

VIATA, INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viața spirituală

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

A photograph of two hands reaching towards each other against a sky with soft, orange and pink clouds. The hands are positioned one above the other, with fingers slightly spread, creating a sense of reaching or grasping. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise.

„Întinde mâna către Soare, ființă vie și nemuritoare!”

@portiadepoezie

Jurnal de călătorie – cu Ramona Musgociu

Tabăra de conectare prin dans energetic,
practici șamanice și constelații familiale

17-21 decembrie 2021

**Bioscanare cu BIOWELL – un
dispozitiv de scanare a câmpului
energetic al ființei**

– Cristina Munteanu

„Dacă aș fi în locul vostru, aș lucra să fiu drept și curat întru Spirit. În fiecare zi smulgeți cinci minute din zi – știu că o să fie greu – ca să fiți total prezenți și să spuneți: Spirit sfânt, Spiritul meu sfânt, din ziua aceasta te implor să îmi arăți toată încâlceala necinstei mele și să mă hrănești cu ea, până când o voi fi consumat pe toată, să nu mai rămână nimic!”
- Ramtha

„Mă fac muzeu de Cosmos
doar ca să număr nebuloase
cu tine!”



„Călătorie” – versuri Mădălina Takacs

Sursă fotografie – internet

Cuvântul editorului

Bine ai venit, 2022!!

Te primim cu căldură, iubire și bucurie în suflet, an maestru!
Să ne aduci tuturor un strop de soare în priviri,
să ne aduci aminte că suntem semințe divine, venite pe pământ
pentru a rodi și a înmulți în noi și jurul nostru iubirea, lumina
și compasiunea ce ne caracterizează ca ființe!
Amintește-ne că suntem propriii maeștri!

Roxana Cotigă

TREZIREA

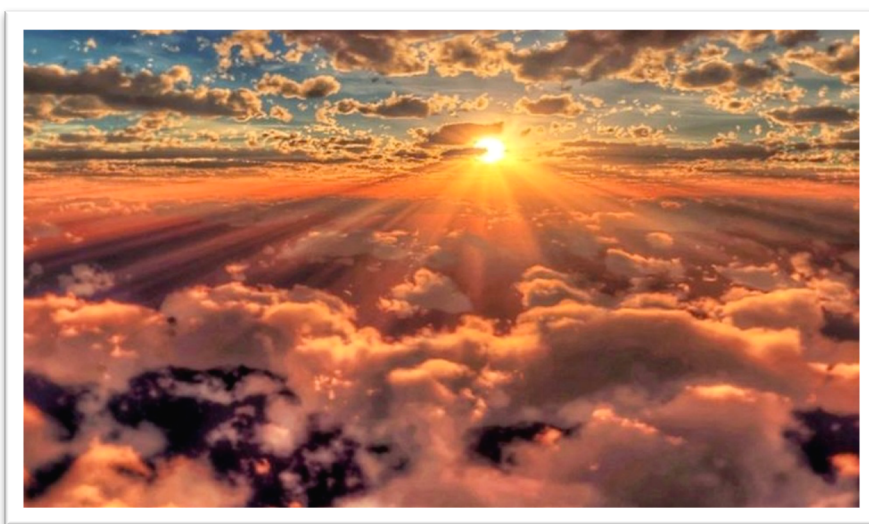
Cel care privește în exterior visează. Cel care privește în interior se trezește!

Când începe “trezirea” noastră se poate să nu avem o adevărată credință. Poate, la început, sunt doar niște „semințe” ale credinței, plantate în noi în timpul experiențelor dureroase de viață prin care trecem. Poate aceste experiențe ne-au fost date ca, în încercarea de a le depăși, să evoluăm! Este posibil ca de fiecare dată când trecem prin situații care ne zdruncină, să avem pierderi dureroase ale credinței. Dar pentru asta am venit pe Pământ: să experimentăm senzații și experiențe pe care nu le putem avea decât trăindu-le! Pentru asta am venit pe Pământ: să ne ridicăm după căderi și să ne înălțăm!

Nimic nu este făcut, nimic nu este spus, nimic nu este gândit fără să creeze un efect de undă. Auto-transformarea unor oameni îi poate schimba și pe ceilalți, prin reverberație. Această schimbare poate avea loc doar dacă acești „ceilalți”, receptorii, sunt pregătiți să primească efectele energetice.

Generând iertare de sine și iubire, acționăm fără să știm și asupra unor oameni pe care nu-i vom întâlni niciodată!

În lumea noastră, evoluția se face prin intermediul emoțiilor. Toate lucrurile care sunt situații de a învăța, tot ce înseamnă emoții, tot ce înseamnă înțelepciune, pe care le creează o persoană pentru ea însăși (pe Pământ) ajung și la celelalte ființe, din alte țărâmură și se deplasează în toate dimensiunile. Fiecare ființă umană are o uimitoare responsabilitate și oportunitate pentru tot ce spune, face și gândește! Această responsabilitate devine mult mai profundă atunci când înțelegem că fiecare acțiune, fiecare cuvânt și gând le afectează pe toate celelalte ființe - nu numai de pe Pământ, ci și pe cele din întregul cosmos!



Suntem mai mult decât o simplă asamblare de minerale; suntem suflete! Sufletul spune: în țărâmul păcii, al liniștii și al seninătății din care am venit și unde ne vom întoarce, nu avem experiența lucrurilor care se opun. Acolo pacea nu este distrusă niciodată, liniștea nu este tulburată, iar seninătatea e constantă. Fără opoziții nu am putea cunoaște sau aprecia, cu adevărat, aceste binecuvântări. Astfel am decis să luăm formă într-o lume a opozițiilor, un loc unde aceste lucruri sunt rare, dar pot fi create de noi înșine, un loc în care ne trăim planurile de viață.

Vibrația noastră afectează Universul mult mai mult decât o fac acțiunile noastre! Călugărul care stă singur în vârful unui munte radiind o vibrație de pace aduce mai multă armonie în lume decât mâniașul apărător al păcii, a cărui frecvență nu face decât să creeze mai multă energie asemănătoare cu a lucrurilor cărora i se opune cu atâta vehemență. Vindecarea și pacea dintr-un om acționează către vindecarea și pacea din Lume!

La baza acestei expuneri se află cartea: „SUFLETE CURAJOASE” scrisă de Robert Schwartz. Citind-o și recitind anumite pasaje, am cules și am prezentat în acest format ceea ce mi s-a părut deosebit!

Carmen Claudia Morar

Procedura de manifestare a intenției (continuare)

1. Vă așezați pe un scaun, închideți ochii sau îi acoperiți cu o pereche de ochelari de somn. „Pășiți” într-o stare de meditație.
În acest timp, veți „privi” necesitățile dumneavoastră în ansamblu. Vă stabiliți obiectivul principal pentru care veți lucra în timpul antrenamentului. Vă recomand să vă stabiliți un singur obiectiv clar și precis.
2. Luați o bucată de hârtie și scrieți denumirea obiectivului pe care intenționați să-l atingeți.
Dacă timpul vă permite, descrieți-l până la cel mai mic amănunt.
Pentru a da și mai mare putere actului de manifestare a intenției, scrieți de mai multe ori denumirea obiectivului.
3. Vă concentrați la nivelul inimii, căutând să duceți în lăcașul sufletului acel obiectiv. Vă imaginați scenariul optim prin care vă atingeți obiectivul.
Timp de execuție, 5-10 minute.
Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darul împlinirii acelui obiectiv!

În cadrul programului de aplicare a respirației integrative vă veți concentra pe obiectivul la care aspirați. În timp, structurile energetice din univers vor fi impregnate cu energiile intențiilor noastre, generând astfel sincronicități benefice care ne pot conduce cu succes spre scopurile la care aspirăm.

Când este indicat să aplicăm respirația integrativă?

Majoritatea suntem tentați să avem o respirație superficială.

Studiile arată că este bine să avem o respirație profundă pentru ca în procesul de expirație să eliberăm cât mai mult aer, apoi, în procesul de inspirație să asimilăm cât mai mult aer proaspăt.

Respirația integrativă vine cu un aport de stimulare a unei respirații corecte, bine orientată pe efectele benefice ale vieții.

De când am descoperit respirația integrativă, o aplic zilnic, în mai multe momente ale zilei, în special dimineața după ce mă ridic din pat și seara înainte de odihnă, întrucât generează programe de mare impact în toate aspectele vieții.

Ținând cont de efectele profund benefice ale respirației integrative, vă recomand cu încredere să o aplicați în următoarele situații:

- **Înainte de a depune o activitate care presupune efort fizic intens**

Respirația integrativă aduce mai mult aer în celule.

Atunci când celulele sunt bine hrănite cu oxigen, își amplifică potențialul de a face față efortului fizic.

Ca urmare a programului de respirație integrativă, mi-a crescut capacitatea de efort cu aproximativ 15 %.

De exemplu, dacă în trecut făceam un anumit număr de flotări, acum, folosind aceeași doză de efort, fac un număr de flotări mai mare cu 15 %.

Același fenomen poate fi extrapolat la toate formele de efort.

- **După ce depunem efort fizic intens**

În timpul efortului fizic intens, celulele sunt suprasolicitate, consumând din rezervele de oxigen.

Atunci când aplicăm respirația integrativă, refacem zestrea de oxigen de la nivel celular.

- **În cazuri de anxietate și panică**

Stările de anxietate și panică intervin ca urmare a ruperii legăturii energetice cu pământul.

Atunci când omul este anxios sau panicat, i se recomandă să respire profund pentru a se elibera de teamă.

Respirația integrativă alcalinizează ființa și reface legătura energetică în raport cu pământul, generând starea de siguranță.

- **În momente de tristețe, deznădejde, ură și furie**

Momentele de ură și de furie sunt influențate de legăturile energetice exacerbate cu energiile cerului. Respirația integrativă armonizează raportul dintre energiile cerului și pământului.

- **În cazul excesului de greutate**

Respirația integrativă întărește arderile în corp. Pe acest fond, se intensifică procesele de ardere a grăsimilor și cele de eliminare a apelor reziduale din corp.

Am perceput acest fenomen în doar câteva zile de când am început să practic respirația integrativă. Dintr-o dată corpul meu a devenit mai zvelt și mai armonios.

După ce am practicat respirația integrativă timp de câteva săptămâni, am constatat că mi s-a redus greutatea corpului cu câteva kilograme.

- **În cazuri de suferințe cronice**

Respirația integrativă vine cu un aport energetic suplimentar cu efect benefic în toate formele de viață.

În momentul în care avem un aport suplimentar de aer, acesta se implementează la nivel celular generând astfel revitalizarea întregii ființe.

- **În cazuri de îmbătrânire prematură**

Procesul de îmbătrânire este cauzat de procesele de oxidare din corp.

Respirația integrativă practică în mod consecvent încetinește procesul de îmbătrânire.

Acesta este motivul pentru care, imediat ce practicăm un program de respirație integrativă, ne simțim a fi mai frumoși și luminoși.

- **Imediat după trezire**

În timpul somnului nu suntem la fel de bine conectați cu procesele din ființa noastră, așa cum suntem în timp ce suntem treji. Ca urmare, există riscul ca în timpul somnului să se acumuleze blocaje energetice.

Pentru a ne armoniza ființa, vă recomand ca imediat ce v-ați dat jos din pat, să practicați o serie de cel puțin 12 respirații integrative!

- **Înainte de culcare**

Este important să avem un somn liniștit și eficient, atunci când în ființa noastră este liniște și pace. Pentru a genera un somn de bună calitate, vă recomand ca înainte de culcare să practicați o serie de cel puțin 12 respirații integrative!

- **Înainte de începerea și după finalizarea unui program de terapie și antrenament**

Un conținut optim de aer la nivel celular stimulează rezultate bune în toate acțiunile vieții.

Când urmează să aplicați un program de dezvoltare umană, este bine să aveți un conținut optim de aer în corp.

În acest scop, vă recomand ca înainte de a începe orice program de terapie și antrenament, să aplicați un program de respirații integrative.

De asemenea, este bine ca după ce ați aplicat un program de terapie și antrenament, să aplicați câteva proceduri de respirație integrativă.

Prezența oxigenului la nivel optim în organism, fixează și stabilizează efectele benefice generate de programul de terapie și antrenament.

- **În pauzele de lucru**

În timpul activităților de peste zi suntem distrași de prioritățile venite din planul social și nu mai suntem atenți la nevoile reale ale ființei noastre.

Ca urmare, în multe situații, celulele ajung să lucreze în regim anaerob.

Pentru a ne repune pe un trend benefic, vă recomand ca din oră în oră să vă opriți din activitate și să practicați câteva respirații integrative! În acest fel, pe întregul parcurs al zilei veți fi în cea mai bună formă.

În toate aceste situații, aplicarea programului de respirație integrativă ne dă șansa să trăim o viață mai bună și mai frumoasă.

Ioan

Bio-scanare cu BIOWELL

Știai că energia oricărei persoane poate fi programată pentru succes? Noi, oamenii, avem un câmp energetic (electro-magnetic) propriu. Acțiunile, gândurile și emoțiile sunt toate prezente în câmpul nostru energetic și îl influențează mai mult decât am crede. Cu cât devenim mai conștienți de propria energie, cu atât putem să învățăm mai multe despre noi și să evoluăm!

Câmpul electromagnetic uman este într-o continuă interacțiune cu tot ce îl înconjoară, iar acesta poate fi detectat și diagnosticat. Îți prezint dispozitivul Bio-Well!

Bio-Well este un dispozitiv wellness, creat pentru evaluarea câmpului energetic al unei persoane.



Dispozitivul este bazat pe tehnica de imagistică electro-fonică (vizualizare a gazelor, efect Kirlian), iar interpretarea scanărilor se face pe principiile medicinei tradiționale chineze (TCM), Ayurveda și numeroase cercetări științifice și clinice efectuate pe parcursul a 20 de ani.

Sistemul Bio-Well este o metodă non-invazivă (nu doare și nu are efecte secundare). Prin utilizarea acestei bioelectrografii putem să evidențiem:

1. Măsurarea câmpului energetic al unei persoane, care reflectă starea psihologică, mentală și emoțională și în unele cazuri starea spirituală;
2. Măsurarea nivelului de stres atât la nivel fizic cât și psihic;
3. Măsurarea nivelului energetic al chakrelor și nivelul de aliniere al acestora;
4. Evaluarea stării de sănătate și potențialului energetic uman.

Centrul de Dezvoltare Umană Iași îți aduce la dispoziție conceptul de Bio-scanare: Bio-Well. În cele ce urmează prezentăm una dintre numeroasele bio-scanări cu dispozitivul Bio-Well a câmpului electromagnetic al unei persoane înainte și după terapia prin Dans Energetic.

Timp de executare de Dans Energetic: 10 minute.

Mai jos observăm alinierea centrilor subtili de susținere ai corpului în urma antrenamentului prin Dans Energetic.



Iată dovada reală că Dansul Energetic reface rezervele energetice vitale ale organismului și echilibrează întreaga ființă pe toate planurile sale. În doar 10 minute am reușit să redresăm potențialul energetic pe fiecare centru subtil de forță și să readucem starea de bine în corp!

Pentru că suntem în perioada sărbătorilor, vrem să împărtășim cu tine bucuria de a dăru. Te invităm la o sesiune de diagnoză energetică la preț redus.

Programările se fac în prealabil la nr. de contact: 0758517123. Campania se va desfășura începând de Luni, 3 Ianuarie, interval orar (14.00-18.00). Ne găsești pe Strada Morilor nr. 11, Iași!

Dr. Cristina Munteanu
Mentor Coach în Dans Energetic

21 de sfaturi pentru a vă trezi sufletul și pentru a vă crea viața

1. Nu reacționați! Să facă ce vor să facă, să zică ce vor să zică, vă adoră sau vă agresează, învățați să curgeți și să nu reacționați! Astfel veți tăia karma care înconjoară această agresiune, iar energia Universului va curge pentru binele vostru cel mai înalt, perfect.

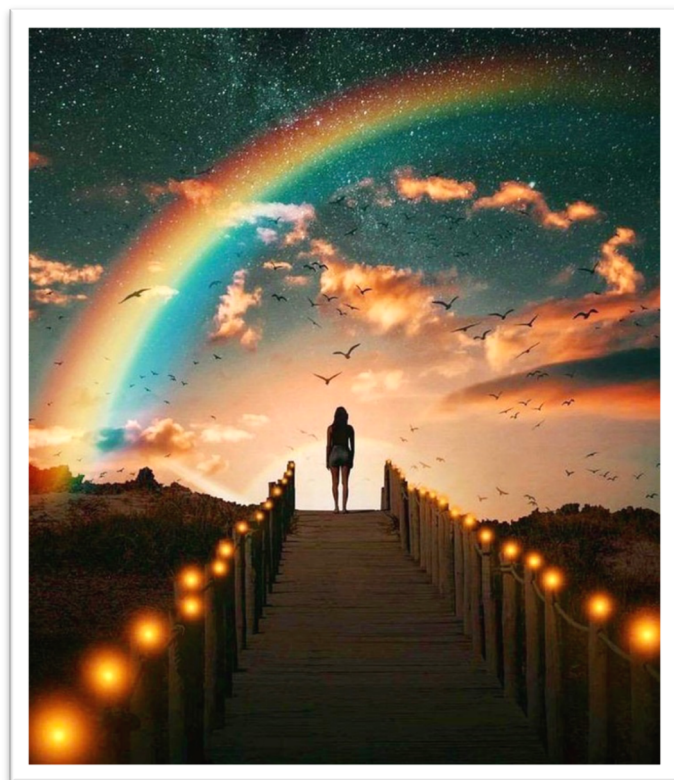
2. Practicați detașarea în toate formele sale: totul este temporar, momentan. Nu puteți controla dispariția, moartea oamenilor sau dispariția obiectelor. Acceptând acest lucru scăpați de o mare povară pe care o purtați cu voi.

3. Călătoriți fără bagaje grele: nu cărați rucsaci în spate și nu transportați prea mult balast! Acceptați să duceți doar esențialul în această călătorie numită viață!

4. Acordați iertarea tuturor! Nu vă otrăviți inima cu ură sau resentimente! Învățați să vă îmblânziți dragonii! Cel care se rănește ești întotdeauna tu și, între timp, lumea se schimbă, iar tu te îmbolnăvești.

5. Iubiți viața! Iubiți tot ce conține Universul, de la o omida mică la un copac impunător. Fiți pasionați de tot: de dimineți, de după-amiezi, de nopțile voastre. Iubiți viața!

6. Fiți conștienți de acțiunile voastre! Fiecare pas pe care îl faceți, în fiecare moment, îl faceți de la ființă, din conștiință, nu din gândul care este întotdeauna condiționat de ego.



7. Deveniți „prezență”! Rămâneți aici și acum! Concentrați-vă viața în momentul prezent, ca și cum nu ați avea trecut, nicio amintire, ca și cum nu aveți viitor.

Amintiți-vă că „veți muri”. Nu vă amintiți o zi, o săptămână sau un sezon. Aduceți-vă aminte întotdeauna că veți muri! Este inevitabil, corpul fizic va muri, așa că nu vă agățați de nimic.

8. În acest moment, pentru a completa, putem spune că interacțiunea cu noi produce o schimbare de atitudine, un alt mod de a gândi și a vedea lucrurile.

9. Acceptați să nu știți ce se va întâmpla mâine! Deveniți un EU SUNT nou în fiecare zi, vă reînnoiți ca și viața în sine. Îndepărtați gândurile vechi și reciclați-le! Inventati-vă din nou la fiecare răsărit de soare! Cine a spus că sunteți la fel?

10. Să fie dragostea motto-ul, standardul și ghidul vostru! Să fie punctul de plecare și punctul de sosire. Dar să fie mai presus de toate, calea! Deveniți Iubire, renunțând la minciunile Eului și îmbrățișându-vă sufletul!

11. Nimeni nu este responsabil pentru starea voastră, așa că sunteți numai cu proiecțiile voastre!

12. Împăcați-vă cu povestea voastră! Este singura modalitate de a vă vindeca traumele. Este ceea ce este! Nu fiți încăpățânați să încercați să modificați ceva care este deja așa cum este.

13. Meditați, rugați-vă, îngrijiți spațiile și mediul vostru de singurătate și tăcere!

Goliți-vă și completați-vă cu Dumnezeu universului! Învățați să vă programați în fiecare noapte să aveți a doua zi una magică!

14. Încă mai trăiești, mai este timp să te bucuri de această minunată lume, să găsești calea și motivul pentru care te afli aici! Nu vă plângeți, cădeți în genunchi, mulțumindu-vă pentru că sunteți în viață!

15. Nu gândiți! Opriti mintea care analizează, analizează, analizează și judecă totul! Aceste gânduri constante și repetitive sunt mai mult la fel. Nu vedeți? De acolo, de la acea luptă interioară a minții, nimic nu se va schimba! Gândurile fac doar zgomot și vă distrează, dar nu vor rezolva sau crea nimic. Utilizați creierul pentru lucruri specifice, cum ar fi munca voastră și acele activități care necesită gândire!... Restul timpului, doar „Știu”.

16. Să alegeți întotdeauna Sănătatea: în mâncarea voastră, în gândurile, în emoțiile voastre, în relațiile, în acțiunile tale, în cuvintele tale, în ochii voștri, în tot ce alegeți, să fiți sănătoși! V-ați născut sănătoși, nu alegeți să fiți bolnavi!

17. Încredeți-vă în Dumnezeu universului; aveți credință, nu încercați să-L cunoașteți pe Dumnezeu! Cunoaște-te pe tine însuși și Dumnezeu se va descoperi în tine!

18. Începeți cea mai bună călătorie pe care o puteți face! Este călătoria înapoi către voi înșivă. Această călătorie este cea mai bună aventură și este, de asemenea, cucerirea și moștenirea voastră.

19. Ajutați-i pe alții să-și găsească drumul! Nu există un dar mai bun, nu există o iubire mai bună. Serviciul este bucuria!

20. Fiți fericiți în toate circumstanțele din viața voastră! Nu sunteți circumstanțele! Nu vă identificați cu povestea voastră! Întoarceți-vă la sursa fericirii care este sufletul vostru! Aici trăiește Dumnezeu universului, în voi!

21. Viața voastră să fie o mărturie: un miracol, un cântec de speranță, un grăunte de nisip, o voce a Iubirii!

Sursa: Autor necunoscut



CITEȘTE!

Cărților nu li se pierde SEMNALUL!

Dacă voi nu mă vreți, Eu vă vreau!



Din toate părțile aud în ultimul timp că atunci când crești din punct de vedere personal, spiritual, în conștiință și vibrație, începi să nu mai rezonai sau mai bine spus să nu te mai potrivești cu cei care nu sunt „la fel de evoluți” și cu care te potriveai până atunci (în baza legii universale a rezonanței).

Pot spune că așa este! Și eu trec printr-o astfel de experiență în acest moment al vieții mele, în acest plan tridimensional. Și eu am acest sentiment: că nu mai am „punți” de discuție cu anumite persoane, că nu mai mă mai simt atrasă în a socializa cu altele, sau în a-mi petrece timpul în preajma unora.

Într-adevăr, când începi să te observi, când experimentezi și înveți lucruri noi, când primești în conștiința ta un alt set de valori, principii, energii, ți se schimbă percepția asupra ființei tale, asupra lumii în care trăiești și, automat, asupra tuturor celor din jurul tău.

Te deschizi spre propria-ți evoluție și tinzi spre o versiune a ta mult îmbunătățită. Primul instinct este acela de a te retrage în contemplare, dorești să nu îți fie tulburată această stare minunată de zen, de beatitudine și descoperire de sine! De aici și așa-zisele conflicte interioare între ceea ce este în exterior și ceea ce tocmai se recreează nou, înăuntrul ființei tale.

Iată cum apar acele distanțări între semeni, între prieteni sau chiar persoane dragi! Și totuși este bine așa cum este, așa cum se desfășoară lucrurile în mod firesc, fiecare cu viteza sa de evoluție personală, unică!

Însă, cel mai important este, în toată această conștientizare, modul cum reacționezi și acționezi de acum înainte față de persoanele cu care nu mai ești pe „aceeași lungime de undă”.

Din perspectiva mea, ideal ar fi să nu te îndepărtezi și astfel să creezi mai multă separare, ci să îi accepți exact așa cum sunt și să le respecti ritmul propriu de dezvoltare și creștere, alegerile și propriul arbitru, mai ales dacă îți sunt persoane din imediata apropiere, pe care nu le poți evita. Acest mod de a accepta lucrurile este o dovadă de iubire totală, la fel cum și creatorul ne respectă acest drept de a alege, de a nu interfera în treburile și grădina creației sale.

Acesta ar fi un fel de a îmbrățișa unicitatea fiecărui individ în parte și de a nu crea disensiuni între oameni. Ar fi minunat să nu ne mai dăm rotunzi și spirituali unii în fața celorlalți, ci să ne îmbrățișăm și să ne acceptăm aspectele diferite ale fiecăruia dintre noi! Și cât de minunat este faptul că suntem diferiți și împreună înfrumusețăm creația cu diversitatea de forme și culori, irepetabile!

Folosindu-ne de o astfel de perspectivă putem învăța unii de la alții, ne putem fi oglinzi și ne putem arăta unde mai avem de lucrat cu noi înșine, unde mai avem de îmbunătățit la propria ființă.

Gândiți-vă puțin la un exemplu de conștiință înaltă, binecunoscut de noi toți: Iisus! Ce s-ar fi întâmplat dacă Iisus ar fi venit pe pământ doar să se plimbe printre oamenii dragi lui, să se simtă minunat, să stea într-o continuă stare de meditație, să nu aibă parte de niciun conflict și să trăiască cu apă plată în vârf de munte?

Am mai fi învățat noi lecția iubirii supreme, desăvârșite, dincolo de orice durere fizică? Am fi avut noi astăzi, după două mii de ani, acest exemplu de jertfă și de punerea ființei în serviciul umanității, al vieții și al creației însăși? V-ați întrebat vreodată cum ar fi fost ca acest maestru să-și fi ales oamenii care să-l urmeze, cum ar fi fost să îi respingă sau să facă diferențe între discipolii săi? Amintiți-vă că atunci când era lovit cu pietre, sau când era chinuit (după cum este relatat în scriptură) el se ruga Tatălui să fim iertați...

Știu că veți spune în sinea voastră că acesta este un exemplu pe care noi nu îl putem atinge, dar vă spun că vă înșelați! Chiar el ne-a învățat că putem înfăptui lucruri mult mai mărețe de atât! Fiți deschiși la potențialurile latente, care sunt deja în voi, dar care așteaptă doar conștientizarea lor, trezirea lor!

Vă îndemn, dragii mei, să vă iubiți, să vă acceptați și să vă sprijiniți cu blândețe și înțelegere semenii, frații care încă nu s-au conștientizat pe ei înșiși și care nu și-au asumat încă rolul de creatori conștienți ai vieții și ai propriei realități!

Priviți-i ca pe niște dumnezei în devenire și lăsați-i să crească în ritmul propriu! Iar atunci când vă cer ajutorul, fiți prezenți „la datorie” pentru ei, precum au fost și alții pentru voi! Doar astfel vă veți îndeplini unul dintre scopurile prezenței voastre aici, pe pământ: acela de a fi în serviciul celorlalți, întru creștere, evoluție, iubire și susținere reciprocă! O mână spală pe alta, nu uitați! Îndeplinind toate acestea, puneți umărul la propria voastră evoluție pentru că noi toți suntem un întreg și, astfel, putem face o diferență în această lume!

Mai jos vă dedic tuturor această poezie, inspirată în prima zi a acestui an!

Lumină din Lumină

Lumină din lumină, din Dumnezeu cel adevărat,
Culori și gânduri și simțire am acumulat
Și din adâncurile Spiritului meu
Eu am ales să dăruiesc din ce SUNT eu!

Vă dăruiesc prezență, vă dăruiesc iubire,
Vă dăruiesc cântări și stropi de fericire,
Vă pregătesc azi calea cu flori de trandafir
Ca să vă fie lină, când zorile revin!

Vă dăruiesc iertare, vă dăruiesc răbdare,
Vă dăruiesc din sufletu-mi preaplin de soare,
Și mă înclin în fața voastră, dragii mei,
Căci eu vă recunosc ca fiind Dumnezei!

Roxana Cotigă - Porția de poezie

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

Labirintul trăirilor

Am descoperit viața târziu, într-o avalanșă de cuvinte ce se vor așezate pe hârtie și citite de către tine, dragă cititor! Să alegi, să discerni și să integrezi povăța descrisă de sufletul meu ca să îi simți vibrația.. Nu-i bucurie mai presus de atât și îți mulțumesc!...

A fi un om real înseamnă a-ți purta cu demnitate haina cunoașterii de sine, fără a forța în niciun fel viața, a accepta tot ce ți se întâmplă cu multă dragoste de sine și credința că toate ți se dau exact așa cum ți se cuvine!

Puritatea ființei tale te poartă pe calea sufletului cu ușurință, iar virtutea îți testează mândria și vanitatea. Autodepășirea, în cele mai critice momente ale fricii tale, te conduce spre o schimbare interioară profundă, dacă lași totul să se întâmple în voie!



Când opui rezistență la schimbare, te opui Universului și forței lui de a lucra în favoarea ta. Oare de n-ar fi frica, ar mai exista curajul? Oare de n-ar fi ura... iubirea ar mai prinde viață atât de intens?

Invidia și răutatea spun multe când vorbele de bucurie pentru celălalt sunt mute!... Percepția minții tale - că ești căutător de viață animată - nu-ți dă posibilitatea de a te cunoaște în deplinătatea esenței ființei tale... depinzi de oameni, locuri și succese ce se pot pierde fără valoare.

Cărturar și meșteșugar al inimii tale te numești când ești stăpân în oceanul picăturii ce curge în flux, te oprești din când în când să șlefuești interiorul și exteriorul ca un ghețar ce își topește ascuțișurile și privești îndelung transparența lor pierdută.

Olarul ce modelează armura lucrului ce îi dă viață, să prindă viață ca tu să-l prețuiești la adevărata lui valoare și chiar de-o fi să-l pierzi, să simți că nici nu l-ai avut .. Atașament pierdut!

Plimbările lungi prin labirintul trăirilor tale ireale sunt iluzii ce se pot sfârși în dezamăgiri și false cântece, de multe ori cântecele altora... Nevoi satisfăcute o vreme, obositoare transe trăite în iluzia că te fac fericit...

Un noian de scânduri uscate atrage și mai multe, iar unul în care abia a dat înmugurirea atrage frumusețe și prosperitate... Dar cine ar putea să îi vadă esența?... Cine, din când în când, se oprește și caută profund?... Cât de simplă este viața când doar poți respira profund!

Alina Secara

Tabăra de conectare prin dans energetic, practici șamanice și constelații familiale spirituale

Tușnad 17-21 decembrie 2021



În această perioadă de schimbări profunde în ființă dar și la nivelul întregii planete, este absolut necesar să rămânem conectați continuu la noi, la toate mesajele pe care le primim de la Sinele nostru Divin, de la sufletul nostru și de la ghizii noștri spirituali, din planurile cele mai înalte de manifestare.

Fiecare întâmplare din viață, fiecare om pe care îl întâlnim, vine cu un mesaj profund către noi, pe care, dacă îl descifrăm și ne deschidem către el, ne poate propulsa evolutiv cum nici nu am îndrăznit să visăm vreodată.

În această perioadă, mai mult ca oricând, este despre a depăși limitele și limitările care s-au manifestat prin noi și prin neamul nostru de vieți de-a rândul, de a rămâne deschiși în fața provocărilor vieții, de a le accepta

ca pe cea mai minunată șansă care ni se poate da spre a trece dincolo de vâl, pentru a înțelege cu adevărat starea de libertate absolută din Spirit și de a o manifesta până în corpul fizic, dar în așa fel încât să fie în armonie cu tot ce este în planul material, fără a produce daune, ci cu iubire și compasiune pentru tot și toate. Dar pentru asta îți trebuie măiestria alchimistului care alchimizează totul prin acceptare, iertare, compasiune și iubire infinită.

Orice formă de luptă, orice opunere, aduce în avalanșă alte situații grele, pe care abia dacă mai poți apoi să le duci.

Sunt recunoscătoare Divinității și ființei mele, că în această viață nu a mai fost nevoie să trec intens prin această experiență, totul venind natural sau doar cu mici scuturări, pentru că am fost deschisă să învăț din ceea ce au trăit și pățimit cei care încă mai luptă, încă se opun, încă sunt într-un război nevăzut, care devine, din nefericire, un război cu însăși ființa lor.

Nu poți fi în război cu nimeni pentru nicio cauză și să nu îți produci cele mai grave daune ție însuși/însăși.



Revenind la tabăra pe care am simțit să o organizez în perioada 17-21 decembrie, deja cu tradiție, întrucât de doi ani organizez cel puțin 3 tabere pe an și expediții inter-tabere, totul a venit firesc, magic, ca de fiecare dată!

Singura mea intenție când am creat evenimentul a fost să vină oamenii care au menirea și le este destinat să fie acolo, să dansăm împreună, să lucrăm împreună spre conștientizare și eliberare mai rapidă de frici și limitări, să ne descoperim pe noi înșine, dar și minunata conexiune care exista deja între sufletele noastre, să ne reîntregim familia de suflete și să mergem apoi împreună și/sau separat, îmbogățiți și împuterniciți, pe calea misiunii noastre din Divin, din această viață. Și așa a fost și este!...



De aceea, primul meu mesaj este de recunoștință, cu iubire și mulțumire profundă, celor care au acceptat provocarea, care s-au deschis, care au înțeles că doar împreună, conectați cu Divinul din noi, cu mama Gaia, cu inima ei și inima munților, cu zonele sacre ale acestei țări, unele încă neîntinate și magic conservate, putem să ne eliberăm de multe limitări și frici, să primim ghidare Divină, confirmări că suntem pe calea sufletului nostru, să accesăm haruri și daruri Divine, care abia așteaptă să fie revelate, dar cu scopul de a fi puse apoi în slujba oamenilor.

Au fost 4 zile de tabără în care am trăit cât într-o viață, ne-am regăsit oameni minunați, unii dintre noi pentru prima dată în această existență.



Totul s-a desfășurat în flux, în afara timpului, am dansat cu bucurie și dedicare și cu magice conștientizări și eliberări. Am mers în natură și ne-am conectat cu toate viețuitoarele și tot ce există, cu muntele, cu Oltul, cu muzica lui, am făcut post de gânduri și vorbă pentru câteva ore, fiind doar în prezent, interiorizați și atenți doar la noi și la ceea ce simțim în corpul fizic și în celelalte corpuri, am făcut terapia iertării cu noi înșine și cu cei din jur, am participat la constelații familiale unde ne-am regăsit străbunii, am înțeles de unde avem anumite limitări, apăsări, suferințe, i-am eliberat pe ei și ne-am eliberat și noi de ele.

O experiență de neuitat pentru noi a fost și sauna șamanică amerindiană, unde, conectați fiind cu cele 4 elemente: apă, aer, foc și pământ, într-o stare de conștiință extinsă, am ales să ne eliberăm de orice blocaje și limitări, care s-au evaporat la fel ca apa pe pietrele încinse și ne-am pus intențiile pentru noul an, în noua energie, pentru noua lume.

Tot ce s-a întâmplat în tabără a fost fără efort, doar am fost în moment și ne-am bucurat și a contat foarte mult că prin orice am ales să experimentăm și să trăim fiecare, am înțeles ce era de înțeles: că suntem puternic și continuu conectați la Dumnezeu cel primordial, tată și mamă în același timp, și unii la alții, și că iubirea este întotdeauna liantul și forța adevărată, cunoașterea cu iubire!

Și am manifestat aspectele yin cât și yang și le-am armonizat firesc, natural, prin dans energetic, în stare de regăsire și întreg, ne-am bucurat de bucatele gătite și oferite cu iubire de gazde și de ceaiurile integrative minunate, create de Ioan Prisecaru, creatorul dansului energetic! Acestea ne-au susținut și ajutat în călătoria noastră și ne-au susținut în armonizarea yin-yang, fiind ele însele create ca ceaiuri Yin și Yang.

Și câte nu ar fi de povestit, dar cum aş putea reda în cuvinte, trăiri care ne-au zguduit ființa din temelii, pentru ca apoi să punem bazele altora mult mai trainice și puternice, cum aş putea să povestesc despre cum am simțit fiecare regăsire a imensei puteri interioare, pentru ca mai apoi să o echilibrăm cu iubire, în iubire?

Asta doar se trăiește!... Cu toate astea, atât cât îmi este cu putință să împărtășesc și prin cuvinte aceste experiențe, o fac cu bucurie și recunoștință pentru minunata oportunitate!

Vă mulțumesc cu recunoștință că existați, că susțineți cu iubire și luminează totul, fiecărui creator în parte, mulțumesc Divinității din noi pentru ghidare continuă și mulțumesc cu recunoștință tuturor celor care au fost în tabără, atât facilitatori, cât și participanți.

Împreună, doar împreună putem crea noua lume, în noua energie a iubirii, în care simțim cu toată suflarea să trăim! Vă mulțumesc și vă iubesc!



Ramona Musgociu

Mentor Coach în Dansul Energetic

Pescarul – înainte și înapoi

Așa cum totul are un început și un sfârșit, un curs rotund, dar nu ca un carusel de șoareci în care aceștia își continuă marșul, mișcând doar roata din inerție, tot așa a plecat Pescarul nostru în cursa ce înseamnă viață, să își împlinească destinul!

A plecat de pe insula pe care, dacă vă amintiți, a găsit păsări și ploaie și culori și toate acestea i-au umplut sufletul de frumos, căci absența răutății umane și apropierea de Dumnezeu, care era prezent în toate, l-au adus mai aproape de călătoria către un sine mai bun și complet în ceea ce privește armonia interioară, căci nu doar cântecul păsărilor, culorile naturii, ploaia, curcubeiele, vântul, erau aici pentru a-l scoate pe el la suprafață și pentru a-l aduce pe calea aceea rotundă a vieții.

A plecat Pescarul, nu s-a uitat în urmă la frumusețea pe care o lăsa, iar marea l-a primit cu zburc, izbindu-se de barca lui, a urcat pe crestele valurilor și a vâslit mai departe spre apus în Călătoria Descoperirii de Sine. Era frumos pe mare, scânteii de roșu soare erau în jurul lui și el se îmbăia în culori de apusuri infinite și de liniște simțite în adâncul sufletului.



Barca lui era casa sufletului său cu care se unduia pe mare în căutarea menirii lui pe pământ și a liniștii ce se așternea înainte, dorindu-și să fie el și cu Dumnezeu, în fața Creației.

Nu doar călătoria îl apropia de țelul ce și-l dorea, dar îl îndepărta în egală măsură de începuturile tulburi ale vieții din satul de la malul mării, unde oamenii îl dezamăgisera în vremurile în care îi pusese pe ei mai presus de el. Lipsa de apreciere a acestora pentru faptul că a dăruit totul, culorile, viața, răsuflarea soarelui în crearea curcubeielor, valurile și dragostea lui pentru semenii l-au făcut să uite de sine, iar în avalanșa de sentimente, a iertat.

Dar, iată că ceva mai presus de el l-a făcut să plece și de pe insula în care se simțise mai aproape ca oricând de Creație și de Dumnezeu, petrecându-și timpul cu descoperirea lunii, cu începutul și sfârșitul zilei, cu contemplarea soarelui ce ieșea din mare, răsuflând încântare vieții și suflul unei noi zile, în roua dimineții.

Insula de pe care plecase Pescarul nostru fusese creată pentru el, un Paradis pe care l-a lăsat în urmă, a fost un vis, poate, căci trilul păsărilor era sublim de frumos, fiecare adiere a vântului părea o răsuflare a lui Dumnezeu! Mușcând din mărul otrăvit al cunoașterii, așteptând însetat pe marginea bărcii să își potrivească cursul în funcție de vânt, a privit busola și a plecat fără să se mai uite în urmă.

Nu a strâns regrete în suflet și în privire, dar a păstrat în urechi sunetele păsărilor și în ochi culorile apusurilor de pe insula dorințelor lui.

Nu putea să se oprească din visare și atunci a plecat într-o altă călătorie pe mare, să se lupte cu valurile și furtunile, cu infinitul ce se așternea în față. Noaptea a privit în adâncuri și a văzut stelele și luna, toate se oglindeau... și se întreba dacă, coborând în adâncuri, ar putea să ajungă pe lună, sărind din stea în stea, ca pe niște trepte care îl purtau în călătoria spre lună.

Sau dacă ar avea toiagul lui Moise ar despărți marea de stele și de lună și ar coborî în străfundurile ființei sale nu doar în vis ci aici, pe mare.

Nu s-a oprit din aspirații nici când infinitul i-a aruncat din văzduh o scară cu care să se poată apropia mai mult de răsăritul lunii. Gustând din nectarul vieții pe mare, a început să spună cu voce tare:

Stele și lună ce îmi făceau cunună,

Soare și nori ce îmi păreau surori,

Simboluri pe mare ce mă aduceau spre Marea Căutare!...

Atunci a realizat că s-a îndepărtat de insulă pentru că părea Paradisul pe care fuseseră exilați Adam și Eva, gustând din mărul otrăvit al cunoașterii. S-a trezit cu nostalgia că poate această călătorie nu era doar despre el, toate frământările lui îl aduseseră în pragul melancoliei și singurătatea aceasta îi sugera că trebuie să caute un alt țărm în care dragostea unei Eve să îl țină aproape și nu în larg, pe mare.

De aceea, când te simți singur, caută-ți jumătatea căci așa cum am fost exilați în această lume în pereche, nu ne putem simți întregi pe jumătate!

Alina Ramona Ene

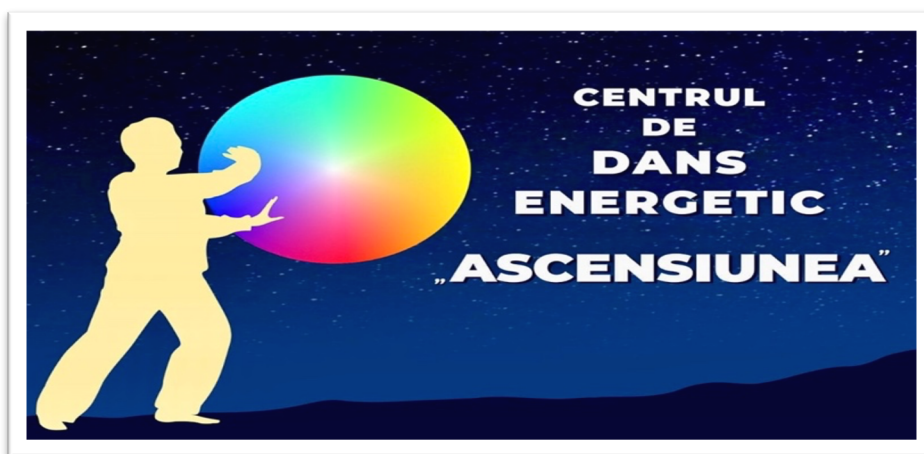
Mărturiile sufletului meu

Relatare - **Ioana**, cursant Centrul de Dans Energetic „ASCENSIUNEA”

Mentor-coach **Cristina Munteanu**

„Dansul Energetic cu Cristina Munteanu a avut un impact pozitiv asupra vieții mele, am descoperit acest curs la un moment al vieții în care chiar aveam nevoie de o salvare!

Deoarece sunt o persoană agitată din punct de vedere profesional și nu prea îmi fac timp pentru mine, prin intermediul Dansurilor Energetice, mă conectez cu mine și cu Universul. Eram oricum pasionată de fizica cuantică și bioenergie, dintotdeauna! Tot de mică am făcut unele legături între cele două, și vindecam mici inflamații sau dureri de cap prin puterea palmelor.



Prin intermediul ședințelor de Dans Energetic de la sală, mi-am dezvoltat mai mult viziunea în această direcție - puterea Universului.

Dansul Energetic mă ajută să mă echilibrez și să găsesc mai ușor soluții în rezolvarea problemelor de zi cu zi, îmi dezvoltă simțul intuitiv asupra energiilor din câmpul meu auric.

Am devenit mai calmă și mai empatică, mai detașată de situațiile din viața mea. Am învățat prins Dansul Energetic și prin Cristina, că nimic nu este al nostru! Suntem suflete libere! Nu ne greșește nimeni. Acum înțeleg altfel oamenii.

Unii oameni, ca mine și cei din întreaga comunitate de Dans Energetic, care au avut curajul să-și pună întrebări, care fac acea analiză cauză - efect despre starea de spirit, credință și Univers, au realizat cât de fascinant poate fi Dansul Energetic și efectele lui.

E frumos să fim noi - arhitecții propriei vieți (în sensul dezvoltării noastre cât mai frumoase și benefice).

Prin mișcare eliberăm frustrările și anxietatea, până și durerile fizice! Încurajez cât mai mulți oameni să vină la Cristina, la ședințele de Dans Energetic la Iași pentru că acești oameni vor avea doar de câștigat! Se vor elibera de anxietate (așa cum m-am eliberat eu), de frustrări și resentimente!

Cu stimă și respect, Ioana

ÎNDEMNURI

Alina Ramona Ene

M-am așezat în căldura unei raze de soare
Și am așteptat să înfloresc în formă de petale,
De muguri blânzi, de caldă remușcare,
Prin Univers...

M-am îndoit sub razele de lună,
Cântând în gând ca să îmi fac cunună
Peste răsărit!

Mi-am imprimat atunci în suflet
Limpezimea și căldura ce îmi aduce
Astăzi, în surâsul vieții, Nemurirea
Dintr-un vers!



WISE

Carmen Claudia Morar

Nu se încheie
Când vrem
Și nu sunt
Ce credem!
Din Spațiu
Spre noi
Fulgere vin
Din senin!

Viața noastră
E o fereastră
Prin care
Nu doar noi
Privim!

Și Drumul
Ce gândim
Că ni-l construim
A fost croit deja!
Nu crede
Că te poți abate
De la cel simțit
De inima ta!

Nu crede
Că dacă
Închizi fereastra
Nu vei fi iscodit!

Primește Lumina
Din Infinit!
Te-nchină
Și roagă-te
Să fii primit
Acolo unde
Vei ști cine ești
Și vei fi izbăvit!



Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

CINE SUNTEM NOI?

Ramtha

„Conștiința și energia creează natura realității. Câți dintre voi știți asta? Ceea ce gândiți, aceea sunteți – și ceea ce gândiți, aia este viața voastră. Cum vă sună asta?

E destul de corect, dar sună cam new age, nu-i așa?

Conștiința e un termen destul de nou. Nu exista pe vremea mea. E un termen misterios, pentru că poate să însemne cam orice vrea scriitorul să însemne. Este un cuvânt care e o enigmă pentru că se străduiește să explice conștiința de sine, se străduiește să explice Spiritul, se străduiește să explice mintea și se străduiește să explice sinele.[..] La început, nu erai decât conștiință și energie – și asta e tot ce există. În acest context, ce înseamnă asta? Înseamnă că voi sunteți conștiință, care înseamnă conștiință, care înseamnă Spirit.

Înseamnă că voi, călătorul care are un suflet – conștiința și energia cu scribul ei, sufletul – ați trăit o mulțime de vieți, în multe încarnări și în multe corpuri. Sufletul este ceea ce este numit scribul tuturor vieților voastre. Dacă sunteți conștiință – ceea ce înseamnă că sunteți mobili, dacă ați fost totul la început, atunci de ce vă aflați aici, în întunericul și în noroiul planului demonstrației? Care este scopul acestei vieți? Să căpătați minte!

Acuma, mintea e alt cuvânt din ăla, nu-i așa? Adesea ea este confundată cu conștiința, dar nu este conștiința. Conștiința-și-energia îi este părinte. Dar mintea este totalul însumat al acțiunii de a face cunoscut ceea ce este necunoscut.[..]

Astfel mintea este premiul unei vieți. Și atunci, cum ajungem de la a fi conștiință-și-energie la a prelucra o minte? Din ce e făcută mintea? Mintea e făcută din gând. Mintea e compusă din gând. Și cuvântul ăsta vă cam încurcă, nu-i așa? Chiar știți ce este un gând? Vă gândiți câteodată la asta, dar niciodată nu analizați în alt fel.

Nu înțelegeți niciodată mecanismele care sunt în funcțiune atunci când spuneți cuiva: „M-am gândit la tine.” Ce este gândul, ce înseamnă a gândi? O faceți tot timpul. Vorbiți ca și cum ați fi experți în asta, dar nu sunteți. Conștiință-și-energie este ceea ce sunteți voi. Mintea este misiunea. Gândurile compun mintea[...]. Potențialul tău este totul, iar „totul”, ca și potențial, definește conștiința-și-energia, dar călătoria acesteia presupune ca ea să creeze din ceea ce este ea. Actul de a crea produce o minte, cu aceasta contribuim noi la ceea ce numim mintea lui Dumnezeu.”

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,
03 Ianuarie 2022

<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)
Alina Secara (dezvoltare personală/nutriție)

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