interacționăm este o oglindă a noastră. Iar atunci când apare o persoană care ne dezamăgește sau ne face rău, înseamnă că a apărut cu o lecție în viața noastră, să ne ajute să evoluăm, să ne facă să devenim mai puternici. Cred mult în Legile Universului, iar atunci când le înțelegi și le aplici, viața devine mult mai ușoară.

Revenind la cum s-a schimbat viața mea de când am descoperit Dansul Energetic, pot spune în mod sigur faptul că: Dansul Energetic m-a apropiat de mine, de ceea ce sunt, de Sufletul meu, am devenit mai conștientă de Energia feminină (Yin) și de Energia Masculină (Yang) și am învățat când să folosesc cele 2 tipuri de energii.

Când simt că sunt într-o energie de joasă frecvență sau corpul meu suferă, dansez! Iar Dansul Energetic, pe o muzică de vibrație înaltă, vindecă întreaga Ființă.

Redactor: Cu ce învățături ați rămas odată cu experimentarea acestei forme de terapie? Vă rog să exemplificați în ce situații practicați un anumit tip de dans energetic!

Adina Martinescu: Dansul Energetic m-a ajutat să îmi descopăr Misiunea, să fac ceea ce îmi bucură cu adevărat Sufletul și mă face să evoluez spiritual (Dansul pendular).

Prin Dansul Energetic mi-am armonizat relațiile cu cei din jur și am învățat să fiu mai mult în îngăduință și în iertare. Prin mișcările mâinilor în jurul corpului, pe o muzică de vibrație înaltă, de tip Yang, am tăiat corzile energetice/stringurile cu persoanele cu care am fost în conflict sau care nu au avut energii benefice pentru mine. Senzația de ușurință pe care am simțit-o după, a fost neprețuită (Dansul relațiilor).

Prin Dansul Energetic eu cer susținere divină și simt entitățile de lumină, angelice, care sunt venite să îmi contribuie în cel mai bun mod cu putință. Atunci când înveți să comunici cu îngerii/entitățile de lumină, echipa ta de lumină, strămoșii, soluțiile la problemele cu care te confrunți, vin mult mai ușor (Dansul Angelic).

Prin Dans Energetic am învățat să îmi setez intențiile, să mă cobor în suflet și apoi să mă concentrez pe vizualizare și astfel cer îndrumare divină în realizarea obiectivelor mele (Dansul Intențiilor).

Redactor: Vă mulțumesc pentru timpul acordat și v-aș ruga ca, în încheierea acestui scurt interviu, să le transmiteți un mesaj cititorilor noștri!

Adina Martinescu: Dragii mei cursanți prezenți și viitori, cu multă dăruire și lumină în suflet, vă doresc să faceți în viață cele mai bune alegeri pentru voi, care să vă împlinească sufletul și să deschidă calea spre voi, cine sunteți cu adevărat!

Vă aștept cu mult drag alături de mine, la cursurile de Dans Energetic!

Sunt conștientă că fiecare dintre voi, din orice loc al lumii ați fi, puteți avea acces la această terapie minunată pentru trup-minte-suflet, care înnobilează ființa umană!

Oricând puteți să mai învățați ceva pentru voi, pentru sufletul vostru, ceva ce puteți împărtăși mai departe, oamenilor dragi vouă! Faceți bine și veți primi bine și aceasta este tot o lege a Universului!

Interviu realizat de **Roxana Cotigă**
Noiembrie 2021

Mărturiile sufletului meu

**Relatare Luciana Prisecaru, mentor-coach
Centrul de Dans Energetic "LUCIANA"**

Un colț de RAI între cer și pământ, unde sufletul mă cheamă acolo, promit să ajung... Rucăr!

Așa a luat naștere această tabără minunată prin dans energetic și qigong, într-un mod ad-hoc. Inițial am dorit să ajung cu un grup de oameni pentru a-mi sărbători ziua de naștere într-un cadru natural departe de haosul cotidian. Văzând că numărul oamenilor doritori să mă însoțească a crescut, am decis să transform această ieșire într-o tabără cu tematică.

Numărul oamenilor doritori era mult mai mare, însă am căutat să cuprind locurile limitate ale pensiunii. Toamna ne-a însoțit pe parcursul celor trei zile, încălzindu-ne sufletele cu razele strălucitoare prezente, cu aroma florală, cu mirosul aerului de munte și locuitori pe măsură. Am întâlnit oameni cum rar îmi este dat să întâlnesc! I-am îmbrățișat și am simțit că îi cunosc de-o viață...

Nu știu cum face Universul cu mine, dar îmi aduce în planul fizic oameni foarte speciali, oameni cu bunătate în suflet, oameni intelectuali și spirituali, plini de iubire și compasiune. Nu am cunoscut în preajma mea oameni pe care să nu-i aud vorbind de Dumnezeu. Când mă conectez cu astfel de ființe știu sigur că așa a fost DAT să se întâmple! Pentru mine MINUNILE nu mai sunt de mult timp o noutate sau ceva straniu...



Vreau să vă spun că mie îmi este suficient să lansez o intenție și să o trimit în univers fără să mă mai gândesc la ea. Constat apoi că universul îmi satisface, în mod plăcut, acea intenție pornită din inimă și nu doar din minte. Și....da, pot să spun că sunt o fericită că am înțeles perfect cum funcționează dansul energetic. Am experimentat de-a lungul timpului și acum îi cunosc „SECRETUL”. Magia stă în practicare, în simțire. Dacă folosim acest instrument de vindecare și elevare a conștiinței într-un mod neautentic, efectele vor fi neautentice. Cheia este RĂBDAREA! Observ că oamenii nu mai au răbdare pentru că în suflet nu își aștern liniștea.

Așadar, îmi împlinesc orice intenție de a crea un eveniment pentru tabără oriunde în țară pentru că știu că universul îmi aduce în plan fizic oportunitățile. Acest exercițiu este și ușor și greu, însă prin Dansul Energetic, prin detașarea totală de ființa mea, prin iubirea necondiționată pe care o manifest față de oameni, reușesc să coagulez oamenii în jurul meu, formând un cerc de ființe luminoase.

Printre noi a fost prezent și Emi, instructor de Qigong. Conexiunea dintre noi a venit de la sine, așa a fost DAT. Nimic nu-i întâmplător! Astfel ne-am unit și vom crea tabere împreună de-acum încolo. Această terapie de vindecare naturală a fost foarte bine primită de către grup.

În ziua de sâmbătă am manifestat dansul energetic, am prezentat ceaiurile integrative, Emi a continuat apoi cu qigong, am vizitat Peștera Dâmbovicioara, păstrăvăria din zonă, ne-am plimbat prin acele locuri minunate și am admirat frumusețile naturii. Seara ne-am adunat într-o petrecere unde fiecare a simțit să-mi transmită o urare, să-mi dea o îmbrățișare, să-mi cânte La mulți ani și să ciocnim un pahar cu șampanie. Muzica și dansul ne-au unit în horă, încheind astfel seara, într-un context plăcut.



Duminică, fiind ziua mai scurtă, am căutat să cuprindem câte puțin din activitățile propuse pentru ziua respectivă: dans energetic, qigong, ne-am urcat pe munte de unde am privit întreaga panoramă a localității, cu frumusețile toamnei și ne-am încărcat cu energie vitală pentru organism. A urmat Tombola cu cadouri pentru fiecare, ne-am împărtășit impresii, sentimente, emoții și ne-am luat la revedere de la acele locuri frumoase. Ne-am împărțit în grupuri așa cum am venit și ne-am îndreptat fiecare către casele noastre.

Trecând în revistă și memorând în jurnalul meu momente din fiecare tabără, constat cu bucurie și cu fericire în suflet că oamenii își creează prietenii între ei, își împărtășesc valori comune, își însușesc cunoașteri dobândite în aceste tabere, ceea ce duce la salturi spirituale și nu în ultimul rând, la elevarea conștiinței. Acest fenomen plasează ființa umană într-o zonă a luminii de unde fiecare își extrage seva esențială a vieții.

Cu fiecare tabără pe care o organizez alături de oamenii din grup, căutăm să cultivăm semințele cunoașterii, să ne dezvoltăm percepția extrasenzorială, să răspândim lumină și iubire în jurul nostru și, astfel, să trăim o viață în armonie!

Țin să mulțumesc pe această cale tuturor ființelor cu care mă conectez prin tabere, prin pelerinaje, pe la mănăstiri, care investesc încredere în mine și evoluăm împreună! Ce poate fi mai frumos decât să ne regăsim pe noi ca ființe integre, autentice, alimentându-ne cu iubire, ființa?!

Aduc mulțumire și recunoștință omului din spatele acestei conexiuni umane pe care mi-a fost DAT să-l întâlnesc pentru ca ființa mea să dobândească această cunoaștere, urmându-mi calea spre ascensiune, spre elevarea conștiinței pe un nivel tot mai înalt. Acest om, autorul cărților Puterea Cunoașterii și Dansul Energetic este Ioan Prisecaru.



Vă felicit, ființe de lumină, pentru că ați ales să evoluăm împreună, să manifestăm liber fără constrângeri aspirațiile propriului SINE! Vă iubesc!!!

Și pentru că mie îmi plac foarte mult citatele oamenilor înțelepți, am să-l citez pe unul dintre aceștia care îmi place foarte mult:

Fiecare om pe care îl întâlnesc în drumul meu îmi e superior prin ceva. De aceea încerc să învăț câte ceva pe lângă fiecare! – Sigmund Freud.

Pescarul – Debutul unei călătorii

Poveste cu tâlc

Poate nu ați uitat de Pescarul nostru care plecase pe mare în căutarea sinelui și a unei vieți pline de conținut!?

S-a luptat cu furtunile oceanelor și a ascultat cântecul sirenelor fără a se lăsa ademenit, rămânând pe barca lui purtând dorința de a renaște în simțire și de a fi la fel de blând ca adierea din pragul dimineții. Culorile vieții nu au încetat să îi apară pe mare, când gri când violet, când auriu, când albastru; strălucirea fiecărei nopți cu lună plină îl aducea aproape de iertarea de sine, de înțelegere față de cei ce i-au greșit și a așternut pe hârtie cuvinte și gânduri de iertare, umplând de conținut nopțile cu lună plină, proiectându-și dorințe de bine pentru el și pentru lume, înfruntând furtunile ce îi apăreau în cale și care îl făceau să se îndoiască de o nouă zi, dacă îi mai este sau nu hărăzită.

Apoi, odată cu fiecare răsărit pe mare, a ascultat cum liniștea se așternea pe toată întinderea albastră și a simțit cum nașterea nesperată a soarelui din mare era, de fapt, felul în care cuvintele și gândurile de recunoștință se nășteau din el, mulțumind Creatorului pentru o nouă zi, care era un nou început.

Fiecare val îl ducea mai aproape de ținta de a deveni un om mai bun, cu puterea de a înfrumuseța viața lui și a celor din jur, înfruntând în fiecare zi furtunile și greutățile vieții pe mare.

Astfel, tot repetând în fiecare zi iertarea de sine și a celorlalți care i-au greșit pe parcursul vieții, în satul de la malul mării, a ajuns pe o insulă plină de verdeață, cu păsări cu penaj multicolor. Păsările scoteau sunete ascuțite asemenea unor mesaje între îndrăgostiți, ce păreau că îl ceartă pe cel care îndrăznise să le calce insula, căci nu se vedea țipenie de om și tot explorând-o la pas, pescarul nostru a realizat că a ajuns într-un paradis care nu fusese atins de oameni.



Deși gândurile lui de iertare erau prezente, totuși nu a putut să nu se întrebe în sinea lui, cum ar fi arătat acest mic colț de rai dacă oamenii ar fi fost prezenți?! Cântecul păsărilor era atât de minunat, intensificând frumusețea din jur și atunci Pescarul nostru a realizat că vorbele sunt precum sunetul păsărilor, doar că ele trebuie rostite pentru alinare și iubire, pentru a da valoare vieții.

Picăturile de ploaie ce îi cădeau pe față l-au ajutat să-și limpezească privirea și să simtă fericirea și pacea ce se așternea în interiorul său cât și pe acea insulă, iar păsările au făcut o pauză lăsând ploaia și sunetul ei să fie principala vioară în concertul creației.

Și atunci a spus Pescarul „Uite natura se respectă, păsările au amuțit iar glasul ploii își face acum simțit acordul.”

Apoi tunetul a intervenit și a mutat rezonanța, oprindu-l pe Pescar în loc; tresărind în așteptarea luminii, care era fulgerul ce însoțea întotdeauna tunetul, ca un frate mai mare, a realizat că există respect și aici, natura oferindu-i încă un exemplu.

Deși trecuse ceva timp, norii încetând să-și scuture lacrimile zărilor, lumina soarelui apăru de după cortina norilor și atunci păsările și-au pornit din nou trilul de fericire, sărbătorind culoarea soarelui și limpezirea cerului după ploaie.

Atunci a văzut Pescarul cum întreaga natură strălucea, iar lacrimile cerului luminaseră pământul și frunzele se scuturau în sclipiri de mărgăritare.

Nicicând nu a fost atâta Pace în sufletul Pescarului ca în acel moment! Reușise să se unească în simțire cu natura și furtunile vieții îl aduseseră la limanul în care frumusețea, joaca ploii, cântecul păsărilor, întreaga natură se unise în crearea unei simfonii fără să aibă alt vers decât freamătul pădurii în fața privirilor Pescarului nostru.

Acesta s-a aplecat și a mulțumit Creației pentru tot ceea ce a primit și a putut să-și găsească inspirația și calmul, iertarea și mulțumirea în mijlocul naturii.

De aceea, când pașii noștri ne poartă în mijlocul pădurii după o perioadă mohorâtă din viață, plină de încercări, opriți-vă în ascultare și să luați în suflet alinarea ploii, soarelui și glasul a mii și mii de păsări care se întrec în triluri de mulțumire în fața Creației!

Mulțumesc pentru că existați și sunteți alături de Pescarul nostru în călătoria lui spre Cunoașterea de sine!

Alina Ramona Ene



CITEȘTE!

Cărților NU LI SE PIERDE SEMNALUL!!

De mă vei găsi
Carmen Claudia Morar

De mă vei găsi
Îngenunchiat
Nu plâng
Să știi!
Mă rog
Să fiu iertat!

Sau poate,
Cine știe?
M-am închinat
Și pe toți
Greșiții mei
I-am iertat!

Și acolo,
În ruga mea
Preaplecătă
Mi-am regăsit
Puterea
Nemăsurată
De-a zbura!..

Caut soare!

Alina Ramona Ene



Caut soare, ofer vânt și nori
Caut vară, ofer nori și ploi

Caut dimineață, ofer seri de mai
Caut verdeță, sădesc semințele vieții

Căutările de fiecare zi, speranțele de mâine
Făurim vise, închidem uși cu lacăte, coacem pâine,
Lăsăm să se umfle preaplinul din noi
Și stingem apoi chemările cu apă de ploaie, crescută în șuvoi

Făurim creații și ne căutăm chemarea,
Val după val ne prinde iarăși înserarea
Privim viața cu ochi de copil,
Mergem pe drumuri bățătorite,
Punem speranța și norii să plimbe iar cocorii
Vântul și frunzele să prindă muzele...

Caut înserare, ofer dimineți,
Ferestre deschise spre alte vieți,
Caut ocoluri să nu calc în bălți
Dar uit că ea, ploaia, se abate în hărți

Caut iubire, ofer înțelegere,
Cred că vindecarea de sine
Ne ajută să culegem roua din versuri!
Zgomotul de nori, nu ne oprim din trăire,
Ducem speranța spre albastre zări,
Nemurire!



Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

CARTEA ALBĂ – Ramtha

Cap. 7 – Moarte sau ascensiune

„**Nimeni nu este obligat să moară.** Muriți doar dacă sunteți convinși că veți muri. Însă nu este nevoie ca trupul să moară. Dumnezeii care l-au creat, nu l-au proiectat să funcționeze doar pentru o perioadă scurtă de timp. Ei l-au conceput să trăiască de pe urma funcțiilor glandelor sale, și nu ale organelor. Și, prin secreția de hormoni de la aceste glande, corpul a fost conceput să trăiască sute de mii de ani și să nu îmbătrânească niciodată. În acest fel au fost programate structurile sale celulare. Cu doar puțin timp în urmă, în istoria voastră, entitățile trăiau mii de ani.

Moartea nu reprezintă decât sfârșitul corpului, dar nu și al sinelui-personalitate. Însă, prin atitudinile sinelui-personalitate, forța vitală este degradată, iar corpul ajunge la starea care a ajuns să fie numită moarte.

Corpul face numai ceea ce i se cere. Sufletul, care se află lângă inima voastră fizică, conduce întregul trup prin intermediul structurii sale emoționale. Sufletul este cel care face ca hormonii să fie secretați în corp, pentru ca întruparea să poată menține viața. Sufletul nu face asta de unul singur, ci sub directivele atitudinilor și al proceselor voastre de gândire. Din cauza atitudinilor pe care le aveți aici, după pubertate hormonii încetează să mai fie creați. După ce aceștia nu mai sunt creați, în organism se secretă un hormon al morții și întreg corpul începe să se deterioreze, să îmbătrânească și să moară. Hormonul morții este secretat în corp, deoarece trăiți în sentimente de vină, de judecată de sine și frică de moarte. Pentru voi, frumusețea se referă în întregime la aspectul tinereții și nu la caracterul unei ființe. **Voi anticipați moartea**, prin achiziționarea unui loc unde să fiți îngropați. Vă faceți asigurări pentru a vă proteja averea, în caz că vă îmbolnăviți sau vă accidentați. Faceți tot ce vă stă în putere pentru a grăbi îmbătrânirea și moartea întrupării voastre, deoarece **o așteptați greșit.**

Corpul este doar un slujitor, un instrument al gândurilor colective. Este o creație magnifică, cel mai rafinat instrument din câte există. Însă el nu a fost creat să aibă o minte proprie. A fost creat special să fie un slujitor și va trăi doar atât cât îi permiteți să o facă. **Dacă acceptați conceptul de îmbătrânire ca pe o realitate – așteptându-vă ca trupul să se deterioreze și să moară – sau nu vă acordați iubire de sine și fericire, corpul se va stinge treptat și va muri.**

Știi că, exact în această clipă poți opri complet timpul și poți trăi în eternitatea acestui Acum, dacă alegi asta, căci oare timpul este doar o iluzie? Cine a văzut cum arată timpul? Trăiți într-o mare ipocrizie, întrucât refuzați să credeți în nevăzut, însă venerați timpul și sunteți sclavii săi.[..]”

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, 08
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