

VIATA INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viața spirituală

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



Să dăruim
IUBIRE!

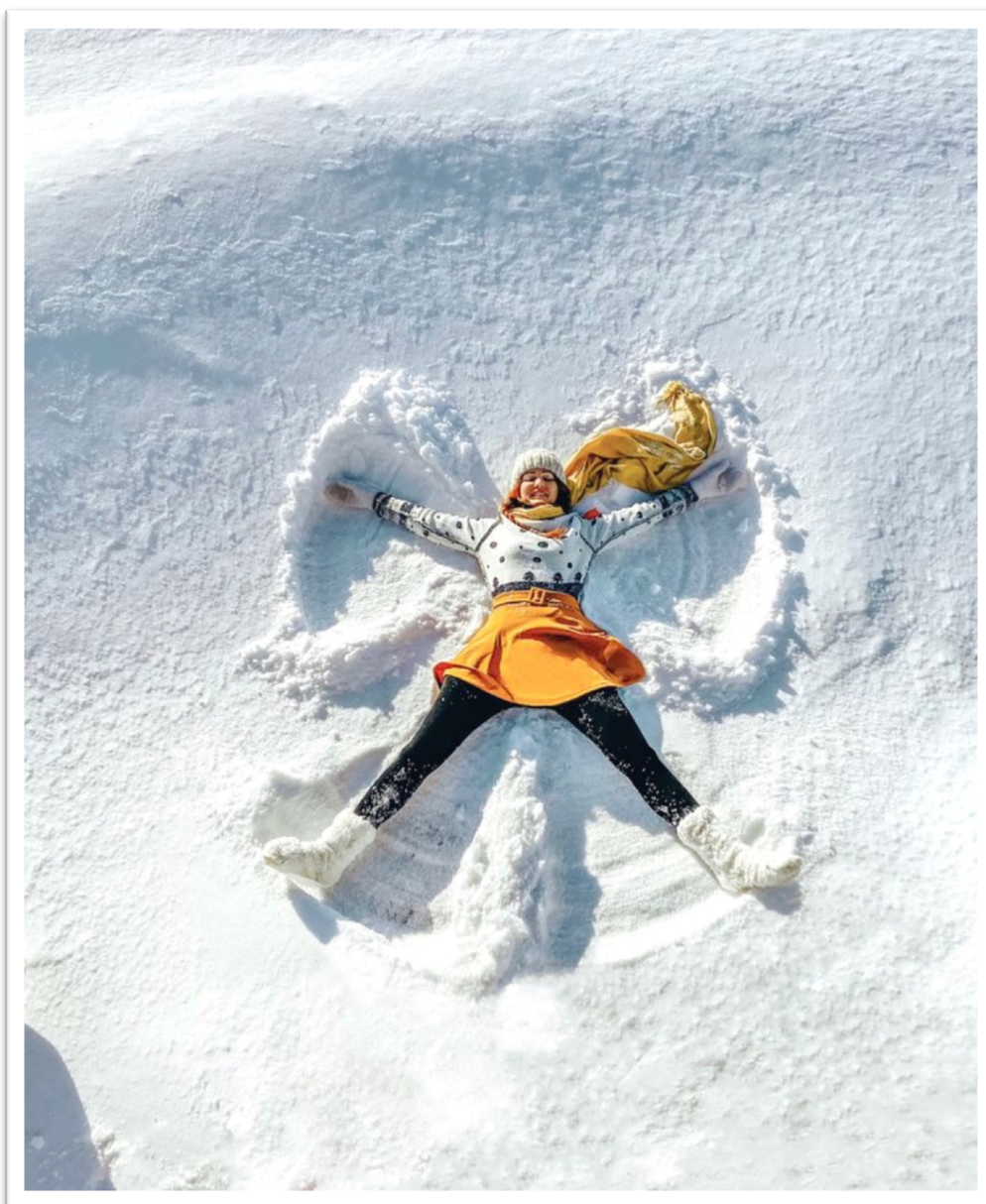
„Această viață este o cucerire, o cucerire a sinelui! Iar scopul este predarea în fața nobleței
fiecărui sine. Vei cuceri ceea ce nu-ți permite să vezi asta! Și a fi liber față de sinele modificat
îți va permite să nu răspunzi în fața nimănui, să ai stăpânire asupra împărăției tale
și, mai ales de toate, să fii liber!”

Ramtha

Sport extrem

Mă salt în timp și spațiu
cu o trambulină direct în marea
mea galaxie de iubire!
Aici, ciocolata nu se topește niciodată!

Mădălina Takacs



Sursă fotografie - internet

Mesaje de sărbători



Dragi redactori ai revistei VIAȚA
INTEGRATIVĂ, nu mai este mult și vom
păși într-un nou an!

Pe parcursul anului care tocmai se încheie, revista
Viața Integrativă s-a consolidat în toate aspectele sale!

Viața Integrativă este o revistă din ce în ce mai
frumoasă și mai interesantă!

Cu fiecare număr, Viața Integrativă emană energii din
ce în ce mai înalte! Toată această evoluție este
generată de munca dumneavoastră plină de generozitate
și de har! Sunteți minunați cu toții!

Vă felicit, cu bucurie, pentru felul în care vă manifestați
cunoașterea!

Vă susțin cu drag și vă urez ca în anul care vine să
generați articole din ce în ce mai interesante!

Vă mulțumesc pentru toate darurile primite prin
intermediul vostru!

Vă urez tuturor: La mulți ani!

IOAN

Sărbători cu bine!

Dragi cititori, vă urez ca pacea, bucuria și speranța
să vă rămână nestinse, în suflet! Dăruiți iubire tuturor oamenilor
cu care interacționați, chiar printr-un zâmbet sau
o vorbă bună! Zâmbiți-i vieții, din inimă, iar aceasta vă va zâmbi la rândul ei!

Gânduri bune!
Roxana Cotigă

Sărbătoarea Crăciunului Sărbătoare Divină, Sărbătoarea Nașterii Domnului



*Să prețuiești pacea și bunăvoința,
să simți compasiunea,
asta înseamnă adevăratul Spirit al Crăciunului!*

Astăzi, noi înțelegem sărbătoarea creștină a Crăciunului prin concepția spiritual-științifică despre lume, drept momentul memorabil al nașterii lui Hristos, sărbătoarea Marelui Ideal. Sărbătorim acest eveniment în preajma datei în care Iisus s-a născut, însă, acest eveniment nu se limitează doar aici, simbolizând, de fapt, o profundă esență a vieții noastre spirituale. Iisus s-a născut ca Om, ca un oricare om, care, prin voință și dorința de evoluție, a devenit un model pentru milioane de oameni.

Sărbătoarea Crăciunului ne întâmpină cu o multitudine de tradiții și obiceiuri, pe care le împlinim, însă le cunoaștem noi cu adevărat originile și simbolistica?

De exemplu, împodobirea bradului, ritualul ce marchează debutul maiestosei ceremonii de celebrare a Hristosului Divin, este un ritual păgân din vremuri de demult, menit să reproducă pe Pământ imaginarii copaci ai Paradisului, veșnic tineri, cu ramuri mereu verzi și plini de strălucire, de fructe colorate, pietre prețioase și multe alte minunății pe care mintea umană nu le poate cuprinde... Neavând la îndemână nici nestemate, nici raze strălucitoare, omul a ales din multitudinea de arbori - bradul, acel copac ce-și menține prospețimea și vitalitatea în cele mai vitrege condiții de iarnă, emană un miros proaspăt și pătrunzător și întruchipează un vârf de lance îndreptat spre cer, simbol antic al dorinței omului de a atinge infinitul cerului albastru.

În ramurile acestui copac au agățat obiecte colorate din piatră, din oase de animale și din lemn, obiecte atent șlefuite și etalate cu intenția de a îndepărta spiritele rele din împrejurimi și de a veghea la bunăstarea și armonia comunității. Vikingii aveau convingerea că pinul roșu este copacul înzestrat cu puteri magice deoarece acesta nu își pierde acele nici măcar în cele mai aprige condiții, motiv pentru care puneau în case un exemplar impunător pe care îl decorau cu fructe uscate, invocând fertilitate și prosperitatea familiei. Vikingii considerau bradul drept un simbol al aducerii aminte că întunecimea și frigul iernii se vor sfârși, iar verdele va reapărea, atribuind copacului simbolistica vieții veșnice și al renașterii. Același concept al veșniciei îl regăsim și la druizi care considerau bradul drept un simbol de tinerețe fără bătrânețe, sugerând existența omului în tărâmul celor veșnici.

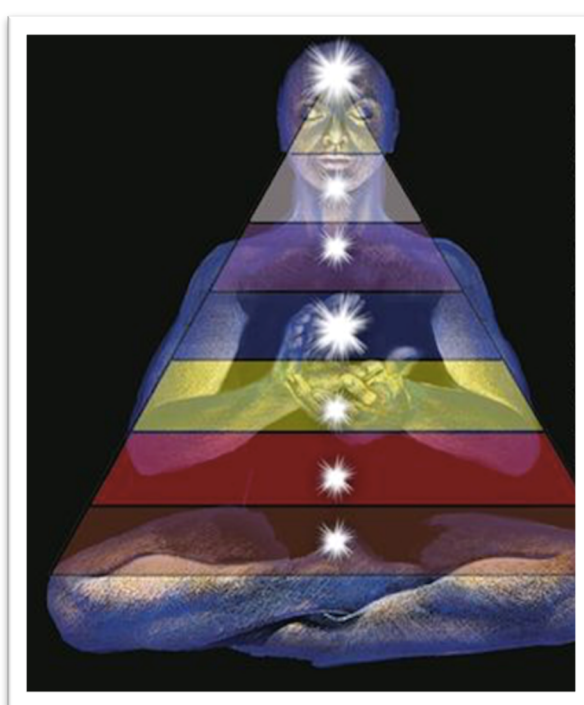
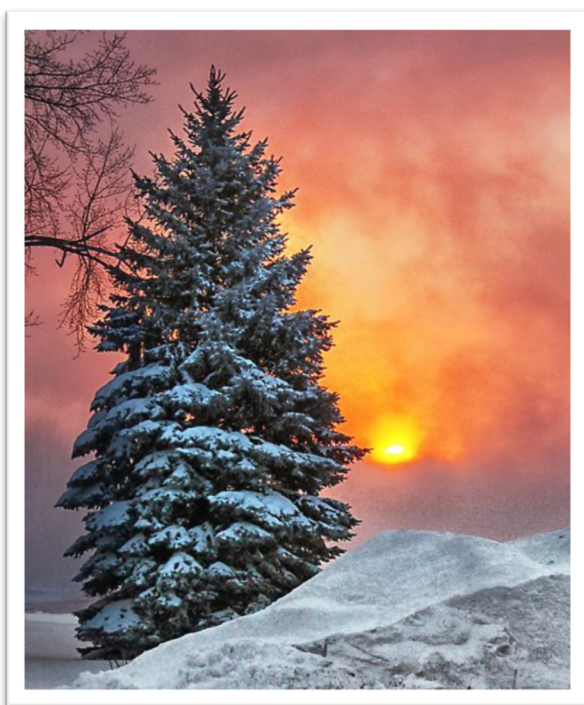
Pentru celți, bradul este o metaforă a axului lumii, a legăturii spirituale dintre pământ și divinitate. Fiind considerat axul lumii, este alcătuit din trei elemente mitice: cerul (coroana – omul) și pământul (tulpina), rădăcina copacului simbolizând lumea de dincolo. Și romanii din antichitate obișnuiau să-și decoreze locuințele cu ramuri de pin în timpul iernii, ca simbol al încrederii în renașterea naturii în primăvara următoare, visând la un nou an roditor și prosper.

Conform *Dicționarului de simboluri și arhetipuri culturale*, bradul „este considerat copac totem al protoromânilor. Simbolizează viața veșnică, tinerețea și vigoarea, mândria, curajul și verticalitatea. Este prezent în toate ritualurile inițiatice, de la naștere, nuntă și până la moarte.

În funcție de zonă, la nașterea unui copil, se sădea un brad, sau moașa închina nou-născutul în fața unui brad rostind cuvinte magice, iar gestul îi înfrățea simbolic pe cei doi.

La nuntă, bradul, frumos și mândru împodobit, este purtat cu mare cinste de cavalerul de onoare. Bradul apare și la ceremoniile de înmormântare.

Dacii aveau pentru brad un cult ușor diferit față de alte popoare. Ei considerau moartea unei persoane drept un motiv de mare bucurie – prin moarte se reîntorceau la Zamolxis, nașterea fiind un prilej de profundă tristețe. Tăierea unui brad la înmormântare semnifica nunta răposatului, putând fi interpretată drept unirea răposatului cu natura. În credința dacilor, bradul este nemurirea spiritului, dar și renașterea omului, un ciclu complet și perpetuu, așa cum omul, prin esența lui divină nu moare niciodată. Așadar, putem spune despre **brad** că este un **arbore cosmic**, care, la nivel simbolic, unește **Cerul și Pământul**, arbore sacru ce reprezintă mișcarea ascendentă a vieții.



Odată cu evenimentul Nașterii Domnului, bradul a început să capete noi valențe spirituale, fiind asociat cu momentul în care pământeni au fost miluiți prin venirea Fiului Sfânt. În noaptea în care se serbează nașterea celui ce a dat o nouă viață lumii, copacul aflat în Grădina Edenului devine arbore la umbra căruia umanitatea atribuie un nou sens vieții. Bradul, prin forma sa triunghiulară, simbolizează Sfânta Treime. Podoabele bradului simbolizează bogăția și cunoașterea, asemenea pomului sacru în care se găseau fructele cunoașterii (merele).

Tradiția modernă de decorare a bradului de Crăciun provine de pe meleaguri germane. Sf. Bonifaciu, preot catolic, ar fi fost cel care i-a convins pe germani să se creștineze, printr-un miracol: Sfântul, mâniat pe locuitorii care venereau un stejar falnic, a lovit tulpina copacului, despicând-o în două, lăsând să răsară în locul stejarului un brad falnic, cu ramuri verzi.

Sfântul a cerut locuitorilor să contempleze la forma triunghiulară a bradului, asigurându-i pe locuitori că este un copac sfânt și un mijloc de cinstire a credinței creștine și a Nașterii lui Iisus. Sfântul Bonifaciu împodobește copacul cu mere (simbol al păcatului inițial) și lumânări (simbol al luminii lui Hristos).

În prezent, împodobitul bradului este cel mai îndrăgit obicei de Crăciun, simbolistica evenimentului fiind foarte puternică. Astfel, Copacul Vieții, simbolizat de bradul de Crăciun, împodobit cu luminițe ce ne amintesc de lumina pe care Iisus Hristos a adus-o în lume odată cu venirea lui, fiind simbol al chakrelor complet dezvoltate, este frumos decorat cu globuri multicolore care simbolizează dorințele noastre, fiind asemănate cu adevărate daruri divine.

Falnicul brad este îmbrăcat în frumoase ghirlande, simboluri ale unirii energiei gândurilor noastre. Actul final al ritualului magic de împodobire al bradului presupune așezarea în vârful bradului a unei stele, simbol ce ne amintește de conexiunea noastră cu Universul Divin. Ritualul de împodobire asociază și alte semnificații, precum: iubire (ritualul are loc în familie); bucurie (bradul adăpostește cadouri pentru copiii mici și mari) și magie (se spune că acolo unde nu este brad, moș Crăciun nu ajunge).

Ajunul Crăciunului este marcat de venirea lui Moș Crăciun, eveniment ce ne amintește de un spirit bătrân, blând și înțelept ce aduce cadouri oamenilor autentici, care și-au recucerit copilăria, atât în inimă cât și în minte.

Într-un mod adânc înrădăcinat în sufletul nostru, Crăciunul este despre recunoștință, dăruire, empatie, iubire, intenție, dorință; este despre a visa! Putem afirma despre *Sărbătoarea Crăciunului că este momentul în care simțim tandrețe pentru trecut, curaj pentru prezent și speranță pentru viitor*, Crăciunul fiind mai degrabă o stare a minții noastre.

Poate ar fi important să ne amintim că în aceste sfinte zile „**nu sărbătorim ziua de Naștere a Domnului, ci Nașterea Domnului, Dumnezeu Ființei Noastre!!**”

Surse bibliografice:

<https://www.upit.ro/ro/upit-pentru-comunitate/etica-spirituala-stiinta-de-a-sarbatori-craciunul>

<https://www.zenivers.ro/ce-simbolizeaza-de-fapt-bradul-de-craciun/>

<http://www.haisafimsanatosilacap.ro/index.php/ro/cine-este-spiritul-craciunului-de-fapt>

<https://www.traditii-superstitii.ro/traditia-si-semnificatia-bradului-de-craciun/>

<https://mythologica.ro/de-ce-impodobim-bradul-de-craciun-traditii-si-simboluri/>

<https://ro.encyclopedia-titanica.com/significado-de-rbol-de-navidad>

<http://arhitectura-arta-design.blogspot.com/2013/12/bradul-legatura-dintre-divinitate-si-om.html>

Milosescu, Pantelimon & Olteanu, Pandelescu – „*Datinile stramosesti de Craciun si Anul Nou*”, 1990;

Heinberg, Richard – „*I Riti del Solstizio. Feste, Rituali e Cerimonie per i cicli stagionali della Terra*”, 1993;

Ferrari, Vittorio A. & Kross, Margit – „*La storia dell'albero di Natale*”, 2003;

Canna, Silvestro – „*La legenda dell'albero di Natale*”, 2014

Emilia Pătrășcanu



CITEȘTE!

Cărților nu li se pierde SEMNALUL!

Avem nevoie de magi!

Înainte, magii, zeii sau Fii lui Dumnezeu conduceau și era o lume profundă! O lume în care A Fi era mai important decât A FACE sau A AVEA. De ce? Pentru că înainte un preot întâi știa SĂ FIE preot și apoi făcea și avea lucruri de care un preot are nevoie să aibă pentru a putea FI! Astăzi, de exemplu, mai vedem preoți cărora ne vine să le zicem „măi, dar un preot nu așa este!... că el se comportă ca și când e un om normal, nu ca un preot!”. Da, pentru că poate este un om care știe A AVEA sau A FACE, dar poate nu știe A FI.

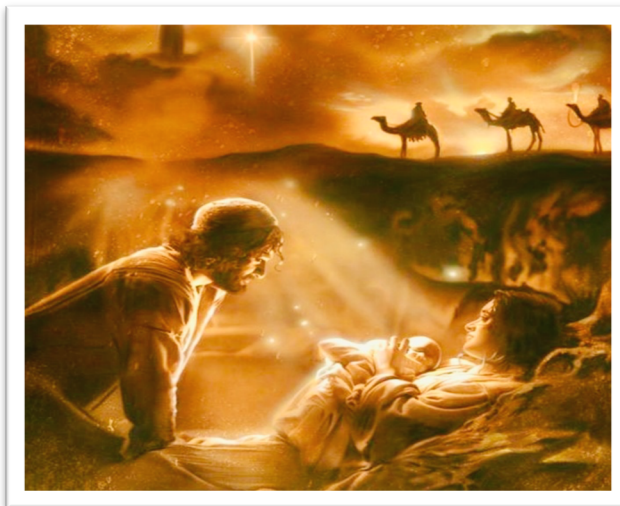
Magii nici nu au nevoie să aibă pentru că dacă ei știu A FI, restul cu A FACE și A AVEA vin de la sine, astfel ca el să poată SĂ FIE.

La ce mă refer? Mă refer că noi avem nevoie de informații profunde despre noi. Să știm SĂ FIM înainte de toate, iar restul vin de la sine! Și partea materială, dar și cea legată de sănătate, astfel ca să putem SĂ FIM. Dacă avem principii și valori care tind către Divin, către corect și sănătos, către iubirea de aproape și de comunitate, către empatie, compasiune și din acestea FACEM zilnic ceea ce facem, atunci înseamnă că, înainte de toate, știm SĂ FIM!

Magii, zeii, Fii lui Dumnezeu, ei știu SĂ FIE! Și cu magia lor transformă o familie, un bloc, un oraș, un județ, un popor, etc.

Copiii noștri, cei care au venit și mai vin, în primul rând, au această calitate de A FI! Descoperiți ce caracteristici, ce valori, ce profunzime există în modul lor DE A FI!

Noi am fost crescuți SĂ AVEM și SĂ FACEM. Dar, superiori în înțelepciune, sunt cei care SUNT! Așa cum sunt copiii aceștia care vin!



Magii au revenit și vor mai reveni, încă sunt în număr mic, dar sunt în creștere! Avem nevoie de magi în orice: psiho-magi, doctori-magi, învățători-magi, educatori-magi, profesori-magi, moașe-magi pentru că ei ȘTIU SĂ FIE.

Psihologii sau orice psiho-nu-știu-ce sunt și ei cu rost, dar nu ei au înțelepciunea lucrată sau dotarea interioară pentru a înțelege informația profundă dacă sunt în A FACE sau în A AVEA... Pentru că vedem că viața lor poate că este într-un A FACE sau A AVEA. Și de aici, au viața poate nu așa cum o predică pentru alții, ci teoria rămâne teorie, adică A FI nu este ceea ce pot ei să atingă. Când ating, atunci au crescut în înțelepciune și DEVIN ceea ce predică.

Cine ești TU? Ce FACI tu? Ce AI tu?

Pe care nivel tinzi să aloci mai mult timp? Căruia îi aloci mai mult timp, va crește în înțelepciunea pe care o alegi să o lucrezi. Alegi nivelul înțelepciunii lui A AVEA, a lui A FACE sau a lui A FI?

Raluca Diana Ifteni

Corpul de lumină - activare prin Dans Energetic

Trăim vremuri puternic transformatoare, unice, care ne oferă cadrul cel mai potrivit pentru a face un salt uriaș pe calea devenirii noastre.

Ființa noastră este alimentată cu energii tot mai intense și purificatoare care aduc cu ele trezirea și înțelegerea că am făcut parte, întotdeauna, din inima Divinului primordial, care nu ne-a părăsit niciodată, strălucind în scânteia divină din interior, chiar și când noi ne retrăsesem într-o cochilie protectoare și limitată în care lumina abia mai pâlpâia.

Acum, această lumină interioară, puternică, cere să fie activată și expansionată spre a cuprinde tot ceea ce suntem, pentru a ne aminti conexiunea cu Soarele Central și a activa în ființă dimensiunea a 5-a spre care și mama Gaia se îndreaptă.

Corpul de lumină înseamnă încorporarea deplinei lumini, conștienței unitare la nivelul fiecărei celule a corpului. Acesta se manifestă când noi coduri de ADN sunt activate, astfel încât celulele noastre să recunoască lumina ca pe o sursă de hrană și energie și să o metabolizeze asemeni plantelor, în procesul fotosintezei.



Putem ajunge să manifestăm asta abia după ce ne-am eliberat de atașamente, de programe vechi, de condiționări din neam, când am început să ne ascultăm inima și sufletul, când creăm o sinergie perfectă între inimă și creier, astfel încât tot ceea ce emitem și transmitem din mintea noastră, să fie deja în energia iubirii.

Corpul de lumină va accepta doar codurile iubirii și armoniei, astfel încât orice energie reziduală sedimentată în ființa noastră, în urma neînțelegerilor cu anumite persoane și a neacceptării anumitor situații din viața noastră, poate bloca activarea și expansionarea minunată a acestui corp.

Dansul energetic al relațiilor ne ajută să curățăm, să eliberăm toate acele neînțelegeri care ne blochează până în fizic, toate stările de teamă, de anxietate, de furie, de respingere ca formă și energie, tot ce există în ființa noastră, care nu este rodul iubirii necondiționate și al stării de calm interior profund, al armoniei.

După ce am curățat toate impuritățile din ființă, pentru a activa corpul de lumină este necesar să ne cuibărim în centrul inimii noastre și de acolo, prin dansul energetic de împământare, să ne conectăm inima noastră la inima mamei Pământ, să ne armonizăm bătăile inimii cu ale sale. Mama Pământ este în continuă ascensiune, vibrația sa crește clipă de clipă și dacă nu ne armonizăm cu energia și vibrația sa, riscăm să rămânem suspendați între cer și pământ, iar corpul nostru să fie puternic afectat.

Așadar, pentru momentele în care nu ne putem conecta direct cu natura, nu putem îmbrățișa copacii, nu putem escalada vârfurile munților, nu putem alerga cu picioarele goale prin iarbă, avem totuși la îndemână un minunat instrument de conectare - dansul energetic: dansul energetic de împământare, dansul din poziția culcat și dansul copacului.

Dacă încă ne mai întrebăm de ce suntem aici în aceste momente de transformare și alchimizare profunde, de ce ne-am asumat dansul cu materia, cu necunoscutul, cu uitarea, este pentru că avem atât de multă iubire în noi care așteaptă să fie activată și expansiunată, încât putem transforma totul cu ea! Întunericul este de fapt necunoscutul, aventura și atât timp cât ne temem de necunoscut și aventură, ne vom simți pierduți și singuri. Noi suntem aici ca prin lumina și iubirea din noi să transformăm întunericul, necunoscutul; suntem aici pentru a ne confrunța cu întunericul din noi înșine și a-l transforma cu totul în lumină.

Când sufletul se simte copleșit și are nevoie de conștientizarea de sine și ne spunem de multe ori: nu pot face asta, cine sunt eu să reușesc asta, când ne îndoim de capacitățile noastre și de frumusețea și măreția sufletului nostru, pentru a reuși, putem dansa dansul cuantic, dansul energetic liber și deja manifestăm și ne manifestăm conștient, în conexiune cu sufletul nostru minunat și cu spiritul nostru liber. Și dincolo de toate, noi, fiecare, suntem unici și magici în esența noastră și nimeni nu mai poate fi exact la fel ca noi. De aceea, nu mai este potrivit să încercăm să fim ca altcineva, nu mai este momentul să copiem pe nimeni și nimic, să ne comparăm cu nimeni, ci să ne manifestăm plinar, deplin, cu harurile și darurile noastre unice, aducând aportul nostru unic la tot acest proces de transformare și alchimizare! Unind, apoi, unicitățile noastre, să reușim, să împlinim motivul pentru care suntem în acum, în aici.

Cuprinși de magia acestui final de an, cu un portal minunat de lumină, pe 21 decembrie, de o intensitate foarte mare, de accesare de noi linii temporare, spre manifestarea deplină a noastră, vă urez și urez nouă tuturor, sărbători pline de lumină și conștientizări intense de iubire și împărtășire în iubire, cu toți cei dragi sufletelor noastre! Iar prin dans energetic și alimentație sănătoasă, cât mai curată, în vibrația cea mai ridicată, să ne activăm corpul de lumină, care să lumineze de aceste sărbători, până departe în Univers!

Ramona Musgociu
Mentor Coach în Dans Energetic

Iubirea vindecă!



Dacă am experimentat o relație în care am fost trădați, respinși, umiliți, neîndreptățiți sau abandonați în urma expunerii emoțiilor noastre, a iubirii și nu am vindecat acea parte din noi, am rămas cu o parte din noi acolo, nu vom fi capabili să primim iubire în viitoarele noastre relații.

- Incapacitatea de a primi iubire se manifestă, în primul rând, în rândul celor ce nu știu ce înseamnă IUBIREA.

- Dacă în perioada copilăriei, atunci când mi-am arătat Iubirea față de părinții mei, am primit în schimb respingere, ignoranță, neatenție sau poate o palmă, nu voi ști ce înseamnă iubire și, prin urmare, nu voi ști să primesc iubirea celor din jurul meu, mai târziu, în viața mea.

- Pentru ca o relație să funcționeze în armonie este imperios necesar să existe echilibru între a primi și a oferi!

- Dacă în ființa mea este prezentă incapacitatea de a primi iubire, atunci când o voi primi, voi avea tendința sau impulsul de a respinge acea persoană sau pur și simplu de a pleca din relația respectivă pentru că nu voi ști ce să fac cu această cantitate de energie sau pur și simplu îmi este frică să o primesc în ființa mea.

- Dacă voi fi întrebat de ce am plecat din relația respectivă sau de ce am respins persoana respectivă, nu voi avea un motiv exact pentru că de cele mai multe ori nu voi conștientiza frica de a mă lăsa iubit.

- Frica de a mă lăsa iubit ascunde o serie de traume, răni ale sufletului, nevindeluate.

Este foarte important ca, dacă eu sunt cel care oferă iubire, iar iubirea mea nu este primită din pricina acestei incapacități și prin urmare sunt respins sau abandonat, să nu rămân blocat în acea situație și să trec persoana respectivă printr-un proces de iertare pentru a mă putea vindeca de durerea lăsată în mine.

- O persoană care nu primește iubire este o persoană care asociază iubirea cu durerea și astfel acționează din frică, din iluzia de protecție. Acest tip de comportament este total greșit, deoarece nu mă va proteja de suferință, ci îmi va accentua fricile și suferința interioară.

- Pentru a depăși o anumită frică este necesar în primul rând să găsim curajul de a trece prin aceasta. Atunci când o recunoaștem, când o privim în față, aceasta va dispărea.

- Atunci când sunt incapabil să primesc iubire, sunt incapabil să mă iubesc pe mine însumi! Până când nu voi vindeca rănilor și nu voi elibera fricile care se ascund în spatele incapacității de a primi iubire, nu voi reuși să am relații armonioase. Iubirea vindecă! O viață în deplină iubire să avem cu toții!

Mădălina Cusco, soul coach

Viața ca un joc de cărți!

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



Am făcut, cu toții, destule compromisuri!
Toate au fost cu inima și adevărurile interioare!
Toate te fragmentează și te diminuează!

Viața îți arată că ești apreciat, dorit, iubit încă din copilărie, dacă te porți într-un fel, dacă faci anumite lucruri așa cum ți se spune și, astfel, înveți și dezvolți niște mecanisme de supraviețuire care apoi devin acțiunile unui adult ce duc doar la a împlini așteptările venite din exterior, cumulând o multitudine de frustrări în interior.

Așa am înțeles cât de important este să îți construiești ANCORA în apele adânci din interiorul tău. Așa am învățat, pas cu pas, să mă observ în cele mai diverse experiențe pe care viața mi le-a pus la dispoziție pentru a mă cunoaște. Așa am învățat cât de importantă este DORINȚA DE A FI TU ÎNSUȚI!

Când investești timp și atenție în a te cunoaște, câștigi abilitatea de a recunoaște aproape instant, mediile care tind să te limiteze, diminueze, transforme în interesul propriu. Apoi începi procesul de Autonomie. Recunoști tipologiile celor care activează în tine vechile moduri de funcționare, dar exact acela este mediul propice în a face ALEGEREA către un nou nivel de ființare!

Viața va pune întregul pachet de cărți la dispoziția celui care este gata să se deschidă și să se manifeste pe el însuși! Pentru că viața știe că cel care recunoaște toate cărțile nu va mai miza totul pe una singură!

Am ajuns în punctul în care văd toate cărțile, recunosc procesul și fac ajustările necesare din mers, fără a mai crede că am doar o singură mână de cărți și câștigul va fi mai mare decât investiția. Viața îți schimbă mereu cărțile, atunci când vede că îți place să joci și mai ales când joci corect!

Pune-ți INTENȚIA: „Să fi tu însuși!”, iar viața îți va aduce toate contextele în care nu ai reușit să fii, pentru a putea face ajustările!

Rosemarie Bianca Iordache

Călătorie în suflet

Și s-a născut cuvântul și din cuvânt s-a născut simțul și simțul a căpătat chip întrupat în înger ce și-a perindat magia și ghidul spiritului pretutindeni peste oameni pentru a-i face a înțelege că nu sunt singuri, ci acolo unde oamenii nu pot vedea, îngerii sunt viabili protectori ai ființei lor, doar să observe semnele! Să le vadă în oameni, situații și lucruri ce se întâmplă ca și miracole.

Atunci se ridică ființa lui la Cer și mulțumește spiritului său că a zâmbit călduros unui om astăzi, poate că a așternut fericirea pe chipul său fiind mai bun arătându-i că-ți pasă...

Și unde este Bucurie și mai mare de atât? Semnalul că, pentru o clipă, conștient, ai șters supărarea cuiva de pe chipul său, sau poate neajunsul, bucurându-l cu un gând, gest ce a ajuns la el curat, sincer, din inimă! O inimă împietrită poate fi atât de muabilă doar prin simpla intenție de a se dăruie în totalitate iubirii dinlăuntrul ei, se dăruiește în tot ca o trufanda ce numără roadele proaspete ce miros a flori de primăvară și meri zemoși de toamnă...

Gustul dulce-acrișor al fructului oprit îți inundă corpul de a dăruie frumusețe și splendoare prospețimii tale doar prin prezența ta pe oriunde ai călca. Privești o floare - îți zâmbeste larg, privești la cer - te oglindești în el, privești la stele, nenumărate mărturii ale magiei sufletului tău... privești luna plină când ea adună tot ce nu-ți mai trebuie și disipă ca să facă loc momentului prezent.

Ești ca un far de lumină purtător de gânduri adunate din trăirile intense ale ființei tale, care iubește fără de perdea și limite impuse. Doar este și savurează clipa de acum, plutește în neantul nesfârșit al inimii...

Călătoriile interioare sunt tărâmul spiridușilor veseliei tale, pridvorul pe care te așezi când obosești, deschizi o carte nesfârșită de trăiri... să le coși într-un șir de mărgelă prețioase. Le-ai număra la nesfârșit să nu se termine și iei fiecare om și îi lipești sufletul de al tău, îi vezi stinghereala cu care te privește. Te simte că ești viu, te simte mai puțin pustiu, te simte că îți pasă de-a lui prezență magică.

Ajută-l tu de nu-și deschide inima, ajută-l tu să depășească frica, aceea că nu ar putea să facă față iubirii tale. Atingerea să fie ca o adiere subtilă a atingerii intenției tale să-i ridice moralul și să te asculte, să-ți asculte tăcerea, să priviți în ochi doar mângâierea. Mintea să se piardă în gândul fără gând, fapta să fie surâsul acceptării lui și a celorlalți... A tot ce ne înconjoară.. și ești tu îmbrățișându-te ca întreg, o apă curgătoare, ce curge fără întrerupere!

Ești lipsit de timp și spațiu, călător ești aici, te odihnești în tine fără judecata a nimic din ceea ce crezi că-ți aparține. De fapt venim goi, un suflet pur, dezvelit de principii și tipare neînțelese nici de noi în momentul de față. Ni s-a dat un trup să-l îngrijim în cel mai iubitor mod, un spirit să-i onorăm prezența, invitându-l acasă în ființa noastră, pentru a-l asculta de câte ori ne cere să-l ascultăm cu blândețe.



Blândețea este duiosia cu care te adresezi sufletului tău, să nu se piardă!... Fă pieptul tău ecranul ca șoaptele celorlalți să poată citi frumusețea ta interioară, chiar fără de cuvinte rostite. De vrei ca ceilalți să te asculte, înalță-ți vocea în cuvinte ce vibrează și ating mărturia sufletului lor, învață să citești oamenii, vezi cât de interesați sunt ei de tine și de ce te ascultă ei cu adevărat!?

Alina Secara

Efectele benefice generate de respirația integrativă (continuare)

Dragi cititori, în secțiunea precedentă v-am prezentat efectele generate de respirația integrativă, într-o conjunctură în care am pornit de la a avea stări de vomă și amețală, până ce am ajuns să trăiesc o stare de beatitudine și pace.

Imensa transformare a intervenit ca urmare a faptului că am aplicat respirația integrativă.

Dacă după primele zile de practică, aceste stări reprezentau pentru mine o adevărată surpriză, acum, după ce am experimentat îndelung, pot să afirm că respirația integrativă reprezintă un suport de viață sănătoasă.

Ca urmare, ori de câte ori simt nevoia de a mă revitaliza sau de a mă repoziționa pe stări benefice, mă opresc din activitate și aplic respirației integrative.

De asemenea, înainte de a începe programul zilnic și înainte de a mă pune în pat, la odihnă, aplic un program de respirații integrative.

Pe măsură ce practic respirația integrativă, ființa mea se transformă în mod miraculos. Dintr-o dată mă simt bine, corpul meu întineresc.

Starea de întinerire este dată de faptul că celulele sunt hrănite cu un supliment de aer proaspăt. Ca urmare, organele, aparatele și sistemele lucrează la nivelul optim de funcționare.

De asemenea, starea sufletească se îmbunătățește în mod considerabil.

Fiind bine cu mine însumi, mă manifest cu mare încredere în toate aspectele vieții.

Toate aceste îmbunătățiri au generat transformări benefice care se pot cuantifica și la nivelul corpului fizic.

Iată care sunt cele mai importante transformări ale corpului fizic:

- Au dispărut durerile articulare, iar corpul a devenit mai elastic
- Au dispărut unele depozite de grăsime, iar corpul a devenit mai armonios
- S-a îmbunătățit postura corpului
- Pielea este mai frumoasă, elastică și catifelată
- Mi-a crescut capacitatea de efort

Toate aceste îmbunătățiri au fost posibile datorită faptului că arderile din corp au devenit mult mai eficiente. Sunt posibile aceste procese, întrucât imediat după ce practic respirația integrativă, respirația devine mai lentă și completă.

Respirația lentă este determinată de faptul că întregul corp este mai relaxat.

În noua situație, sistemul muscular nu mai consumă aerul pentru a alimenta starea de încordare a mușchilor, așa cum se întâmpla înainte de a aplica procedura de respirație.

Respirația completă se manifestă atunci când eliminăm din plămâni cea mai mare cantitate de aer și o înlocuim cu o cantitate similară de aer proaspăt.

Prin respirație integrativă se cooptează mai multe alveole pulmonare care să participe la procesul de respirație. În mod practic, prin respirația integrativă se crește suprafața de transfer de aer de la nivelul plămânilor.

De asemenea, respirația integrativă relaxează mintea. Pe acest fond, sufletul preia conducerea principalelor activități din ființa noastră, conectându-ne la setările cu care am venit pe acest pământ.

Din punct de vedere biologic, efectele benefice generate de respirația integrativă au următoarea explicație: succesiunea stărilor de vid și de presiune din cavitatea toracică și abdominală supun celulele la cicluri de compresie și relaxare.

În urma acestor cicluri, celulele se hrănesc cu mai mult oxigen, devenind astfel mai puternice și sănătoase.

Din punct de vedere cuantic, în momentul în care corpul asimilează mai mult oxigen, țesuturile se alcalinizează. Ca urmare, întreaga ființă se conectează mult mai bine la energiile pământului.

Este absolut necesar să ne conectăm cât mai bine la energiile pământului, întrucât din cauza activităților mentale în care suntem angrenați, avem tendința de a deveni preponderent „aerieni”.

Starea de a deveni aerieni ne face să ducem o viață agitată și plină de neprevăzut.

Pentru a readuce stabilitatea în viața noastră este prioritar să ne conectăm la energiile pământului.

În momentul în care suntem conectați la energiile pământului devenim mai calmi, mai relaxați și mai atenți la nevoile reale ale vieții.

Aceste stări ne ajută să fim mai bine focalizați pe scopul vieții, axându-ne cu încredere pe activitățile prioritare. Adoptând o asemenea atitudine, ne conectăm la valori mai înalte și mai pline de conținut.

Pentru a da o și mai mare putere respirației integrative, vă recomand să adăugați instrumente care pot stimula procesele benefice.

În acest scop, vă recomand să includeți următoarele proceduri:

- purificarea aerului
- focalizarea energiilor către zonele de interes
- programul de manifestare a intenției

Pentru purificarea aerului, vă recomand să aplicați proceduri de fumigație cu tămâie, scorțișoară, smirnă sau alte componente provenite de la plantele medicinale.

Recomand să folosiți doar componente din plante, întrucât cele mai multe dintre uleiurile esențiale și bețișoarele parfumate conțin stabilizatori și aditivi chimici de stimulare a mirosului.

Pentru a vă conecta și mai bine în programul de respirație, vă recomand să aplicați la nivelul ochilor o pereche de ochelari de somn.

Ochelarii de somn aplicați la nivelul ochilor, facilitează o stare de interiorizare profundă în timpul programului de respirație. Pe acest fond, sunt mult mai bine stimulate procesele de vindecare și vitalizare din întreaga ființă.

De asemenea, programele de manifestare a intenției sunt de mare eficiență în îndeplinirea scopului pe care dorim să-l atingem. Pentru că respirația integrativă ne conectează eficient la puterile infinite ale universului, vă recomand ca anterior programului de respirație integrativă, să aplicați un **program de manifestare a intenției**.

În numărul viitor al revistei vă voi prezenta programul de manifestare a intenției!

-VA URMA-

Ioan

Neurosinapsele tale lucrează pentru tine?

Să învățăm să îi acceptăm pe toți pentru ceea ce sunt!

Pentru că primim întotdeauna ceea ce oferim, judecând, ne angrenăm într-o luptă în care avem de pierdut. Și așa are să se întâmple până ne vom schimba atitudinea față de persoanele care "ne deranjează". Același lucru este valabil și cu situațiile.

Cu cât implementăm mai des critica în viața noastră de zi cu zi, cu atât vom atrage mai mult tot ceea ce nu iubim și nu ne dorim. Se întâmplă acest lucru deoarece îi judecăm pe cei dragi, prima dată. Nu ne plac așa cum sunt, nu ne place comportamentul acestora vis-a-vis de noi și cerințele noastre. Dar oare, avem vreun drept să cerem? Ne raportăm la necesitățile noastre, acuzându-i pe cei apropiați pentru fiecare defect.

Nu suntem mulțumiți nici de profesia pe care o îmbrățișăm ori de managerul care ne susține la serviciu. Nu ne mai place nici țara în care trăim, nici conducerea. Și atunci, Universul ne aduce din nou și mai multă obscuritate și mai multe „probleme” pentru că ne focusăm pe conflict și neacceptare.



Tot ceea ce depozităm în conștiința noastră, gânduri, atitudini față de ceva sau cineva, neacceptări, conflicte, nemulțumiri, toate acestea formează în ansamblu o direcție, un vector.

Urmărește-ți atenția, unde este acum?

Cheia este să fii neutral în percepție. Indiferent de ceea ce se întâmplă în exterior, tu ai misiunea de a te concentra pe starea de iubire universală.

Atunci, vectorul vieții tale se va îndrepta către pace, abundență, împlinire. Emoția și gândul tău de astăzi reprezintă ziua ta de mâine - neurosinapsele creierului tău pot gestiona acel "mâine".

Deși neuronii sunt procesoare îngrozitor de lente, avantajul creierului uman este că acesta conține un număr de aproximativ 100 de milioane de neuroni, interconectați masiv prin aproximativ 500 de trilioane de sinapse.

Pentru a transmite cât mai rapid și mai eficient aceste semnale între neuroni (senzații, emoții, gânduri), creierul uman se folosește de aceste legături neuronale (sinapse) utilizând procesarea simultană.

Acum, îți dai seama cu ce forță poți materializa tot ce adăpostești în mintea ta? Este necesar să fim conștienți de fluiditatea gândurilor noastre. Atenție, acestea ne construiesc realitatea! Din păcate, ne irosim energia axându-ne pe ceea ce nu ne dorim, în loc să ne centram cognitiv pe ceea ce vrem să manifestăm. Astfel, atragem în realitatea noastră evenimente ce nu ne servesc, ci hrănesc acele „anticipări”.

Neacceptarea, gândirea limitativă (și atunci când spun - limitativă, vreau să mă pronunț prin evidențierea acestei gândiri negativiste, care ușor, ușor, a acaparat conștiința colectivă) duc la luptă.

Neacceptând, pierdem și ne răpunem pe noi înșine. Crezi că neurosinapsele tale "lucrează" pentru tine? Arta și meditația sunt cele mai bune metode de relaxare pentru creier. Și dacă le mixăm, le adunăm? Din ecuația mea rezultă Dansul Energetic, un exercițiu excelent de relaxare totală a creierului, o meditație în mișcare, ce stimulează generarea unor gânduri pozitive și o stare de bine! Te invit la dans!

Cristina Munteanu

Mentor Coach în Dans Energetic

Mărturiile sufletului meu

Relatare Daniela Vasile, coach Centrul de Dans Energetic „DANIELA”



„Am început cu dansul intențiilor în care mi-am imaginat, în cercul meu de lumină, tot ce vreau să se întâmple în viitorul apropiat, imaginație care a început să apară în globul meu ca și cum ar fi fost palpabilă, deja vedeam cum va fi totul, imaginile apăreau fără să mă concentrez, ca într-o peliculă de film... când a bătut primul gong, la 21.15, eram conectată întru totul la sinele meu și la lumina din el..

Am continuat cu dansul îngerilor, chemând cât mai mulți, de toate culorile și mărimile, albaștri, mov, portocalii, violeti, verzi, albi, strălucitori (veniți îngeri dragi, veniți și-mi umpleți casa) și îmi imaginam cum vin în cete de sus, mă înconjurau, îmi umpleau casa, zburau împrejurul casei mele, intrau pe geam, pe ușă, prin pereți, veneau de peste tot parcă fericiți că i-am chemat, încetul cu încetul, în câteva minute am început să le simt prezența prin liniștea care m-a cuprins și pacea mea interioară pe care o trăiam în timpul dansului; i-am chemat timp de 15 minute, până la următorul gong!

Când am intrat în dansul cuantic mi-am imaginat că sunt în mijlocul îngerilor pe care i-am chemat, se făcuseră cercuri, cercuri, în jurul meu, mii și mii de îngeri, unul din ei mă ghida în dans stând în spatele meu și ținându-mă de mâini, amândoi dansam în mijlocul celorlalți îngeri. În cercul de lumină s-a strâns toată iubirea lor și a mea, s-a făcut un cerc mare, luminat în toate culorile, conectat totodată și la sursa de lumină a universului și la noi, această lumină intra prin inima mea și prin tot corpul meu dându-mi o stare de relaxare și de pace interioară cum nu am mai trăit.

Am început să simt acel înger care mă ghida în dans din ce în ce mai tare, era lipit de mine în spatele meu cu aripile deschise acoperindu-mă cu ele, cu mâinile întinse pe lângă ale mele, țineam împreună globul de lumină, îi simțeam zâmbetul și îmi spunea „aceasta e iubirea pură!”. Simțeam iubirea lui și a celorlalți îngeri în tot corpul, de la vârful degetelor de la mâini până la vârful degetelor de la picioare, vibra iubirea, am început să plâng din ce în ce mai tare, plângeam de fericire, nu simțeam tristețe, vedeam ceata de îngeri în jurul meu și simțeam iubirea lor, când inspiram, inspiram iubirea lor, când expiram, expiram iubirea mea către ei, atunci am auzit în subtil o voce (din nou) care mi-a spus „aceasta e iubirea pură”, iubirea ta și a noastră, trăiește-o, simte-o, bucură-te!!!..



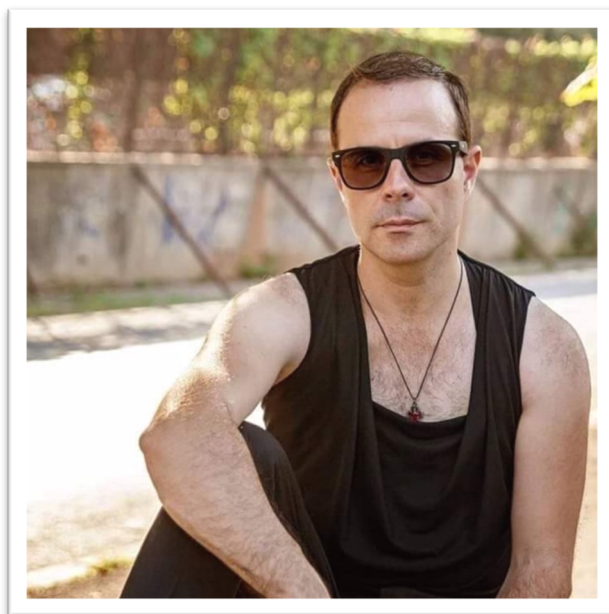
Din dansul cuantic am intrat, la următorul gong, în dansul liber, deși trecuse deja mai mult de 21 de minute de când dansam, datorită muzicii (Radio Integrativ) care începuse după acest ultim gong (era pur și simplu divină) nu am putut să ies încă din dans și m-am lăsat purtată de muzică, iar îngerii care mi-au stat alături și în acest dans, au dansat cu mine, deja eram conectată 100% cu ei și cu sursa universală de lumină, se formase un tot imens în mijlocul căruia eu dansam liber, plină de iubire, pur și simplu corpul meu vibra de iubire, de un fel de fericire pe care nu am simțit-o până acum, șopteam „vă iubesc”, eram deconectată de la realitate total... eram eu și globul de lumină în mijlocul cetelor de îngeri, îngerul din spatele meu se undula odată cu mine, îl simțeam deja... nu mai era imaginație, era real, era divin, era minunat, am spus la final „vă iubesc, mulțumesc!” de trei ori !!!

Nu există cuvinte în vocabularul nostru pentru a descrie cu exactitate intensitatea și sentimentele trăite de mine în dansul energetic, dar am încercat totuși să redau așa cum am simțit, cât de puțin din această trăire, e pur și simplu minunat!

În momentul în care reușesc să mă deconectez de la realitate și de la tot ce înseamnă „material”, mă las dusă de imaginație și simțuri până când sufletul meu preia puterea a tot ce mă înconjoară, e ca și cum mi-ar spune „mulțumesc, Daniela, pentru această trăire!”.



Încântat de cunoștință!
Interviu cu
Dragoș Bădoi



Redactor Roxana Cotigă: Bun găsit, Dragoș Bădoi! Îți mulțumesc pentru această deschidere și pentru că ai acceptat invitația noastră de a te cunoaște mai bine ca ființă, dar și de a ne împărtăși câteva informații despre tine, cât și despre experiența ta cu dansul energetic, în acest scurt interviu!

Doresc să începem această discuție prin a te ruga să te descrii în câteva cuvinte pentru cititorii revistei noastre, dar și pentru aceia care încă nu te cunosc și care acum iau contact pentru prima dată cu tine!

Dragoș Bădoi: Bun găsit tuturor! M-aș descrie ca fiind frumos, bogat (râzând), ambițios, talentat, spiritual, aproape desăvârșit! Apostol al cerului și luptător al luminii.

Redactor Roxana Cotigă: Nu toată lumea știe că tu, în afară de a fi un om de muzică, ești și un constant practicant al dansului energetic. Aș vrea să ne povestești când ai luat contact pentru prima oară cu dansul energetic și în ce context anume?

Dragoș Bădoi: O foarte bună prietenă de-a mea, care era la yoga, în vremea aceea, pe nume Dana, fiind o foarte bună prietenă din copilărie de-a domnului Ioan, m-a întrebat dacă doresc să îmi facă cunoștință cu acesta, fiind un om important și cu potențial, căruia să-i povestesc despre proiectele mele muzicale, iar acesta să mă susțină într-o eventuală colaborare. Așa am auzit pentru prima dată despre domnul Ioan, iar când a avut o prezentare la București, am fost invitat de către prietena mea să o însoțesc la acea întâlnire, dar eu nu am mai ajuns. Apoi, tot prin intermediul Danei, am fost pus în legătură cu doamna Elena Dumitru, care m-a întrebat, la rândul ei, dacă aș vrea să îmi prezinte un om deosebit, pe domnul Ioan Prisecaru, creatorul dansului energetic.

Atunci am făcut legătura că și Dana, prietena mea, mă întrebase același lucru, și am înțeles că nimic nu este întâmplător și că este necesar să îl cunosc pe acest om!

Și iată-mă față în față cu un om minunat, Ioan, povestindu-i despre mine, despre colaborarea mea cu Phoenix, cu Direcția 5 și despre proiectele mele muzicale actuale cu Gabriel Băruță. A fost foarte impresionat de proiectul meu de a produce aici, la noi, un mare spectacol, promovând imaginea României în întreaga lume.

După discuție mi-a arătat câteva exerciții cu ganterele, m-a încurajat să practic dansul energetic pentru ca astfel să îmi pot dezvolta mai mult centrul Manipura, puterea personală, să devin mai puternic și să lupt mai mult pentru visele și proiectele mele de viitor.

Redactor Roxana Cotigă: Cum se îmbină dansul energetic cu modul tău de viață și cu muzica?

Dragoș Bădoi: Se îmbină foarte bine! Am început să practic dansul energetic, mi-a plăcut foarte mult, doamna Elena m-a învățat cum să practic toate dansurile energetice, am susținut și examenul de final pentru a deveni instructor și chiar pot spune că m-am atașat de dansul energetic, și de câte ori am ocazia, intru și online cu practicanții și cu instructorii acestora.

Și, ușor, ușor, am început să practic cu doamna Elena, cu Ramona, cu Adina, cu Luciana. Iar cu Nicoleta și grupul ei de dans energetic practicăm dansul la unison.

Redactor Roxana Cotigă: Ce schimbări consideri că a adus dansul energetic în viața ta?

Dragoș Bădoi: De fiecare dată când practic dansul energetic mă simt mai centrat în propria ființă, mai puternic și consider că este ca o etapă evolutivă, în acest moment, în viața mea.

Redactor Roxana Cotigă: Ce beneficii vizibile ai observat de când practici această formă de terapie?

Dragoș Bădoi: Pot spune, de exemplu, că odată, după un dans al intențiilor, imediat am fost contactat de câțiva oameni importanți din media internațională, în legătură cu muzica. Observ o ușurință mai mare în rândul radiourilor americane de a mă accepta. Se deschid niște uși la nivel internațional, de importanță foarte mare. Și tot după o ședință de dans energetic mi-a venit ideea de a face un mega concert cu colegul meu, Giani, la Acropole. De la o dorință ne îndreptăm ușor, ușor, spre o reală posibilitate!

Redactor Roxana Cotigă: Ținând cont de contextul social actual, ce planuri ai în desfășurare în prezent atât în țară cât și în afară și ce îți dorești să realizezi în plan muzical în perioada următoare?

Dragoș Bădoi: Planurile mele în legătură cu muzica sunt foarte mari, deja bat la porți americane, la porțile europene ale caselor de discuri, ale radiourilor și îmi doresc să fac un spectacol foarte mare care să reprezinte România în lume, să transmitem un mesaj al acestei țări, al dansului energetic, al tradițiilor, al rădăcinilor noastre, al misiunii pe care o are România în lume, aceea de a fi lumina tuturor țărilor lumii.

În perioada următoare îmi doresc foarte mult să cânt împreună cu colegul meu, Giani, la Acropole, Atena! Chiar avem deja un simbol pentru acest concert, pictat special pentru noi! Îți mulțumesc, pe această cale, Roxana! Ai realizat o pictură potrivită proiectului nostru!



Acropole – pictură realizată de Roxana Cotigă

Redactor Roxana Cotigă: În încheiere, îți mulțumesc pentru bunăvoința de a ne oferi acest scurt interviu și te rog să le transmiți un mesaj cititorilor noștri acum, în prag de sărbători!

Dragoș Bădoi: Transmit tuturor cititorilor revistei Viața Integrativă să urmărească cu mare atenție toate proiectele mele muzicale, pe cele ale lui Dj. Giani și ale lui Gabriel Băruță, care vor fi în curând proiectele muzicale ale tuturor fanilor noștri, din toate țările lumii!

Îmi doresc să ne creăm o comunitate care să se bucure de muzica noastră și să folosească muzica noastră pentru a se ridica vibrațional și spiritual și să știe că eu m-am născut pentru a cânta numele lui Dumnezeu!

Interviu realizat de Roxana Cotigă,
Decembrie 2021

Fotografie realizată de Carmen Claudia Morar - SIBIU



Drumul înapoi

Carmen Claudia Morar

Am uitat
De unde
Am venit!
Știu doar
Că era
Un loc liniștit!
Și era
Un timp
Fără început
Și fără sfârșit!

Am uitat
Ce vesel eram,
Ce păsări
Cântau pe ram...
Câtă lumină era
Și pace
În inima mea!

Am venit aici
Într-un loc
Plin de frici
Și nevoi,
Cu oameni mulți,
De suflete goi,
Care-și caută
Drumu-napoi!

Poate doar
Trecând prin
Întuneric, acum,
Vom găsi
Acel drum!
Și vom ști a căta
Calea cea bună,
Fiecare,
Spre Inima sa!
Și cu toții
În Lumină
A ne îmbrăca!

Ceasul creației!

Cristi Manolache

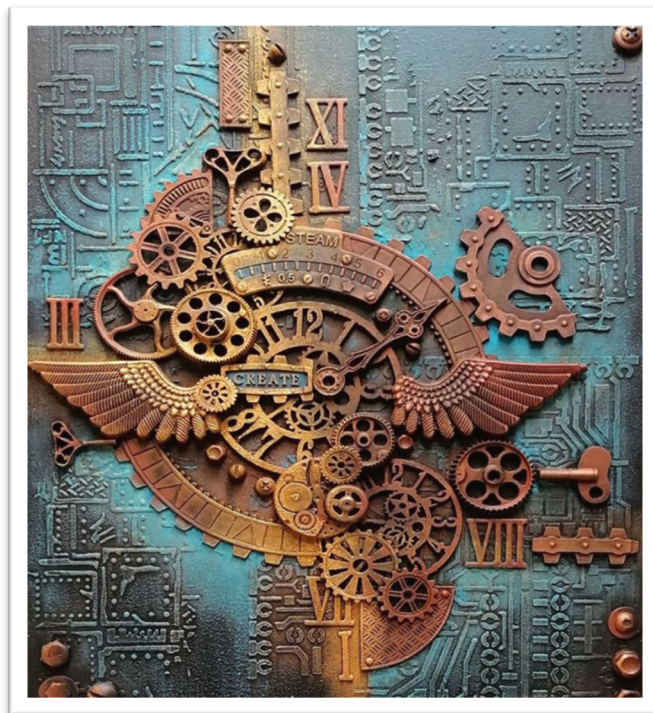
La fiecare bătaie din piept
Inima-mi transmite ora exactă
Ce-mi indică timpul prezent
În care nu las loc de testament
Căci nu m-am născut și nici n-am să mor,
Sunt dintotdeauna etern!

Mă manifest prin întreaga existență
Și sunteți toți, aceeași esență, EU!
Cel ce-am fost, cel ce sunt și cel ce voi fi
Trecut, prezent și viitor, este doar un indicator!
Copil, adult, bătrân, „mort” și „renăscut”
O iau mereu de la început, mă joc!

Ceasul iubirii eterne, nu se oprește niciodată
Căci ce a mai fost, va mai fi!
Vin și plec, mă duc și mă întorc,
Sunt copil, indiferent de vârsta unui corp
Și ce trăiesc, este cel mai frumos joc!
Se numește roata vieții și a morții!

M-am avântat în leagănul dragostei
Ce mă leagănă între viață și moarte
Și, dincolo de toate, sunt în tot și-n toate!
Creez o infinitate de posibilități
Prin care pun în mișcare mai multe roți
Și mă joc simultan în orice plan dimensional!

SUNT ARHITECTUL VIEȚII ȘI AL MORȚII!





Schimb de inimi

Alina Ramona Ene

Hai să facem schimb de inimi,
...tu așteptând să îți bată în piept iubirea ce ți-o port,
Să ne conectăm fiecare la conținutul celuilalt
Prin fire nevăzute ce ne separă,
Dar ne aduc mereu împreună în prag de vară

Hai să facem schimb de vieți, să trăim separați
... lăsându-ne pătrunși de picăturile de ploaie!
Vindecarea va veni neașteptată
Și ne va da fiecăruia dreptul să greșim

Hai să facem schimb de inimi,
Luându-ne dreptul de a ne plânge pe umerii căzuți ai timpului
...Netrăit împreună!
Hai să facem schimb de priviri și de trăiri pline de conținut,
... luându-ne adio de la eternitatea ce se așterne între noi,
Plângând cu lacrimi de înserare!
Hai să facem schimb de vieți,
Să ni se pară nefirească împărțirea dintre ying și yang
Și balanța să se încline spre o nouă nemurire în care să unim destine!

Trezit!

Roxana Cotigă

Tu, spirit, ce sălășluiești la mine-n piept,
Nu sta schimonosit pe-un colț de suflet!
Ridică-ți, din adâncuri, azi, privirea
Ca să-ți cunosc mai bine, strălucirea!

Tu, preacurat și veșnic în ființă,
Arată-mi astăzi, mai clar, a ta dorință!
Și scoală-te din nopți de neființă
Și pune-al tău picior în prag și-n conștiință!

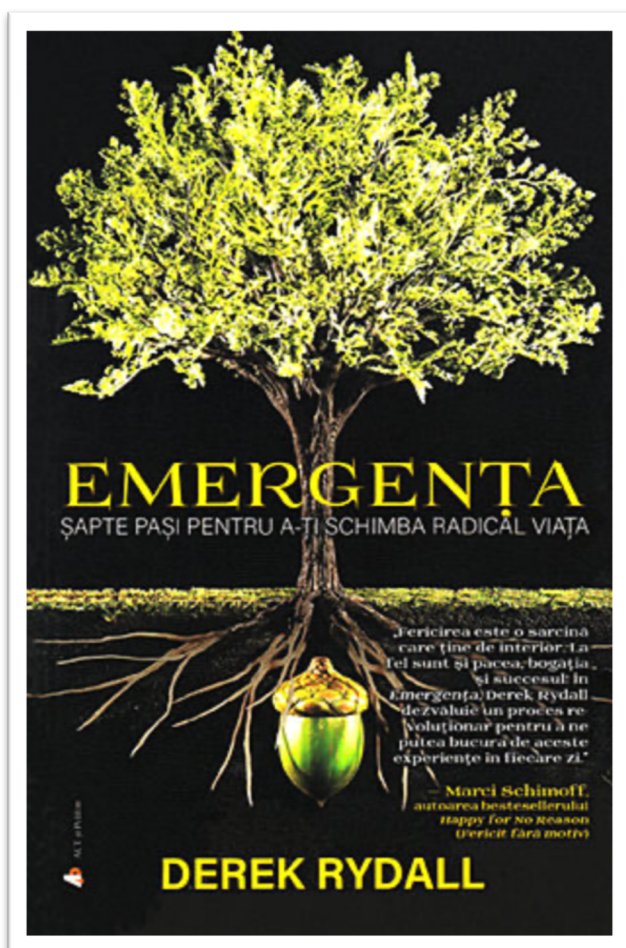
Deschide ochii, să-ți văd albastrul blând
Ce se va naște din fiecare-al tău cuvânt,
Și-nalță-mă în gânduri nemaipomenite,
Și-mbracă-mă în straie, de ceruri, aurite!

Așterne-mi la picioare o nouă-mpărăție,
Și fă ca nemurirea la deget să îmi fie!
Pe frunte pune-mi, iară, coroana de măslin
Să fiu mereu în pace și să am drumul lin!

Porția de poezie

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





Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

EMERGENȚA – Derek Rydall Vizualizare vs. Viziune

„Mulți oameni care se străduiesc să trăiască cea mai bună viață posibilă, mai ales în arena self-help-ului și succesului, apelează la o formă bine cunoscută de imaginație creativă numită vizualizare, procesul de a avea în minte imaginea unui rezultat dorit până când, prin Legea Acțiunii Minții (numită și Legea Atracției), prinde formă. Acesta poate fi un instrument util pentru multe obiective pe termen scurt. Dacă te concentrezi îndeajuns de mult timp asupra unei imagini, cu suficient de multe sentimente, poți ajuta la materializarea unei versiuni a ei, indiferent dacă este vorba de o lovitură mai bună la golf, un loc de parcare sau un concediu cu familia. Dar încercările de a-ți vizualiza viața măreață duc adesea numai la materializarea unei versiuni îmbunătățite a concep-

tului tău limitat despre sine – o ghindă mai lucioasă, rareori un stejar. Ceea ce este mai rău, de fiecare dată când obținem ceva cu forța din acest concept limitat de sine, acel lucru poartă cu sine sămânța propriei distrugerii.

M-am confruntat cu această dilemă în drumul meu, oscilând între a răspunde chemării profunde a viziunii și nerăbdarea de a utiliza vizualizarea pentru a obține ceea ce doream, astfel că dădeam peste aceleași probleme de care mă mai lovisem, numai că la un nivel mai înalt.

Cu mulți ani în urmă, când mă simțeam blocat într-o anumită categorie financiară, am lucrat intens cu multe dintre instrumentele tradiționale de manifestare pentru a-mi îmbunătăți venitul și stilul de viață – obținând o mașină mai mare, o casă mai mare și un buget lunar mai mare. Eforturile mele au avut succes și m-am simțit minunat – pe moment. Dincolo de toate acestea, nu-mi realizasem adevărata viziune a vieții – nu făceam decât să atrag mai multe lucruri pe baza imaginii mele limitate de sine. Destul de curând, problemele mele nerezolvate au ieșit la iveală, aducând același stres și aceleași griji financiare, însă la un nivel mai înalt. De fapt, era și mai stresant deoarece acum aveam mai mulți bani, mai multe relații și mai multe responsabilități de gestionat. Structurile interioare nu fuseseră consolidate și nu puteam să fac față unei poveri mai grele. Îmi schimbasem imaginea superficială a lumii, dar în esență rămăsesem același.

Simțindu-mă copleșit, am decis să încetinesc ritmul și să petrec mai mult timp meditănd și scriind din nou în jurnal. Și în momentul în care am rămas nemișcat în mijlocul vâltorii, am descoperit un impuls profund, o dimensiune autentică a mea care încerca să iasă la suprafață – pe care o suprimasem, pe măsură ce tema că îmi lipsește ceva și sentimentul de inadecvare m-au determinat să obțin în mod artificial ceea ce credeam că îmi era necesar pentru a mă simți în siguranță și destoinic. A fost nevoie de o anumită credință și voință pentru a-mi lăsa viața să se destrame și să o refac la un nivel mai înalt. Asta nu a însemnat că viața mea trebuia să se destrame, ci numai că trebuia să fiu dispus să las să se întâmple acest lucru; a trebuit să renunț la atașamente, la ideile mele despre ceea ce ar trebui să fie și ce nu. Și, în acel spațiu de abandon, cu o doză sănătoasă de smerenie, am reușit în sfârșit să răspund chemării unei viziuni mai profunde. M-am pus în acord cu sinele meu autentic – care a adus cu el nu numai o abundență mai mare, dar și o senzație de liniște și însemnătate.”

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!

5. Radio Integrativ România

Dragi prieteni, vă anunțăm cu bucurie faptul că de 1 decembrie 2021 am lansat RADIO INTEGRATIV ROMÂNIA!! Am conceput acest post de radio cu scopul de a promova, în mod exclusiv, programe de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători.

De la 1 decembrie 2021, Radio Integrativ România va emite zilnic emisiuni în cadrul cărora se vor promova programe de dezvoltare personală și umană.

De asemenea, pe întreg parcursul zilei, Radio Integrativ Romania va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială. Vă invităm cu bucurie să ascultați Radio Integrativ!

Accesați linkul - <https://www.radio-integrativ.ro/live>

IOAN

Luni,
20 Decembrie 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