

VIATA INTEGRATIVĂ

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

**Când totul se învâрте
și e furtună mare,
Un far în depărtare mereu va exista,
Călăuzindu-ți pașii...
E chiar Lumina ta!**

Porția de poezie



*Tu, pe nume nenumit,
Tu, ales sau chiar sortit,
Tu, soldat, copil, iubit,
Pune-ți palmele-amândouă
La-nceput de Lume Nouă,
Când în ceruri stă să plouă!*

*„Rugă cerului” – Roxana Cotigă
21 Martie – ziua internațională a Poeziei*

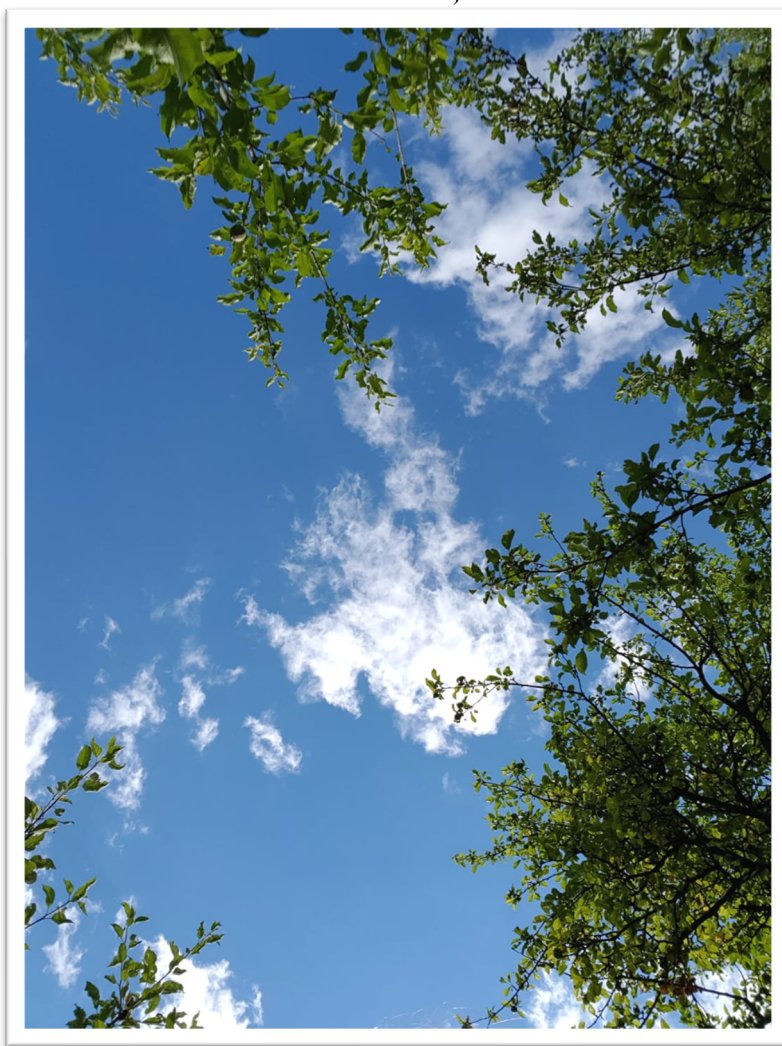


Foto. – Roxana Cotigă

Un cuvânt de început!

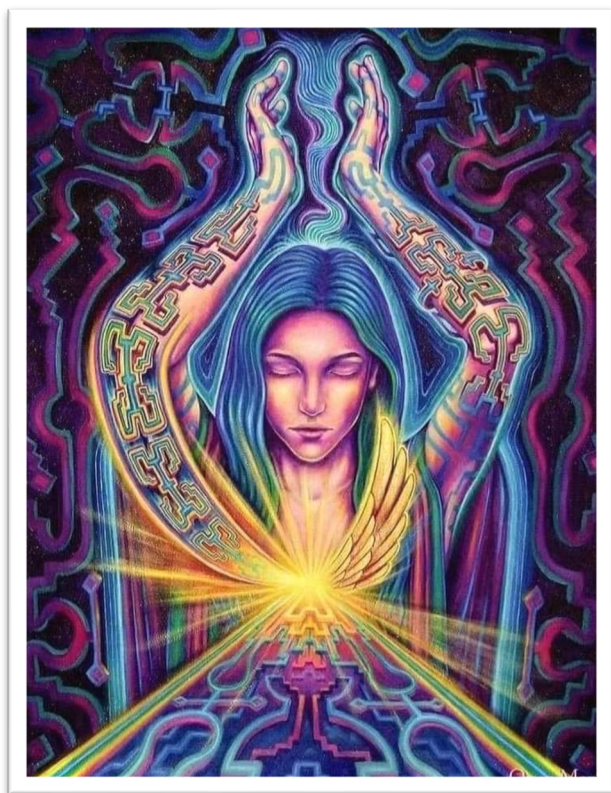
„Când vă creați ziua, dimineța, când formați gândul despre cum vreți să fie ziua și îi comandați Spiritului vostru sfânt că așa este, întreaga zi trebuie să asculte de gândul obișnuit și se desfășoară în fața voastră. Dacă această poruncă și susținerea acelei forme-gând pure sunt lipsite de emoție, atunci este acceptată ca ceva obișnuit. Trebuie făcută în fiecare zi.[..]
Și, spre pura voastră încântare, vă veți trezi gândind în mod obișnuit ca un maestru.
N-o să trebuiască să încercați. Pur și simplu veți fi asta!”

Ramtha – fragment extras din cartea „Trezirea la o viață extraordinară”

Acceptarea naturii umane și transcenderea ei

Dragi suflete frumoase, spirite mărețe ce vin din Prima Creație, cea mai cuprinzătoare formă de a fi, suntem aici, acum, pentru a transmite ceva ce sufletele noastre au învățat de-a lungul eonilor de timp și de-a lungul multelor încarnări în care am experimentat, printre altele, renunțarea la bunurile materiale, la relațiile emoționale prețioase, la tot ce înseamnă confort, am înfruntat judecata societății, oprobiul ei. A fost o vreme, însă, când eram în mijlocul tuturor lucrurilor, într-un spațiu pe care l-am numit mereu Acasă, un spațiu de lumină și iubire infinită, de armonie și întreg, într-un cocon minunat de iubire, compasiune, blândețe, în care nimic, aparent, nu lipsea.

Și totuși pentru unii dintre noi nu a mai fost suficient și am ales să fim temerari, să experimentăm divinitatea în toate formele de manifestare și astfel am mers către periferia creației, cât mai departe de inimă, de coconul inițial, dar am făcut asta nu din revoltă, ci cu curaj și din imboldul de a extinde manifestarea Divinului Primordial cât mai mult, cât mai departe, cât mai divers, cât mai complex, cât mai nou.



Creatorii și profesorii din noi, vracii și vindecătorii așa s-au manifestat, dar cu cât mai mult ne-am îndepărtat de Centru, cu atât am devenit mai nesiguri, puțin speriați, trăind profund sentimentul separării de Sine și de tot ceea ce fusesem înainte. Singuri, într-o lume necunoscută, ce se crea cu fiecare gând și respirație a noastră, cu fiecare alegere, cu fiecare imbold creator.

Chiar dacă ce trăim acum nu este ceea ce regăsim în noi, în esența noastră, este necesar să acceptăm cu iubire fiecare experiență, fiecare situație de viață și să ne amintim că asta am ales și că s-a activat profund în noi profesorul primordial, care acum susține cu cunoaștere plină de iubire toate spiritele și sufletele care nu au experiență pe căile pe care noi, deja am umblat în alte vieți și alte existențe. Acum este necesar să facem doi pași înapoi pentru a observa, cu detașare, cum se produce totul în această lume, cum se țese pânza creației acum și aici.

A venit vremea să învățăm și să predăm mai departe lecția acceptării conștiente a tot ce se întâmplă în această lume, dincolo de orice judecată, devenind acele faruri de lumină ce vor ghida continuu în orice întuneric, cât de dens și greu ar fi.

A venit momentul să ne acceptăm eul uman, ca apoi să îl aducem aici în manifestare și pe cel Divin! A venit momentul să renunțăm la sentimentul culpabilității, vinei, pentru plecarea din Întreg, pe care am simțit-o ca prima cădere.

Este atât de ușor să acceptăm această alegere făcută, acel imbold de a experimenta eul uman și așa să ne eliberăm de toată separarea pe care o simțim profund în noi, de toată durerea de a nu fi înțeleși și prețuiți, mereu departe de casă, de Centru.

A venit timpul să ne eliberăm de tot ceea ce credeam că suntem, să ne deschidem brațele și să le transformăm, din nou, în aripi de înger și să ne asumăm de ce suntem aici și acum!

Dumnezeu nu are planuri dinainte stabilite, asta a venit timpul să acceptăm! Totul este o experimentare și curgere, fără a fi în control, fără teamă de a pierde ceva, ci doar de a fi și nu de a fi oricum, ci deschiși experimentării continue.

Avem momentul de acum pentru a crea momente divine, lumea nouă care așteaptă să se contureze din vid, fiind creația ce niciodată nu s-a mai creat.

Ieșim din repetiția acelor paradigme și programe vechi și lăsăm să se manifeste prin noi bucuria copilului care își face prima jucărie singur și apoi devine maestrul care transmite acest meșteșug mai departe.

A venit momentul să ne vindecăm și să vindecăm!.. Să lăsăm să curgă lacrimile vinei și neîncrederii, să accesăm, cu curaj, măreția ființei care suntem și să creăm împreună Noua Lume!

Ramona Musgociu

Mentor Coach în Dansul Energetic

Dansul energetic pendular, vulnerabilitatea, entități benefice și nebenefice

Câmpul energetic al fiecăruia dintre noi arată ca un tor. În subconștientul meu, încă din copilărie, îmi rămân amintiri ale celor dragi personificați în funcție de emoțiile trăite. Atunci când mama îmi vorbea frumos, mă îmbrățișa, și mă alinta, eu mă simțeam bine, iubită, bucuroasă, în siguranță, imaginea era una luminoasă, o zână din povești; când mama mă certa, tonul vocii ei nu mai era cel ce mă mângâia, chiar și fizionomia ei era schimbată, iar eu simțeam frică, rușine, furie, mă simțeam vulnerabilă. Ca și copil, îmi era greu să accept că mama (tata, bunicii etc.) ființele dragi mie, puteau să mă facă să mă simt și altfel decât bine, iar în mintea mea de copil, îi personificam pe fiecare în parte ca pe niște monștri din povești.

Când am crescut, ori de câte ori cineva m-a făcut să simt emoții neplăcute, eu le-am asemuit cu acele amintiri în care am mai simțit la fel, iar personajele din mintea mea s-au transformat tot mai mult, ajungând să arate din ce în ce mai înfricoșătoare.

Când am devenit adult, am început să văd și la mine manifestări ale adulților din copilăria mea și astfel, am început să consider că eu sunt acei monștri.

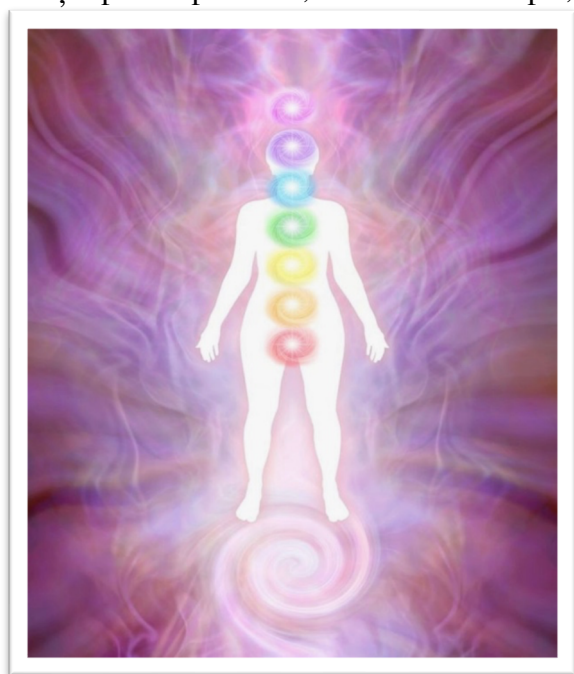
Practicând meditații, îmi tot apăreau entități ce le consideram nebenefice, nu le voiam, așa că eu credeam că e firesc să le trimit prin portaluri, să le purific cu foc sau mai știu eu ce tăiere de stringuri, până într-o zi când una dintre acestea, mi-a apărut exact în față, de data aceasta ceva din mine a simțit că nu mai este cazul de a o respinge, m-am uitat la ea și a apărut o întrebare „ce ar fi dacă mângâi chipul și încep să înlătur cu blândețe blana, cu iubire solzii, colții, prin mângâieri să întind ușor pielea încrețită și tot ce mi-ar fi provocat emoții nu tocmai plăcute?”, am fost surprinsă ca la final să arate ca mine, am îmbrățișat-o, am respirat-o și s-a integrat în mine. Am simțit cum o parte din mine a revenit.

Cu siguranță am auzit în copilărie „ce urâtă ești când plângi, când ții, când te strâmbi, când te revolți”, în consecință, ori de câte ori mă simt vulnerabilă și simt să manifest una dintre aceste reacții, eu atribui acest “urât” cu reacția mea. Firește că fizionomia mea se schimbă în funcție de emoțiile pe care le emit în fiecare moment, dar asta nu înseamnă că sunt urâtă, ci este doar o altă față a mea.

Vulnerabilitatea este o trăire în sine, o simt atunci când îmi doresc să manifest ceva ce în copilărie mi se spunea „dacă faci asta nu e bine, vei fi pedepsit, vei fi judecat, nu e frumos, e rușinos etc”. Schimbând modul de a mă raporta la toate aceste emoții, cu acceptare, iertare, detașare, conștientizând realitatea, eu nu mai sunt copil, acum sunt adult, deci cine mă va mai pedepsi, mai ales pentru că eu acum nu mai depind de ceilalți.

Din această trăire, noi deschidem prin procesul de transmutare, noi căi, programe, obișnuințe, credințe, rețele neuronale, un nou eu. Ori de câte ori mă simt vulnerabil, pot alege să resping, să accept sau să mă detașez. Când eu resping, nu fac altceva decât să nu îmi dau voie să mă reîntregesc, această manifestare (fie o informație, o ființă, un proiect etc.) a fost atrasă de câmpul meu de rezonanță tocmai pentru a mă reîntregi. Când accept, eu pun egal între mine și această manifestare, ceea ce simt, consider ca fiind despre mine. Când mă detașez, las manifestarea să circule prin câmpul meu, știind că dacă ceva rezonază cu mine (exact ca un ecou, corpul meu răspunde și apare o presiune, o durere etc. respir, iar aceasta se transmută imediat).

Dansul pendular mi-a adus claritatea ce o căutam de atât de mult timp. Îmi doream un instrument cu ajutorul căruia să vizualizez unitatea. Formez sfera de lumină la nivelul pieptului (sufletului), pun intenția, ceea ce îmi doresc în realitatea mea și vizualizez un mare cerc de oameni. Încep cu chakra de bază și împreună cu hoponopono (pun în sfera mea îmi pare rău și o dau în dreapta, din stânga iau sfera plină cu „iartă-mă” și o dau în dreapta, iau din stânga „mulțumesc” și o dau în dreapta, iau din stânga „te iubesc” și o dau în dreapta). Continui același proces pe toate cele 7 chakre, de jos în sus și de sus în jos, simt câmpul cum crește plin de acceptare, iertare, recunoștință și detașare cu iubire.



Ca și structură, putem spune că *Dansul Energetic* conține toate practicile spirituale, pentru că avem posibilitatea de a ne personaliza tehnica de lucru exact așa cum simțim că ni se potrivește cel mai bine. În cartea „*Dansul Energetic*” creatorul conceptului ne vorbește despre câmpul cuantic, iar pentru mine această informație a adus cu sine integrarea unității. Acest eu sunt tu, tu ești întregul, orice transmut cu bucurie în câmpul meu, eman pe întreaga planetă, în întreg universul.

Îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc!

Ștefania Koszti
Centrul de Dans Energetic „ȘTEFANIA”

Procedura de aplicare a dansului cu gantere (final)

1. Aerisiți încăperea! Dați cu tămâie sau practicați alte forme de armonizare și energizare a aerului;
2. Organizați locul de dans așezând în mijlocul încăperii un covor rotund cu diametrul cuprins între 80 și 120 de cm;
3. Aplicați procedura de manifestare a intenției;
4. Alegeți un fond sonor lent și suav, cât mai potrivit pentru a vă stimula în suflet o stare de liniște și pace;
5. Practicați tehnica de purificare a spațiului sacru și baia de sunete;
6. Practicați dansul de încălzire sau o încălzire specifică practicării dansului energetic;
7. Vă acoperiți ochii cu o eșarfă sau o pereche de ochelari de somn pentru a întrerupe conexiunea aparatului vizual cu mediul înconjurător;
Pe acest fond căutați să „priviți” în interiorul ființei voastre, acolo unde sălășluiește sufletul!
8. Vă concentrați la nivelul inimii. Vă imaginați că în zona pieptului se formează o sferă de lumină alb-strălucitoare cu nuanțe aurii. Expandați această sferă până la mărimea unei mingi de fotbal;
9. Practicați dansul liber timp de aproximativ 5 minute;
10. Luați ganterele în mâini și începeți să le deplasați în câmpul auric;
11. Dacă obosiți, puteți odihni, rând pe rând, câte o mână, ținând-o liberă pe lângă corp.
De asemenea, dacă sunteți obosiți puteți ține ambele mâini pe lângă corp timp de câteva secunde pentru a vă relaxa, după care puteți să reluați dansul energetic. Este important să dansați cu ganterele în mâini o perioadă de timp cât mai lungă!
12. Așezați ganterele pe pardoseală și continuați să practicați dansul liber, dansul cuantic, dansul pendular sau oricare alt tip de dans, care vi se potrivește cel mai bine.
Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darul acestei benefice proceduri de terapie și antrenament!

Recomandare

În materialul acesta am prezentat dansul liber cu gantere, aplicat pe fond muzical de tip yin, lent, cursiv și suav. Dansul cu gantere poate fi practicat și pe fond muzical de tip yang, ritmat și sacadat.

Pentru dansul cu gantere de tip yang, veți aplica aceeași procedură descrisă mai sus, la care se adaugă următoarele modificări:

- în loc de muzică de tip yin, veți alege o muzică de tip yang
- mișcările din timpul dansului, vor fi secvențiale și ritmate

Dansul cu gantere este profund mobilizator în toată ființa, acționând în mod preponderent la nivelul inimii, locul de unde se pot genera energiile specifice programelor de reîntinerire și revitalizare.

Vă recomand cu toată bucuria să practicați dansul cu gantere!

Pe măsură ce practicați acest dans, vă dați șansa să vă dezvoltați pe nivele de conștiință profund mobilizatoare în viața socială și personală.

Ioan

Îmi dau voie să FIU, acceptând ceea ce SUNT!

Cândva, un bun prieten îmi spunea că va veni vremea când voi scoate la lumină informații noi și conștientizări din adâncul ființei mele! A avut dreptate! Acel moment așteptat este aici de ceva vreme! Informațiile dinăuntru meu încep să curgă de fiecare dată când ascult o muzică relaxantă, când iau contact cu apa (este bine-cunoscut faptul că apa este un bun conductor pentru energie/informație) sau atunci când citesc ceva care îmi captivează atenția.

În acel moment se produce un declic, ca și când aș apăsa un buton și începe curgerea informațiilor în forme-gând sau chiar sub formă de versuri.

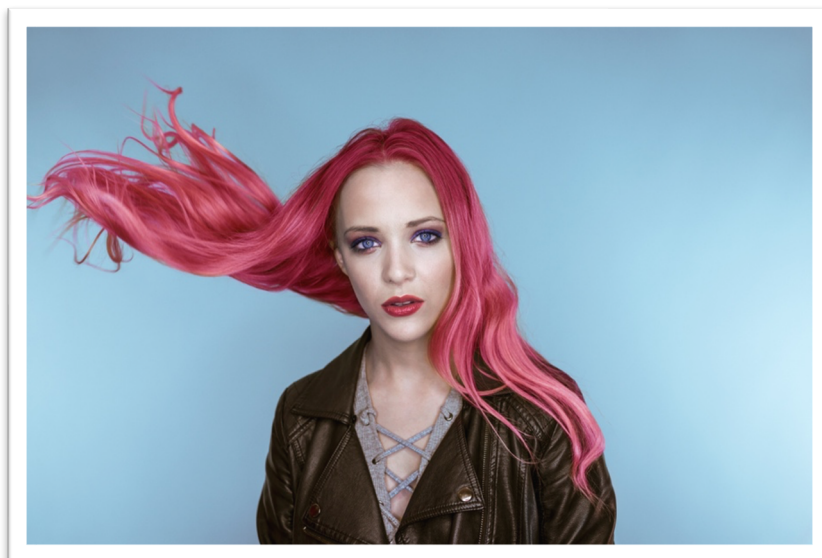
Un astfel de moment s-a petrecut atunci când am vizionat un video cu marele actor de la Hollywood, Antony Hopkins. Acesta fiind întrebat în cadrul unei emisiuni tv dacă are regrete, a răspuns astfel:

„Nu! Nu am timp să regret! Mergem mai departe pentru că suntem acceptați pentru ceea ce suntem, nu pentru ce gândim că ar trebui să fim! Sunt acceptat în sine pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce cred că pot fi, pentru că aceasta este o minciună. Sunt un păcătos, un bătrân păcătos! Am făcut niște lucruri rele, dar am făcut și niște lucruri bune! Dar știi un lucru? Te ierți și mergi mai departe!”

Acest mare actor, pe lângă faptul că are un succes incredibil în cariera sa, pe lângă faptul că a câștigat foarte multe premii importante, el este și în viața privată un om care a reușit să se clarifice și să-și asume propriile experiențe de viață, trăgând concluziile personale și acumulând înțelepciunea unui om care și-a îndeplinit scopul în această viață: s-a desăvârșit cum a putut mai bine, experimentând toate fațetele acestei existențe umane.

El se iubește exact așa cum este și a reușit, spre finalul vieții, să-și cunoască propriul adevăr, extras din experiențele lui de viață și să îl accepte ca atare.

Eu îi împărtășesc părerea acestui om și chiar aș dori să adaug faptul că acceptarea și iertarea sunt părți componente pe calea desăvârșirii personale. Aș putea spune că sunt doi pași esențiali și indispensabili, fără de care nu putem merge mai departe în procesul nostru evolutiv, de întregire a conștiinței cu ființa.



Doar atunci când ne acceptăm și ne iubim în întregime, cu adevărat, și nu în imaginația noastră, tocmai atunci se produc în noi acele transformări și doar atunci se deschid acele uși care ne permit să ajungem la următorul nivel în procesul nostru de ascensiune, evoluție.

Acestea sunt cele două chei care ne sunt necesare pentru a ajunge la acea „iubire necondiționată” a ființei noastre. Ca mai apoi să putem dăruia și celorlalți din această iubire. Doar când EȘTI și când ai integrat, la un nivel profund în ființa ta această acceptare a ceea ce ești „cu bunele și cu relele tale”, numai atunci îi poți accepta pe cei din jur cu toate ale lor!

Și nu doar că îi accepți, dar le acorzi și iertarea în cazul în care consideri că ți-au greșit cu ceva.

O ființă/conștiință care nu este capabilă să ierte, nu este capabilă nici să iubească! Și nu poate ierta fiindcă nu s-a iertat pe sine, în primul rând! Așadar, nu poate dăruia din ceea ce nu are! Chiar dacă ne dorim, nu putem forța lucrurile! Ele vin și se desfășoară conform nivelului fiecăruia de conștiință și nu altfel! Și, bineînțeles, direct proporțional cu eforturile depuse!

Degeaba spunem că îi iertăm pe ceilalți, că îi iubim, că îi acceptăm, dacă pe noi înșine nu ne iertăm, nu ne acceptăm și nu ne permitem nouă să fim, exact așa cum suntem în acest minunat moment al existenței noastre! Suntem conștienți de atuurile noastre, cu smerenie, dar ne acceptăm și părțile mai puțin bune, cu intenția și perseverența de a ne îmbunătăți în fiecare zi și nu fiind delăsători, considerând că noi le cunoaștem pe toate, deja.

Viața în sine este o înșiruire de evenimente, stări, trăiri și experiențe care ne dau ocazia să învățăm din ele și să devenim varianta noastră cea mai bună, cu fiecare zi care trece!

Tu cum alegi să îți trăiești viața? Cu inima plină de regrete, sau asumându-ți ceea ce ești acum și lucrând, în fiecare zi ca, astfel, să devii mai bun ca tine, cel de ieri?!

Roxana Cotigă

Jurnal de călătorie

Fenomene naturale sau fantome în Masivul Făgăraș? -RELATARE-

Cine iubește muntele și consideră ca are o legătură puternică cu acesta, nu prididește să plece la drum chiar dacă timpul (probabil) nu este cel mai bun pentru drumeție și, chiar dacă el, drumețul, nu este foarte odihnit.

Cei care fac sistematic drumeții consideră că „refacerea” este tocmai drumul, efortul, priveliștile și desigur cei alăturați în echipă. Iubitorii de munte știu că un grup de oameni care parcurg un drum de munte trebuie să fie „echipă”!

Plecarea a fost vineri dimineață. Traseul pe care și l-au propus tinerii și pe care au surprins până la urmă fenomene rare din munți a fost drumul din orașul Victoria către Vârful Viștea Mare care reprezintă principala cale de acces către vârful Moldoveanu (vârfuri cunoscute care au înălțimea de peste 2.500 m)!

Traseul străbate întreaga creastă a Masivului Făgăraș de la vest la est, alcătuind împreună cu acesta, o formațiune muntoasă asemănătoare unui cort sau unui trapez, care face identificabili acești munți, atât din depărtare cât și din apropiere, din orice unghi de privire. Grupării sau „Formației Moldoveanu-Viștea Mare” i se mai spune „Trapezul” sau „Marele Trapez”.

Participanții au parcurs un drum greu, având totuși parte de timp potrivit pentru parcurgerea unor trasee dificile ca acesta (fără ploaie sau vânt puternic).

Traseul alternează între drum prin pădure, drum parcurs prin văi cu râuri, prin văi seci pietroase și povârnișuri abrupte! La capăt au avut nevoie și de cazare, care este de regulă la cabana Podragu. Această cabană, provenită dintr-un „adăpost” de piatră, este accesibilă pe un drum forestier, urmată de poteca „de picior”, fiind situată la peste 2000 metri altitudine!

Participanții, din dorința de imortalizare a imaginilor văzute, au făcut și poze. Mare iubitoare de munte este Laura, ale cărei poze reprezintă de regulă „un film” la care dacă te uiți ai impresia că ai participat și tu la acel periplu!

Făcând mai multe poze, într-o imagine a descoperit că a imortalizat un fenomen rar: fenomenul Gloria sau fenomenul Brocken.

Această imagine rară rămâne să ateste nu doar uluitoarea frumusețe a muntelui, ci și o umbră înconjurată de o aureolă care seamănă cu o fantomă... dar care se pare că are o explicație științifică!



Se vorbește, de multe ori, despre fantome sau apariții înfricoșătoare. În multe situații sunt fenomene naturale care pot fi ușor explicate de către specialiști. Ce este acest fenomen?

Un fenomen cunoscut mai mult iubitorilor de drumeții montane, deși poate nu mulți au avut șansa să îl întâlnească personal, este fenomenul optic numit Spectrul Brocken sau Fenomenul Gloria.

Termenul de Spectrul Brocken derivă din germanul „Brockengespenst” și este un fenomen optic extraordinar (documentat prima dată în anii 1700). Poate fi văzut în munți și își ia numele de la vârful cu același nume, situat la o altitudine de 1.142 metri în munții Hartz, din nordul Germaniei, unde se creează deseori condițiile pentru a-l observa.

Spectrul Brocken este de fapt umbra mărită a unui obiect sau a unei siluete, privită din vârful unui munte și în direcția opusă soarelui, situată deasupra norilor formați din picături de apă uniforme sau deasupra ceții.

Umbra siluetei poate fi, de asemenea, înconjurată de un cerc luminos.

Pentru ca cineva să-și vadă umbra, trebuie să aibă soarele în spate, o perspectivă largă, cum ar fi cea din vârful unui munte și, mai presus de orice, ceață sau nori în partea inferioară. Trebuie practic să se afle între soare și nori sau ceață. Picăturile de apă din nori este necesar să se afle mai jos decât observatorul, iar soarele să strălucească din spate. Cu cât pătura de nori se află mai jos, cu atât umbra va apărea mai mare, iar mișcarea continuă a norilor va face umbra să se miște, dând impresia că este vie.

În curcubeu, picăturile sunt de mărimea unei fracțiuni de milimetru, sau puțin mai mult, în timp ce în aureolă (gloria), acestea sunt, în general, de ordinul a zece microni. Dimensiunile umbrei sunt proporționale cu distanța dintre obiect și ceață sau nor. Apariția unui cerc luminos se datorează redistribuirii luminii de către picăturile masei de nor.

Explicația științifică rămâne însă un subiect controversat, deoarece optica geometrică nu oferă o soluție pentru rezolvarea misterului, întrucât ea nu se aplică obiectelor mici, iar teoriile normale privind difracția nu explică suficient poziția cercurilor și polarizarea lor.

În limba română fenomenul mai este cunoscut și ca fenomenul Gloria, datorită aureolei asemănătoare haloului de sfânt ce se formează în jurul capului siluetei.

Ce a simțit cea care a făcut această poză uimitoare (Laura)?

Răspunsul a fost pe măsura fenomenului: „am simțit o împlinire sufletească de a fi participat la o întâmplare care apare rar, chiar și în viața împătimiților de drumeții... o „răsplată” pentru drumurile obositoare, zilele ploioase și vânturile năprasnice prin care am umblat!

Iubesc muntele și fiecare experiență mă face să mă simt și mai „bogată” în experiențe și imagini irepetabile!

Carmen Claudia Morar

„Îmi ridic ochii spre munți...

De unde-mi va veni ajutorul?

Ajutorul îmi vine de la Domnul,
care a făcut cerurile și pământul.

Da, El nu va îngădui să ți se clatine piciorul;

Cel ce te păzește nu va dormita!

Iată că nu dormitează, nici nu doarme

Cel ce păzește pe Israel!

Domnul este Păzitorul tău,

Domnul este umbra ta pe mâna ta cea dreaptă!

De aceea nu te va bate soarele ziua,
nici luna noaptea...

Domnul te va păzi de orice rău,

îți va păzi sufletul!

Domnul te va păzi la plecare și la venire,
de acum și până în veac!”

Psalmul – 121, o cântare a treptelor - recitat de Marcel Iureș

<https://youtu.be/MeN-zse2Ok4>

Mărturiile sufletului meu

Relatare cursanți ai Centrului de Dans Energetic „ADINA”

Coach Adina Martinescu



Gianina Dragomir, din UK, cursantă Centrul de Dans Energetic „ADINA”

„Dansul energetic era ceva ce căutam de câteva luni bune și nu știam că există. Când am aflat de el, nu știam ce e, dar am venit deschisă. Mi-a venit mânușă! După primele 2-3 seri deja aproape că mi se blocase umărul drept, eu neavând deloc astfel de probleme fizice. Dar cunoșteam NMG, vedeam cât de greu fac mișcărilor în față și am fost recunoscătoare pentru ieșirea la iveală a blocajului. După alte 2-3 seri totul a revenit la normal, cu plusul că mișcam brațele înainte mult mai ușor și nu mi se mai strâmba fața.

E uimitor! Aveam nevoie de mișcărilor astea și mă uimește cum cele mai mari antitalente ale mele, arta și dansul, îmi aduc atâtea daruri. Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!”

Relatare Alexandru Luminița, cursantă Centrul de Dans Energetic „ADINA”

„Bună Adina dragă, trebuie să-ți împărtășesc un lucru minunat! Mi s-a întâmplat exact cum spunea și Ioan: dacă ai un conflict de rezolvat și aplici dansul relațiilor și tot ce am făcut noi duminică seară la ședința de antrenament, se rezolvă ca prin minune!!!

Vineri, înainte de a avea sesiunea de dans cu tine am fost la șeful clinicii să-mi semneze un concediu de studii pentru săptămâna viitoare. Voi fi la un curs foarte fain de osteopatie. M-a refuzat categoric. În plus, urlând la mine, m-a chemat pentru luni să dau notă explicativă pe diverse teme.

După dansul de duminică, luni a fost magic. Am găsit un șef total schimbat. Atitudinea agresivă a dispărut.

Mi-a semnat cererea de concediu. Mi-a schimbat garda de sâmbătă cu cea de luni. Colegele nu au vrut să-mi schimbe ca să nu merg la curs.

Am și rezolvat unele aspecte în relația medic-fizioterapeut. Am dat nota explicativă verbal, apoi se scuza că trebuia să o dau și în scris ca să nu i se spună lui că mușamalizează un conflict.

A fost magic, așa că plec super recunoscătoare la un curs mult dorit!

Îți mulțumesc cu infinită recunoștință că te-ai intersectat cu mine la momentul cel mai potrivit pentru mine!”

FARUL

Pe o margine de lume și-au continuat călătoria Pescarul și Mălina, admirând fiecare răsărit de soare, jucându-se cu imaginația au creat poezii și cântece cu care să își umple nopțile pe mare și, astfel, să aibă sufletele pline de căldură și determinarea de a merge mai departe în călătoria lor.

Plutirea între cer și pământ le dădea câteodată impresia că au aripi și pot zbura fără să aibă teama că dorința lor de a-și găsi un țărm de mare pe care să își considere casă nu s-ar putea îndeplini.

Totul până acum, în călătoriile Pescarului ne ducea cu gândul la cineva care veghează să îi împlinească dorințele, astfel cei doi, deși departe unul de celălalt, au ajuns cumva să se regăsească și să pornească împreună într-o călătorie, două jumătăți aruncate și care acum formau un întreg.

Dragostea le era începutul și sfârșitul, ziua și noaptea, înger și demon, infinitul și finitul, răsărit și apus.

-Mălina, pune-ți o dorință ca mâine să găsim un loc unde să ne fie adăpost și casă, îi spuse Pescarul întrezărind că, într-un fel, se apropie un grup de insule pe care puteau să oprească și să își caute apă proaspătă și să fie un loc de odihnă și de desfătare.

Cu ochii întredeschiși, privind în zare, Mălina a văzut un far pe o insulă din apropiere și i-a spus Pescarului că dintotdeauna și-a dorit să aibă casa într-un far care să le fie călăuză celor care navighează pe mare.

Ajungând la țărm de mare, au văzut că Farul era în mijlocul unei insule micuțe care avea legătură cu celelalte insulițe, aici verdeța avea o culoare pură și totul părea primitiv în jurul lor, chiar și un câine mare și blănos i-a întâmpinat cu un lătrat și s-a arătat prietenos.

Când, deodată, s-a auzit o voce care striga:

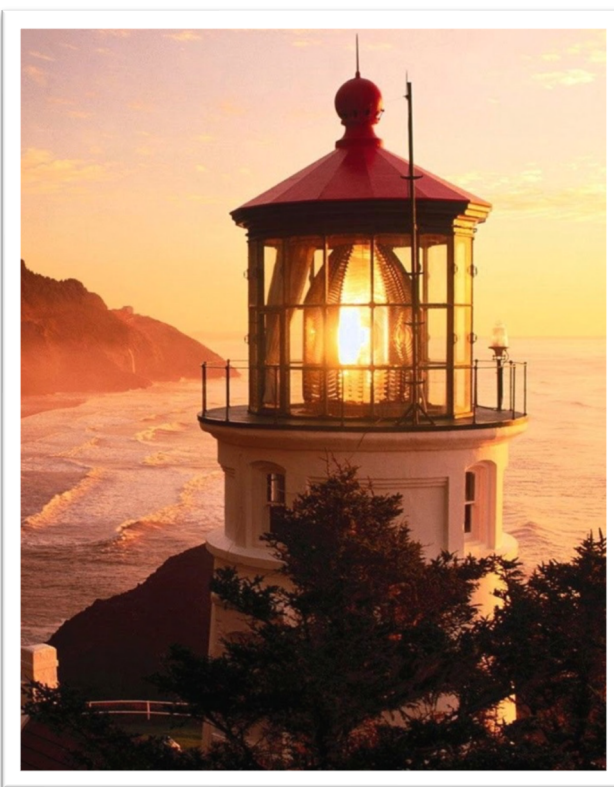
- Max, stai cuminte și hai să vedem ce vor vizitatorii! Atunci, de după far, apărură un bătrân cu o privire blajină și o barbă albă care se pare că trecuse prin mulți ani de viață.

Pescarul îl salută și îi spuse că vin de departe și își caută o casă în care să se simtă împliniți și fericiți.

- Mă numesc Mihai Covici, oamenii mă cunosc după pseudonimul Mo, el este Max așa cum ați bănuț, împreună păzim această insulă și avem grijă de Far, pentru că îi ajută pe navigatori să se orienteze în noapte și să nu se lovească de stânci, pentru că așa cum vedeți, sunt foarte multe insule prin preajmă și noaptea este cu adevărat periculos și poți oricând să eșuezi cu un vapor pe aici.

Mălina a pășit cu îndrăzneală și bucurie, iar Max s-a apropiat cerând o mângâiere prietenoasă.

- Bună ziua Mo, noi suntem Pescarul și Mălina și ne-am dori foarte mult să locuim într-un loc ca acesta unde să ne simțim ca acasă.”



- Sunteți bineveniți și vă pot oferi adăpost și dacă veți simți că aici este locul vostru, așa cum am simțit eu cu mulți ani în urmă, sunteți bineveniți să rămâneți și să aveți grijă de Far, când anii mei nu îmi vor mai permite să o fac și iernile vor fi mai lungi decât verile și primăverile și nimeni din jur nu va înțelege cât de important este să ai acest Far care să te călăuzească în voiajele pe mare.

Mo și Max s-au bucurat să primească oaspeți și le-au oferit acestora o primire pe măsură, împărțind cu Pescarul și Mălina din mâncarea lor și oferindu-le o cameră adăpost în Far. Mo nu se despărțea nicio clipă de Far, pentru că noaptea trebuia să supravegheze și să lumineze calea celor care navighează pe mare.

Pescarul și Mălina erau fascinați de interiorul Farului și de oglinzile și luminile care erau în interiorul lui și care aruncau scilipiri de stele în încăperile primitoare și pline de culoare.

- Nimic nu se compară cu lumina Farului, dragul meu Pescar, spuse Mălina!

- Arată-ne, te rugăm, Mo cum putem să te ajutăm, ca să poți să te odihnești și tu apoi, măcar o noapte și Farul să rămână în grija noastră!?

În următoarele nopți afară era ceață deasă și fiecare sunet de vapor era însoțit de un lătrat prin care Max îl făcea atent pe Mo să potrivească mai bine intensitatea luminii, așezând încă o lentilă specială care să poată să îi ajute pe cei aflați pe mare.

- În nopți ca aceasta nu pot închide un ochi, pentru că știu cât de important este să menții lumina la intensitatea potrivită, astfel să poată călăuzi vapoarele și să le țină departe de stânci, până aceștia pot să ajungă în siguranță la mal. Pentru că este o zonă de coastă sunt foarte multe primejdii, stânci de care se pot lovi în apă, marea, ceață și bineînțeles vântul care spulberă valurile și apropie corăbiile de mal într-un mod periculos.

Pescarul și Mălina și-au dorit să ajungă la fel de îndemânatici precum Mo care putea manevra lumina Farului cu chibzuință și putea aduce marinarii teferi la mal, să poată să își revadă familiile, sănătoși.

Și așa, după câteva săptămâni, Pescarul și Mălina deveniseră experți și Mo putea în sfârșit să se odihnească, după ce atâția ani, el a fost cel care adusesese în siguranță la mal pescari și marinari și corăbiile lor.



Pentru că în tot acest timp un număr foarte mic de accidente se întâmplaseră, dar asta din cauza furtunilor violente și neavând un toiag magic cu care să le potolească în mod miraculos, le lăsa să se dezlanțuie ca să se poată, în final, reveni la vreme bună.

Așa Pescarul și Mălina și-au pus speranța că acum ei sunt Farul, uniți într-o singură ființă, cu dorința de a face bine, de a se apleca spre ajutorarea oamenilor și de a fi un Far călăuzitor pentru cei din jur.

De aceea, când în drumul vostru pe un mal de mare veți întâlni un Far, nu uitați să vă opriți și să admirați luminile și călăuzirea pe care o oferă în noapte, când toate corăbiile de pe mare caută îndrumarea.

Alina Ramona Ene

Beneficiile râsului



Râsul este darul lui Dumnezeu pentru a ne vindeca sufletul de toate necazurile! Râsul are și un corespondent în sfera plantelor, astfel că, se crede că șofranul l-ar genera, iar culoarea galben este asociată tot cu acesta. Tot despre efectul pozitiv asupra psihicului uman a vorbit și Teodor Baconski în cartea sa, intitulată „Râsul patriarhilor”.

Iată mai jos de ce crede atât de tare părintele Hristom Filipescu în fenomenul terapiei prin râs:

„Nervii consumă mai multă energie decât un zâmbet. Studiile psihoterapeuților spun că un copil până în 6 ani râde și de 200-300 de ori pe zi, pe când un adult râde de 10-15 ori pe zi. Orice adult vibrează la clinchetul râsului de copil. Copiii au o energie pozitivă în râs. Copiii nu râd cu motiv, copiii râd fără motiv. Adevăratul râs e fără motiv!”

„Oamenilor nu le mai place să râdă: suntem prea săraci ca să mai zâmbim, aud adeseori. Ce motive avem să râdem, nu vedeți cât este de greu, ar spune alții?! Suntem deranjați când cineva râde lângă noi.”

„Să nu uităm să zâmbim! Și pentru noi, și cu cei din jurul nostru! Greutăți, necazuri, probleme au fost și vor mai fi. Așa e viața, așa e lumea!”.

La ce ne ajută râsul

Așadar, conform spuselor Părintelui Ieromonah, râsul are următoarele beneficii asupra mentalului și asupra sufletului omenesc:

„Când râdem, suntem în prezent. Beneficiile râsului sunt foarte multe. Râsul este bun și pentru psihic, ne oferă o strălucire interioară. Ne relaxează și ne eliberează de stresul cotidian. Nu avem nevoie să sunăm la 112 ca să râdem sau să luăm anumite „pastile ajutoare”.

„Un zâmbet este o poartă deschisă către suflet. Producem singuri endorfine pe care le eliberăm în sânge. Ne îmbunătățim musculatura facială, respirația, circulația sanguină.”

Râsul este cel mai bun remediu pentru orice problemă sau boală. Sistemul imunitar crește de la un simplu râs. Virtuțile curative ale râsului sunt mari și multe dintre ele neștiute. Nu încetăm să râdem pentru că îmbătrânim, ci dimpotrivă, îmbătrânim pentru că am uitat să râdem.”

„Terapia prin râs este cea mai puternică! Râsul ne face mai frumoși, mai sănătoși, mai sociabili. Râdeți de fiecare dată când aveți ocazia! Haz de necaz din înțelepciune.”

„Decât să înjurați, mai bine scoateți limba. Apoi priviți în oglindă cum vă strâmbați. Ați trezit copilul din voi. Momente vesele care detensionează. Nu am nevoie de stimuli externi ca să fiu fericit, ca să râd! Atitudinea este cheia către bine!”.

„Râsul este contagios, se transmite, se prelungește. Omul râde mult mai bine în grup, în mediul social, decât singur. Oamenii care râd bine împreună, lucrează bine împreună.

Autentic, liber, împăcat cu sine, cu încredere în interiorul lui, omul poate exersa zilnic, măcar câteva secunde, zâmbetul. Tristețea nu este antinomică față de fericire, ci este o altă cale de a ajunge la bucurie, la lumină, la adevăr. Relaxarea totală și completă a creierului se face prin râs.”

Așadar, zâmbetele lungi și dese, cheia marilor succese!

Rubrică realizată de *Alina Secara*

Infuzia de scorțișoară

Scorțișoara este mult mai mult decât un simplu condiment! Proprietățile ei medicinale, pe lângă gustul plăcut, o recomandă în caz de diabet.

Proprietăți:

Antidiabetică

Digestivă

Antiinflamatoare

Reduce nivelul colesterolului

Afrodiziacă

Mod de preparare:

1. Se pune la fiert 1 cană de apă, se adaugă 1, 2 bețe de scorțișoară sau o jumătate până la 1 linguriță de pudră de scorțișoară și se lasă la fiert timp de 2 minute;
2. Se oprește focul și se lasă la infuzat câteva minute;
3. Se strecoară și se adaugă câteva picături de suc de lămâie;
4. Dacă doriți să o îndulciți, este de preferat să folosiți stevia;
5. Se consumă 1-3 căni pe zi!



Iubesc această infuzie aromat-dulceagă, ce-mi încântă ființa în fiecare dimineață!

Vi-o împărtășesc cu bucurie, să fie de folos și altor case, sănătății corpului, ce te îndeamnă să-i oferi aromă și dulceață inimii! E magie într-o ceașcă!

Miracolul să se arate la fiecare pas pentru voi, suflete, azi și pentru totdeauna!

Alina Secara
DIETAdEPLĂCERE
Nutriție și sănătate

21 Martie – ziua internațională a Poeziei



Dialog în Lumină

Gabriela Popa

Pe Dumnezeu L-am întrebat direct:
M-aștepți să cresc s-ajung la tine?
El mi-a răspuns zâmbind discret:
„Te mai aștept să vezi mai bine!...”
 Și ce e asta? Cum să-i spun?
 „Să spui că ești Mare de mică,
 Că niciodată n-ai crescut,
 Și nu ai fost vreo stea pitică...”
 Și cu un hohot a mișcat
 O undă lângă mine...
 „Tu niciodată n-ai plecat
 Și nu există Măine!...”
Nici Ieri n-a fost, dacă privești
 Atentă, în Iubire!
E doar Acum... restul povești,
 O ceață-n Devenire!....
Un singur lucru este viu
 Și pleacă să se-ntoarcă..
 Vezi cine ești!
 Știi ce aștept?
Să-ți AMINTEȘTI odată!”

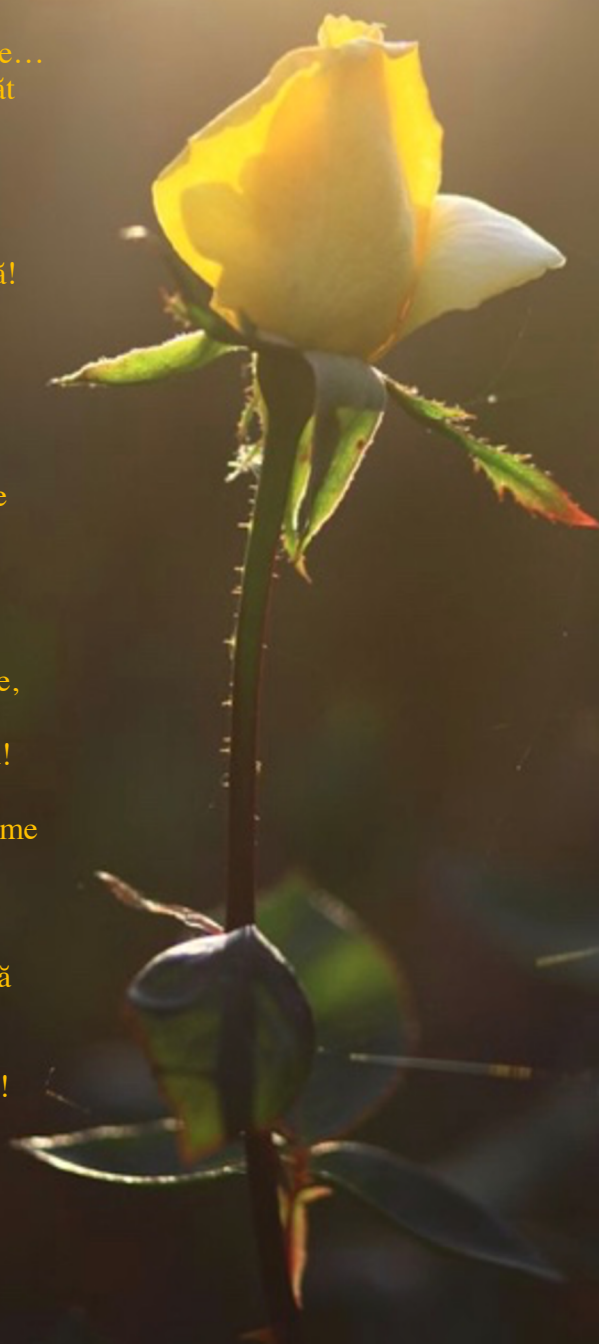
RUGĂ

Carmen Claudia Morar

Cerurile Lumii
S-au aprins în noapte...
Se aude-un geamăt
Vaiete și șoapte!
Unii se despart,
Alții se adună,
Cerul este negru
Ca de grea furtună!

Sufletele noastre
Suferă-n tăcere
Și o rugă-nalță
În fiecare clipă:
Ajută-ne Doamne
Și ne dă putere,
Nouă și acelor
Ce aproape sunt!
Aproape în case
Și aproape în vrere,
Tatăle Ceresc
Unește-ne-n gând!

Dă-ne PACEA-n lume
Iară, înapoi,
Ajută-i pe-acei
În grijă și nevoi,
Fa-că ruga noastră
Tatăle Ceresc,
Să aducă zorii
Pe cer pământesc!



Voiaj prin Univers

Melania

Am hotărât să fac prin Univers, la noapte, un voiaj
Nu iau nimic cu mine, nu iau niciun bagaj,
Voi fi acolo, singură, cu gândurile mele,
Hoinară printre galaxii și printre stele

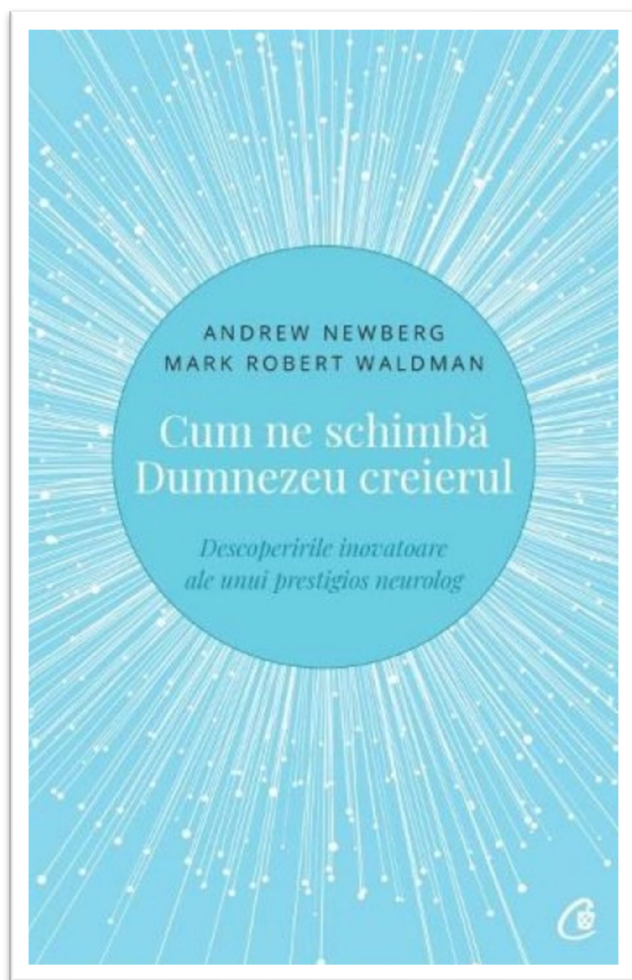
Mă urc în Carul Mare cu plăcere,
L-am înhămat cu mii de cai putere
Voi alerga prin noaptea cea senină,
Mă voi lua la întrecere cu mii de ani lumină

Și-n drumul pe a haosului stradă
Voi apuca cometele de coadă,
Voi saluta sistemele întregi
Și voi privi prin găurile negre

Și, ajungând prin alte Universuri,
Voi umple spațiul gol cu multe versuri,
Slăvind materia în veșnica-i mișcare
Ce-i plină de sublim și fără de eroare

Și tot gonind prin veșnica genune
Știind că dorul nu mai am cui spune,
Mă las trudită de a vrerii soartă
Ce viața printre stele-n veci mi-o poartă...





Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Cum ne schimbă Dumnezeu creierul.

Descoperirile inovatoare ale unui prestigios neurolog - Ediția a II-a

Andrew Newberg și Mark Robert Waldman

„Numai un sfert dintre catolici, protestanți și evangheliști îmbrățișează un Dumnezeu iubitor, în vreme ce mai puțin de 14 la sută dintre protestanții negri și evrei îl văd pe Dumnezeu ca o forță binevoitoare. Și dintre cei care sunt neafiliați, numai 5 la sută îl văd pe Dumnezeu ca fiind blând. De vreme ce cea mai mare parte a Vechiului Testament descrie un Dumnezeu mânios, acesta ar putea fi motivul principal pentru care atât de puțini oameni îl văd pe Dumnezeu ca pe un simbol al iubirii eterne. Pentru a-l vedea pe Dumnezeu în primul rând ca fiind iubitor, o persoană trebuie să îmbrățișeze o interpretare liberală a Bibliei, ignorând sau respingând pasajele pedepselor.

Numai jumătate dintre cei care cred într-un Dumnezeu binevoitor pledează cu putere pentru valorile creștine în fața restului țării și al lumii, în vreme ce cealaltă jumătate crede în toleranță față de oamenii care au vederi religioase diferite. Prin urmare, a crede într-un Dumnezeu iubitor nu este suficient pentru a îndrepta mulți credincioși către acceptarea unei națiuni sau lumi pluraliste.

Personalitatea neurologică și Dumnezeu

Personalitatea pe care o atribuim lui Dumnezeu are tipare neuronale distincte care se corelează cu stilurile și comportamentele noastre emoționale. De exemplu, conform studiului Baylor, majoritatea celor care îmbrățișează un Dumnezeu autoritar tind să fie de acord cu pedeapsa cu moartea, doresc să cheltuiască mai mulți bani pentru armată, doresc să dea guvernului mai multă putere ca să lupte împotriva terorismului și insistă ca rugăciunea să fie inclusă în școlile publice. Viziunea unei entități autoritare sau critice fie o altă persoană, fie Dumnezeu - va activa zonele limbice ale creierului, care generează teama și furia. Prin urmare, creierul este făcut să lupte, așa că nu ar trebui să fie de mirare că cei mai puternici avocați ai unui Dumnezeu autoritar se numesc pe sine „războinicii lui Dumnezeu”.

În orice caz, când îl percepi pe Dumnezeu ca pe o forță binevoitoare, este stimulată o parte diferită a creierului, în cortexul prefrontal. Imagini, chipuri sau gânduri iubitoare, pline de compasiune activează un circuit care implică o mică zonă în partea din față a creierului, cortexul cingulat anterior. El este plasat convenabil între structurile limbice și prefrontală și când este stimulat suprimă impulsul spre furie sau spaimă. De asemenea, ajută la generarea sentimentelor de empatie față de alții, care suferă sau sunt răniți.

Ceea ce dorim să sugerăm este că cingulatul anterior este adevărata „inimă” a sufletului neurologic și când această parte a creierului este activată, veți simți o mai mare toleranță și acceptare față de alții, de credințe diferite. Dumnezeuul sistemului limbic este un Dumnezeu înspăimântător, iar Dumnezeuul cingulatului anterior este iubitor.”

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 link-ul <https://www.radio-integrativ.ro/live>

6. Cursul de Alimentație Integrativă – 07.03.2022, orele 19:00, participare gratuită!

Înscrieri la: coachingintegrativromania@gmail.com sau la tel: 0743 432 876

Formularul de Înscriere poate fi descărcat de la această adresa:

<http://dansulenergetic.ro/wp-content/uploads/2022/03/Formular-Inscriere-Curs-Alimentatie-Integrativa.docx> . Vă rog să îl completați, să îl semnați, să îl fotografiați și să îl trimiteți pe e-mail la adresa: coachingintegrativromania@gmail.com!

Evenimentul poate fi vizionat de asemenea pe Facebook la următoarea adresă:

<https://www.facebook.com/CoachingIntegrativRomania>

și pe Youtube la adresa: <https://www.youtube.com/channel/UCFTh5pZGofzKOam2i6zU0Gg>

Cursul de Alimentație Integrativă se va desfășura pe durata a 3 întâlniri, cu interval de câte 21 de zile între ele. Următoarea etapă de predare a cursului de alimentație integrativă se va desfășura în data de **28-03-2022!** Vă aștept cu drag!

Ioan

Luni,
21 Martie 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/editor

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