

VIAȚA INTEGRATIVĂ

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

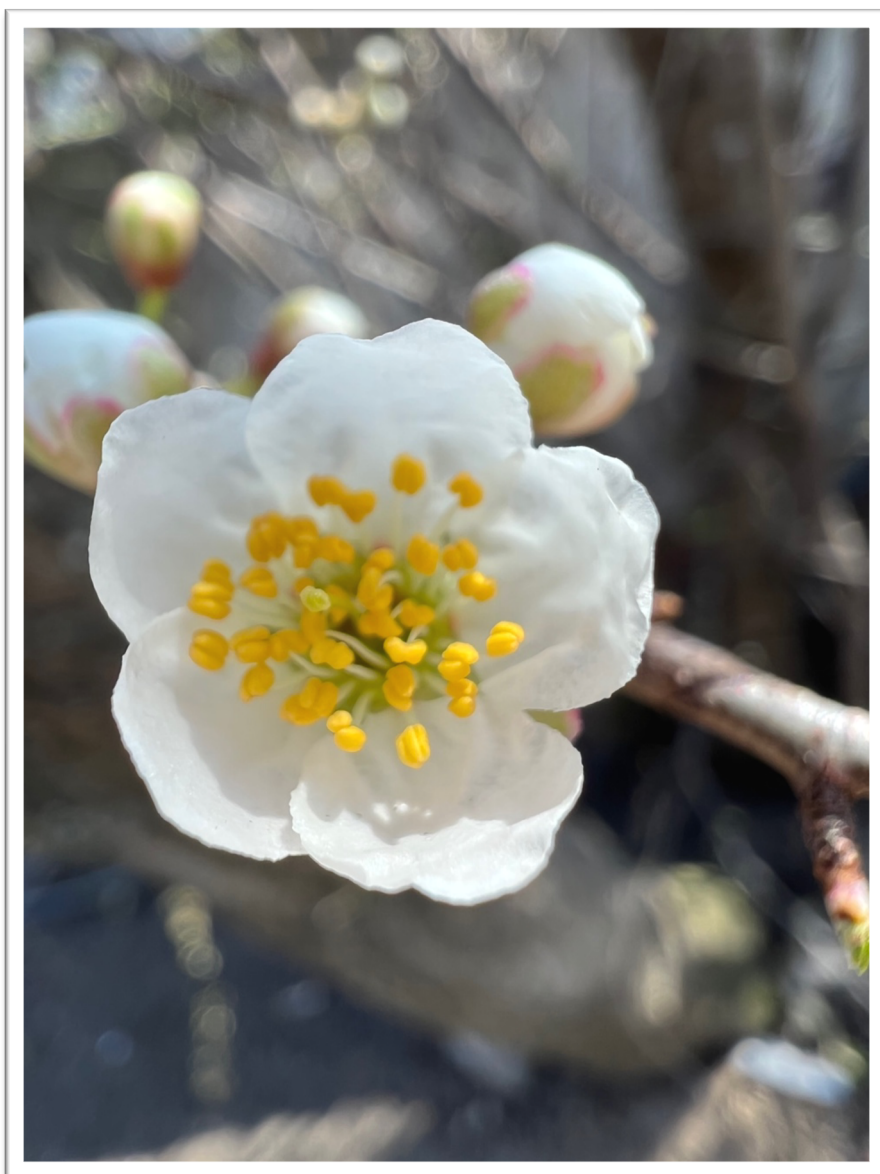


„RECUNOȘȚINȚA
este memoria inimii!”
- Balzac

Înflorește-ți Lumina
Și las-o să crească dinăuntru,
Să-mprejmuiască, într-un cerc, pământul
Și să se-ntoarcă iar la tine, înmulțită
Ca o năframă nouă, de daruri înflorită!

Porția de poezie

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



„Înflorește-ți lumina!” - versuri și fotografie - Roxana Cotigă

Un cuvânt de început!

Adaugă în fiecare zi ingrediente magice în prepararea vieții tale: recunoștință, prezență de spirit,
un praf de iubire cu aromă de bucurie, gânduri proaspete de primăvară
și picuri din roua sufletului tău luminos, care vor forma rețeta ta unică de viață!
Doar tu ești în măsură să îți creezi fiecare zi așa cum îți dorești, pas cu pas, ceas de ceas!
Puțin câte puțin, va deveni mai mult!

Roxana Cotigă

Invitație

Gătitul Integrativ, partea a II-a, Luni, 04 Aprilie, ora 19:00

Oameni dragi, vă mulțumesc că ați fost prezenți în număr așa de mare la a doua etapă din cursul de **Alimentație Integrativă!** Din dorința de a împărtăși cu voi cât mai multe rețete potrivite unei alimentații sănătoase, am stabilit un nou eveniment online, **Luni 04 aprilie, ora 19:00.**

În prima parte a întâlnirii voi prezenta următoarele teme:

- Alegerea alimentelor de bază; Alegerea pâinii**
- Salata vitaminizantă**
- Salata energizantă**
- Salata proteică**
- Desertul integrativ**

În a doua parte a întâlnirii voi răspunde întrebărilor dumneavoastră referitoare la gătitul integrativ. Dacă doriți să vă înscrieți la cursul de **Alimentație Integrativă** vă rog să accesați următoarea adresă: <http://www.alimentatieintegrativa.ro/curs-alimentatie/>

Evenimentele de prezentare a **Alimentației Integrative** pot fi urmărite aici:

<https://www.youtube.com/watch?v=SMEvFRSNNhs>

<https://www.youtube.com/watch?v=vs4nlbv-cko>

<https://www.youtube.com/watch?v=27aVL7GHOcA>

Întâlnirea din data de **04.04.2022 de la ora 19:00** va fi transmisă pe: **Zoom** la la adresa: <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlNWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>

Meeting ID: 816 607 6356; Passcode: 1234

-**Facebook** la următoarele adrese:

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

<https://www.facebook.com/DansulEnergetic.official>

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

-**Youtube** la următoarea adresă: <https://www.youtube.com/channel/UCFTh5pZGofzKOam2i6zU0Gg>

Înregistrările video de la evenimentele precedente pot fi accesate în cele ce urmează:

Eveniment nr. 1. Prezentare I. Coaching Integrativ

<https://www.youtube.com/watch?v=NVyvQBvh4xQ>

Eveniment nr. 2: Prezentare II Coaching Integrativ

<https://www.youtube.com/watch?v=G1JeOEufcQQ>

Eveniment nr. 3: Întrebări și răspunsuri referitoare la Coachingul Integrativ:

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=281167847490317

Eveniment nr. 5: Întâlnirea Promotorilor

<https://www.youtube.com/watch?v=vkj-MI4zyzw>

Fișa de înscriere pentru Promotori o puteți completa accesând următoarea adresă:

<https://forms.gle/s7r4EegEstTY3icV8>



Vă aștept cu drag! **Ioan**

Bucuria vieții - arta de a trăi în iubire

Cum ne putem exprima recunoștința față de faptul că suntem în viață, că simțim viața? Prin fiecare respirație conștientă, bucurându-ne cu adevărat de fiecare inspir și expir ca de un act sacru, profund, magic, așa cum de fapt și este.

A trăi în iubire, a trăi bucuria vieții, este cea mai profundă și complexă artă, în care, dacă devenim maeștri, toate căile ni se deschid.

A venit vremea să fim conștienți de noi și să ne scriem povestea vieții cu iubire infinită, să devenim maeștri în arta iubirii de Sine și apoi de tot ce este.

Și să punem pași pe această cale prin metode simple, spunând tot mai des „te iubesc”, fără teama de a fi judecați și catalogați. Nu este necesar să ne justificăm iubirea față de cineva, pentru că deja dacă iubim pentru un motiv, pentru una sau mai multe calități, aceea nu este iubire, este doar un troc.



Iubirea care pornește din ființa mea către mine și către oameni, mă face fericită și este tot ce contează, chiar dacă ceilalți aleg să o respingă, chiar dacă mai sunt care se îndoiesc de ea, deja acest act nu mai are conexiune cu mine, ci îi privește.

A trăi în iubire este ca o renaștere continuă, în care tu nu îți trădezi niciodată adevărata esență din care ai fost plămădit, însăși iubirea Divină.

Noi putem să ne scriem cel mai frumos roman de dragoste, doar că este obligatoriu să îl începem cu noi înșine, cu iubirea față de noi, prețuirea și respectul, admirația pentru tot ceea ce suntem și putem deveni.

Cea mai importantă relație care există în creație este cea cu propriul Sine. Când ne aflăm în conflict cu noi înșine, când nu ne prețuim, când nu ne validăm, nu avem încredere în măreția noastră, nu putem să simțim iubirea nici din afara noastră și nu putem primi iubire, prețuire, validare și recunoaștere. Relațiile cu ceilalți se îmbunătățesc vizibil pornind de la relația de iubire, fără judecată, cu noi înșine.

Iubirea poate înmuguri, înflori și apoi să își răspândească parfumul la infinit prin fiecare activitate desfășurată. Cum? Bucurându-ne și iubind fiecare respirație, iubind hrana pe care o mâncăm, fiecare aromă, gust, textură, pentru că și hrana este iubire și există atât de multă iubire în actul de a mânca, încât ne putem umple cu iubire făcând doar asta.

Dacă avem curaj să ne deschidem inima în fața iubirii, să fim pregătiți să trăim adevărate miracole, vom descoperi iubirea în tot: în dansat, în cântat, în plimbat, în mâncat, în munca noastră, mai ales în conexiunea cu oamenii, în conexiunea cu natura.. Iubirea curge, fluidă, prin tot, doar să ne oprim o clipă, să ne oferim răgazul să o simțim, gustăm, privim, conștientizăm, vibrăm.. da, să vibrăm în iubire, acordăm la ea!

În această viață, când ne naștem, venim cu inima deschisă, plină de iubire, receptivi la iubire, apoi ușor, ușor, suntem ghidați de cei mai în vârstă ca noi spre cunoaștere, în detrimentul iubirii, obligați chiar să părăsim universul iubirii pentru cel al cunoașterii și în final devenim plini de cunoaștere, dar săraci în iubire, pentru ca mai apoi să ne ofilim și să murim.

Cunoașterea este magică, dar ea poate fi abordată și accesată mult mai simplu, autentic și profund, din interior, în stare de iubire și contemplare de Sine.

Iubind și rămânând în energia iubirii, ești mereu proaspăt și tânăr, frumos și radiant și plin de entuziasm creator.

Așadar să iubim și să devenim maeștri în arta iubirii de Sine și toate vor urma! Iubirea și respectul de sine și recunoștința față de tot ce suntem și manifestăm sunt cele mai mari lecții pe care le putem învăța în această viață.

Și mai mulți pași în direcția iubirii de Sine îi putem face prin dans energetic și hrană vie, vibrantă, prin cunoaștere accesată din interior.

Vă îmbrățișez cu iubire!

Ramona Musgociu

Mentor Coach în Dansul Energetic

Cât de autentic ești?

Dacă nu ți-ai pus până acum această întrebare, dar ai ajuns la acest articol, înseamnă că a venit timpul să îți dai voie să fii AUTENTIC! Realizez în acest moment, când am simțit să scriu despre asta, că acum câțiva ani nu aș fi putut da o definiție, însă erau multe momente în care realizam cât de diferit vorbeam sau ce mult mă diferențiam față de alții.

În loc să te preocupe cum să le faci pe plac celorlalți, reprimându-ți pornirile interioare, este necesar să înveți să observi unde te contracti, te reprimi, fie din frica de a nu fi acceptat, fie pentru a nu fi judecat, dar și oamenii și contextele în care îți este natural să fii TU.

Puterea ta se află în capacitatea ta de a fi AUTENTIC!

Autenticitatea este capacitatea de a te alinia, clipă de clipă, adevărului tău interior.

A fi autentic înseamnă a avea capacitatea de a-ți manifesta UNICITATEA, independent de contextele exterioare și implică observarea permanentă a proceselor interioare în desfășurare, astfel încât răspunsul tău să vină mereu din Adevărul tău interior și nu din programele mentale active asimilate.

Autenticitatea începe în punctul în care ai integrat o mare parte din călătoria cunoașterii de sine care face parte din procesul trezirii, pe care este nevoie să o integrezi în toate rolurile în care ai ales să fii (părinte, soț/soție, copil, angajat). Poți manifesta autenticitate în toate aceste roluri, cu condiția să îți dai voie să ieși din ele pentru a coborâ în interior.

Reacțiile pe care le ai automat în interacțiunile de zi cu zi, de multe ori, anulează autenticitatea pentru că nu îți dai timp să te oprești pentru o secundă și să te observi.

La un moment dat vei observa o invitație la a fi un TU care a stat cuminte în interior, așteptând momentul în care personalitatea și ego-ul tău îți vor spune – Manifestă-te!

Este cineva în tine care a așteptat cuminte acolo până în clipa în care tu ai avut curajul de a spune – *De acum te poți manifesta!* Și din acel moment ai integrat teama de judecata celorlalți, de neacceptarea lor, de frica de penibil, de a fi prea mult sau prea puțin pentru altcineva...

De aici începi să îți cunoști autenticitatea!



Sursa foto. Pinterest

Aici nu va mai apărea dorința de a te schimba, ci conștientizarea că te schimbi în fiecare zi și ții pasul cu tine, iar cel pe care îl exprimi te uimește, te umple de admirație din interior precum și de conștientizări profunde pe care nimeni și nimic din afara ta nu le-a putut aduce.

Autenticitatea ta vine din sinele tău unic pe care numai tu îl poți simți și manifesta!

O viață autentică – înseamnă un nivel personal atins, pe care nimeni nu ți-l poate preda, este un stadiu la care viața începe și se trăiește diferit.

Redefinește-ți normalitatea ta în funcție de cel care ești acum! Claritatea de a fi tu însuți este începutul luminii tale unice!

Rosemarie Bianca Iordache

Femeia spirituală - rolul ei în societate și în propria viață

Prima parte

Am fost dintotdeauna interesată de rolul meu ca femeie în această viață... chiar din adolescență. Apreciam mult forța interioară, dăruirea, perseverența, compasiunea și iertarea pe care le vedeam la mame, curajul și încrederea pe care le vedeam la femeile care aveau succes în plan social, material, feminitatea și senzualitatea femeilor fascinante care puteau oricând să aibă la picioare bărbatul dorit....

Și cu toate astea simțeam încă de la o vârstă fragedă că eu ca fetiță, apoi ca și femeie nu se poate să exist în lumea asta doar pentru atât... aveam intuiția că mai există anumite taine și că nu o să mă pot rezuma doar la o viață socială, în limitele permise de societate (mă refer aici la sintagma „a fi în rând cu lumea”) și că trebuie să fie de experimentat și altceva... Gândul că aș fi cândva soție și mamă și un angajat în câmpul muncii, avea conotațiile lui interesante, dar îmi crea brusc probleme de respirație... parcă ceva era prea strâmt în viața asta, sau prea mult impus.

Aspirația mea de a înțelege care e rolul meu ca femeie mi-a scos în cale de-a lungul timpului situații și persoane deosebite care să mă învețe. Și să mă ajute să înțeleg.

Conștiința mea a fost atrasă în zona spirituală atunci când am înțeles că înainte de a fi femeie sunt... Spirit... că acesta vrea să experimenteze viața în planul fizic, în contextul acesta de manifestare ca femeie.

Am studiat anumite tradiții spirituale și am fost profund uimită și încântată să descopăr că pe acele căi spirituale femeia era considerată, într-un mod deosebit, o creație divină și era transfigurată ca fiind însăși manifestarea Grației divine... înțelepții acelor tradiții spun că prin femeie Dumnezeu își manifestă Grația pentru bărbat, sau cu alte cuvinte, bărbatul ajunge mai ușor la Dumnezeu prin femeie... Am înțeles că e o exprimare care are și sensul direct, dar și cel metaforic... adică pentru bărbații asceți, sau care pur și simplu sunt singuri, Grația divină se manifestă prin așa numita Femeie interioară, *Anima* despre care s-a scris mult și probabil majoritatea oamenilor știu despre asta. De ce ar manifesta Dumnezeu Grația Sa prin femeie?

Tot scrierile străvechi ale înțelepciunii spirituale spun că Bărbatul este preponderent expresia manifestată a Conștiinței, iar Femeia este preponderent expresia manifestată a Energiei. Se spune că Dumnezeu și creația Sa sunt Conștiință și Energie, împreună, nu pot fi separate. De aceea femeia caută să se unească cu un bărbat, cum se spune își caută jumătatea, iar bărbatul la fel... pentru a se întregi, pentru a realiza unitatea, întregul, împlinirea deplină... e în ADN-ul nostru această informație, această necesitate, care nu ține de voința proprie, ci de faptul că unitatea, întregul, sunt expresia fericirii depline, a iubirii împlinite, a replicării în ființa noastră a însuși exemplului divin... al lui Dumnezeu Tatăl.

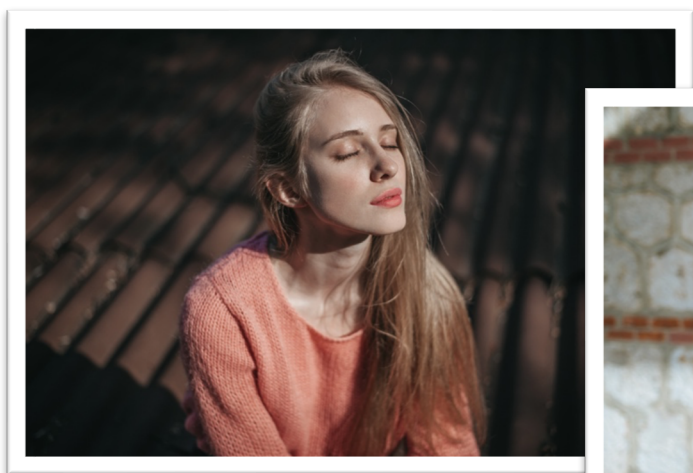
Deci așa cum bărbatului îi este mai specific aspectul de conștiință, de verticalitate, de forță interioară, de ax principal în jurul căruia energia construiește, manifestă, creează, la fel și femeii îi este specifică manifestarea spumoasă, capacitatea de a aborda mai multe aspecte ale vieții deodată, creativitatea, tumultul vieții și forța manifestării... Se spune că bărbatul fără femeie (conștiința fără energie) este un cadavru, adică o creație lipsită de viață, neatrăgătoare. Femeia (adică energia) fără conștiința în jurul căreia să se centreze, creează haos.

Grația divină este o formă de manifestare a energiei divine și este firesc să se manifeste prin ceea ce rezonază cu ea, adică... femeia. În tradițiile spirituale care au această viziune asupra creației, femeia

este foarte mult respectată și adorată, transfigurată, iubită, pentru că prin această adorație este deschisă rezonanța propriilor energii ale fiecărui om cu însăși Energia manifestatoare, creatoare a lui Dumnezeu Tatăl numită în diverse tradiții *Mahashakti*, în altele *Shekhinah*, iar în tradiția creștină *Duhul Sfânt*.

Ce înseamnă atunci femeie + conștiință?

Femeia care înțelege să acorde în viața ei atenția cuvenită aspectului de conștiință, care este dispusă să amplifice și să armonizeze în structurile ei energiile cu conștiința specifică asociată acestor energii, este Femeia Spirituală. Ea își înțelege rolul, rostul și este dispusă să acționeze în concordanță cu menirea și misiunea ei. Sunt multe femei inteligente și frumoase, dar nu neapărat spirituale. Femeia spirituală este cea care înțelege și conștientizează că înainte de a fi femeie este un Spirit, că în ea, în inima ei sacră, este o picătură de divin, numită astfel și că are datoria să descopere, să își recunoască natura ei divină și apoi să acționeze în cunoștință de cauză, într-un mod înțelept. Înțelepciunea este diferită de inteligență și face diferența dintre o femeie deosebită și o femeie spirituală.



Femeia spirituală care și-a trezit sufletul și care învață să își centreze conștiința în inima ei, cu alte cuvinte învață să acționeze mereu din inimă, intuitiv și nu din minte se spune că devine o forță a naturii, o creatoare care-și impactează, în mod profund benefic, propria viață, dar și viețile celor din jurul ei într-un mod divin, echilibrat, armonizator și împlinitor.

Sunt multe de spus despre femeia spirituală și în această primă parte a acestui articol o să încep prin a enumera câteva dintre calitățile specifice femeii spirituale, urmând ca în celelalte părți în care vom detalia împreună acest subiect (aștept feed-back-uri și împărtășiri din propria experiență a celor care se regăsesc în tema prezentată) să abordăm și modalitățile practice de trezire și manifestare a femeii spirituale din noi...

Este la îndemâna oricărei femei să își trezească potențialitățile minunate cu care a venit înzestrată în această lume, în acest plan. Trebuie doar să își dorească asta cu ardoare, să fie dispusă să se observe atent pe ea, dar și pe cei din jurul ei, să învețe și apoi să acționeze adecvat (există posibilitatea ca uneori să știm dar să acționăm ca și cum nu am ști și aici vorbim despre testele spirituale, subiect care va fi abordat mai târziu).

Trec în revistă acum doar câteva din calitățile manifestate de o femeie conștientă de ea însăși și de spiritul care este:

1. Încrederea în Sine - care este diferită de vanitate, orgoliu sau auto-suficiență. Este vorba de încrederea în propria feminitate, ca expresie divină a Spiritului care este. Și aici am constatat de-a lungul timpului, inclusiv la mine, că, de regulă, multe femei nu au încredere în ele însele, că nu știu cum să își amplifice acest aspect în ființa lor și că de multe ori ca să mascheze această lipsă de încredere afișează un fel de nonșalanță exagerată sau chiar se închid față de cei din jur, preferând astfel să își diminueze șansele

de a obține ceea ce își doresc, considerând că acele aspecte nu sunt pentru ele, sau chiar li se par inabordabile.

2. Smerenia – e diferită de umilință și este extrem de importantă... va fi abordată eventual ca și temă separată, ulterior.

3. Capacitatea de a iubi necondiționat care ține foarte mult de puterea de a înțelege și a accepta că totul este creație divină și că nimic nu este ceva ce putem noi poseda. Nimic nu este în posesia noastră decât temporar, cu acord divin și ne este dăruit pentru a iubi, de dragul Iubirii.

Iubirea este cea mai importantă energie din creație, se spune că ea, de fapt, stă la baza Creației și că nu putem condiționa de nimic - nici iubirea pe care o oferim, nici pe cea pe care o primim. Dacă înțelegem asta și respectăm libertatea fiecăruia de a se manifesta așa cum este și cum simte, fără să cerem garanții și jurăminte, atunci ne racordăm la însuși fluxul universal al Iubirii divine.

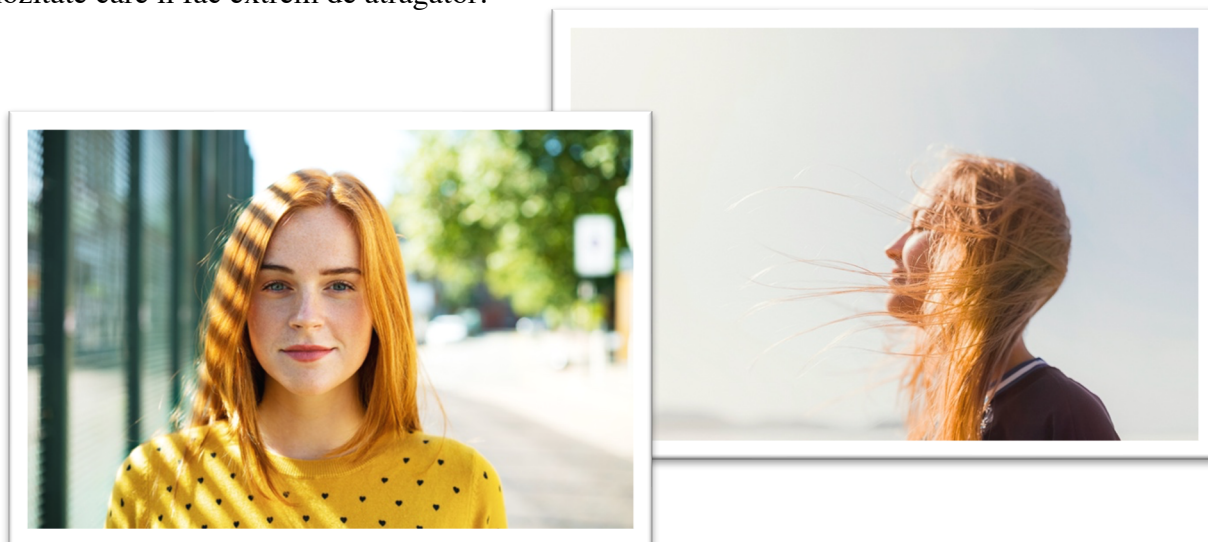
4. Manifestarea conștientă a propriei feminități, a tuturor calităților feminine în armonie cu legile divine, fără a manipula, fără a condiționa

Orice formă de energie manifestăm, este necesar să fim conștiente de impactul asupra celor din jur, fără a ne folosi de acestea în scop individual, egoist, manipulator.

5. Intuiția deosebită, dorința de a acționa cu înțelepciune - intuiția este o calitate a inimii... mintea nu poate fi intuitivă, este doar investigativă. Atunci când intuiția, acest limbaj al sufletului se combină cu înțelepciunea (intelență plus bunătate, compasiune, percepții profunde) femeia respectivă devine o comoară... toată lumea și-o dorește prin preajmă.

6. Respectă mereu legile divine ale manifestării, în special legea liberului arbitru, dar și legea iubirii necondiționate – am spus câte ceva despre asta mai devreme.

Sunt multe alte calități, dar acestea mi s-au părut cele mai importante... nu am trecut aici nimic despre calitățile fizice. În general orice femeie are frumusețea ei... la unele este ascunsă pentru că nu au dobândit încă încrederea necesară să o scoată la lumină și să o manifeste plenar, iar la altele se manifestă în toată plenitudinea ei. Se spune că frumusețea este expresia unor necesități. Adică un suflet frumos și calități, virtuți deosebite, cultivate de oricine, fac ca și chipul să dobândească acele trăsături în timp, acea luminozitate care îl fac extrem de atrăgător.



Știți cum se spune? Moneda de schimb în această lume este energia... și banii sunt doar o expresie grosieră a unei forme de energie... însă în afară de bani, oamenii sunt atrași de calitatea energiilor cu care interacționează și cu care rezonază. Am observat deseori că unele femei frumoase, cu trăsături evident foarte armonioase nu erau neapărat și atrăgătoare și nu reușeau să se mențină prea mult timp într-o relație sau să transmită ceva deosebit. În același timp sunt și femei care nu au trăsături fizice de frumusețe clasică și, cu toate astea, au învățat să manifeste și să moduleze energii frumoase din ființa lor, să le prezinte cu îndrăzneală și armonie și sunt astfel deosebit de atrăgătoare.

Este important ca femei să știm să dăm drumul, să manifestăm energiile frumoase și armonioase pe care le avem... și pentru asta trebuie să învățăm să avem încredere în ceea ce avem și în ceea ce suntem.

Ca o parte practică în finalul acestui articol pentru cele care sunt interesate și simt că doresc să facă asta:

- În fiecare seară, înainte de culcare, ne amintim cel puțin 10 lucruri sau 10 aspecte pentru care putem fi recunoscătoare și chiar ne exprimăm recunoștința. De exemplu, putem să îi mulțumim lui Dumnezeu pentru tot ce ne-a oferit în ziua respectivă, pentru prieteni, pentru familie, pentru iubit, pentru calitățile pe care le avem, pentru hrană, aer, apă, etc. Ne vom simți inspirate pentru ce anume să fim recunoscătoare zilnic. Putem repeta acest lucru pentru măcar 3 săptămâni. Vom vedea că de la zi la zi, energia noastră, starea cu care începem o nouă zi se va modifica mult, va fi mai elevată, mai împlinitoare. Putem experimenta!
- În fiecare dimineață când mergem la baie să ne spălăm, ne privim în oglindă, ne zâmbim și ne spunem cu multă încredere: „*Sunt Spirit, sunt o femeie minunată, am deplină încredere în natura mea divină și am la dispoziție tot ce îmi trebuie ca să obțin ce îmi doresc!*”

Sunt lucruri extrem de simple, dar voi explica în partea a doua a acestui articol de ce pot fi foarte eficiente. Succes nouă tuturor în tot ce suntem și în tot ceea ce facem bun, armonios, cu iubire! Succes în revelarea interioară a celor mai înalte virtuți și a celor mai împlinitoare și deosebite calități, ca femei minunate ce suntem!

Gabriela Popa

Cum am descoperit „amplificatorul de putere”

Relatare

Întâmplările fericite ale destinului m-au pus în situația de a experimenta programe de viață care transcend granițele cunoașterii umane. Lucrând la acest nivel, am ajuns să pun în valoare resurse nebănuite. Pe măsură ce am prins încredere în tehnicile și metodele novatoare de antrenament, le-am împărtășit cu toți cei care au fost dispuși să le experimenteze.

Ca urmare, cei care au experimentat aceste programe, au reușit să genereze în ei și în universul lor noi resurse de dezvoltare umană.

Prin practicarea antrenamentului de tip integrativ au generat performanțe miraculoase, atât în domeniul însănătoșirii corpului cât și în domeniul creșterii potențialului creator.

Una dintre resursele pe care le-am pus în valoare în mod eficient este apa. Aceasta reprezintă un imens potențial pe care, dacă știm să îl valorificăm, ne poate schimba destinul.

În cele ce urmează voi relata despre efectul benefic pe care l-a generat apa într-un moment în care mă aflam în dificultate.

Relatare: Miracolul din apă

Plecasem într-o vacanță. Pentru că abia venisem dintr-o delegație, am plecat de acasă fiind marcat de o stare de oboseală accentuată. Din păcate, în acea vacanță a năvălit asupra mea un mare flux de energii negative venite din mai multe direcții.

De regulă, energiile negative atacă acolo unde ființa este mai sensibilă. De când mă știu, inima mea este foarte sensibilă. Tatăl meu a plecat de aici, de pe pământ, la doar 67 de ani, din cauza unor afecțiuni ale sistemului circulator.

Din câte am înțeles de la specialiștii în domeniu, din punct de vedere genetic, îl moștenesc pe tatăl meu. Cunoscând acest punct nevralgic, de fiecare dată când inima îmi dă semnale de oboseală, caut să mă implic imediat într-un program de reabilitare energetică.

Pentru că era seara târziu și la acea oră nu aveam condiții de antrenament, am căutat să găesc o soluție pentru a reduce afectul energiilor negative la care eram supus.

Uitându-mă în jur, pe masă am remarcat o sticlă cu apă. Știam că apa ajută la procesul de vindecare, așa că, fără să mai stau pe gânduri, m-am așezat pe pat, m-am întors pe partea stângă și am așezat recipientul cu apă sub coaste, în dreptul inimii.

Apa avea o energie bună, așa că am simțit să țin mâna pe recipient. În timp ce eram cu mâna pe recipient, mi-a venit ideea să „activez” apa. Cu vârful degetelor am început să aplic impulsuri ușoare asupra recipientului. În timp ce aplicam impulsurile, pentru că îmi fugea mintea în alte părți, am început să număr. Intonarea numerelor ne conectează ființa la univers, tăind astfel aportul minții duale. Este posibil acest fenomen întrucât numerele își au rădăcini bine implementate în profunzimea universului.

Cunoscând toate aceste fenomene, mi-am pus intenția de a număra de la 1 la 120. În timp ce pronunțam câte un număr, apăsam ușor cu degetele asupra recipientului cu apă. Imediat ce am început să rostesc numerele și să apăs ușor cu vârful degetelor asupra recipientului cu apă, am început să percep fenomene de relaxare profundă la nivelul mâinilor și picioarelor.

Pe măsură ce rosteam numerele, fenomenul de relaxare se extindea la nivelul întregului corp. Când am ajuns la numărul 30 am început să casc.

Spre marea mea surpriză, nu era un căscat normal, ci era un căscat foarte amplu și profund, cu efect de relaxare în toată ființa. În toată perioada în care am numărat până la 120, am căscat încontinuu la intervale de câteva secunde.

De asemenea, când am ajuns pe la numărul 60, chipul mi-a fost invadat de lacrimi care șiroiau, prelingându-se apoi pe perna de sub cap. Pentru că primul ciclu de 120 de palpare asupra recipientului cu apă a generat rezultate atât de bune, am continuat să aplic de trei ori același program. Am aplicat încontinuu această terapie, timp în care am numărat de trei ori, consecutiv, până la 120.

Când m-am ridicat din pat eram refăcut, ca și cum aș fi dormit o lungă perioadă de timp. Fiind pe deplin mulțumit de rezultatul terapiei, înainte de a adormi am consumat cu bucurie toată apa din recipient.

Pentru că această metodă de lucru cu apa a dat rezultate atât de bune, în zilele care au urmat am aplicat-o de mai multe ori, în mai multe conjuncturi.

Fără nicio excepție, imediat ce începeam să lucrez cu apa, în mine se producea o stare de relaxare profundă, iar pe acest fond, mă focalizam mai bine pe scopurile iminente.

V-am prezentat această experiență care a condus la primirea unuia dintre cele mai frumoase daruri ale vieții. Această experiență m-a condus la a genera procedura de antrenament cu amplificatorul de putere.

Am dat denumirea de **antrenament cu „amplificatorul de putere”** întrucât recipientul cu apă joacă rolul de amplificator al energiilor generate de intențiile noastre.

În mod practic, în cadrul acestei proceduri, prin intermediul apei din recipient, ne amplificăm puterile cu care suntem înzestrați. Antrenamentul cu amplificatorul de putere este atât de eficient întrucât apa reprezintă vehiculul principal în toate formele noastre de viață.

În același timp, apa este una dintre componentele de bază ale universului uman.

Fiind prezentă atât de mult în viața noastră, prin intermediul apei ne dăm acces la imensele bogății pe care le putem accesa, în mod gratuit, din univers.

În numărul următor voi aduce argumente în acest sens.

Ioan

DANSUL ENERGETIC, forma de manifestare a geniului uman

Suntem în multe situații, tributari unor „tipare” pe care ni le-a impregnat educația primită în familie sau în școlile absolvite sau experiențele trăite, pentru perioade mai scurte sau mai lungi, alături de oamenii pe care i-am întâlnit în existența noastră.

Încercăm să evoluăm cei mai mulți dintre noi; o facem în forme diferite și mai ales în ritmuri diferite. Dorința de evoluție provine din necesitatea de adaptare la nou și din dorința de înlocuire a “tiparelor” cu ceva maleabil, adaptabil nevoilor diverse ale fiecărui om al zilelor noastre.

Dansul energetic este una dintre noutățile primite, acceptate atât în existența mea cât și a celor din „comunitatea” creată deja în jurul acestei noutăți.

Discutăm despre o activitate care poate fi considerată atât terapie cât și relaxare, iar îmbinându-le, putem vorbi despre dezvoltare umană.

„Prin dansul energetic putem deveni mai inventivi, mai intuitivi, mai elastici, mai înțelepți și mai strălucitori. Prin dansul energetic ne descătușăm de hățisurile minții rigide și înregimentate în șabloane, dând libertate năzuințelor noastre sufletești!” spune autorul (Ioan Prisecaru) în pagina introductivă.

Modalitatea în care putem discuta despre dansul energetic ar porni de la nașterea acestuia, de la aria de necesități pe care o acoperă din punct de vedere terapeutic și/sau de relaxare și desigur de la similitudinea cu alte activități.

Ce ar putea determina o persoană obișnuită să integreze în propria viață un nou „obicei” și ce speranță poate avea aceasta că dansul energetic i-ar îmbunătăți viața?

Această activitate poate fi considerată o formă de terapie alternativă, autorul creeând acest „dans” din necesitatea de autovindecare.

Încercând să evite o intervenție chirurgicală de amploare a început să practice niște mișcări, pe muzică. Inițial acestea i-au ameliorat situația, urmând ca mai apoi, prin practicare asiduă, să ducă la vindecare.

Citirea cărții și mai apoi practicarea dansului energetic a părut o „aventură” în propriul demers de însănătoșire, urmând ca apoi să înțeleg, prin experiență proprie, că această practică mi-a îmbunătățit viața din multe puncte de vedere.

Cartea adună în ea o experiență de viață punctată cu probleme de sănătate cauzate în principal de stresul cotidian și moșteniri genetice. Bolile și erodarea din cauza durerilor, a suferințelor pe termen lung provocate de acestea, pot determina nemulțumiri permanente ale oamenilor care, în final, provoacă anxietate.

Cartea a fost scrisă având la bază cultura generală dobândită prin studiu personal al autorului, studiul culturii asiatice, fără a neglija nicio clipă cultură și istoria poporului român și credința nestrămutată în Dumnezeu și credința ortodoxă!

Cartea a fost și este rodul dorinței autorului de a împărtăși experiențele proprii cât mai multor semenii, în demersul de a-i ajuta să devină „cea mai bună variantă a lor înșiși”.

Profesorul Scarlat Demetrescu menționa în una din cărțile sale, *„Din tainele vieții și ale universului”*: „Deie Domnul ca lumina, ca adevărurile expuse în această carte să se reverse în sufletele semenilor mei și ca razele lor binefăcătoare să-i conducă pe calea binelui și a iubirii”.

Autorul are aceeași dorință de a împărtăși cu ceilalți propriile cunoștințe, având idealul nestrămutat de a lucra pentru binele semenilor.

Lumile Invizibile

Pe ce tip de palier acționează dansul energetic?

Plecând de la denumirea acestuia, înțelegem că se referă atât la “lumile vizibile” cât și la “lumile invizibile”: este practicat cu corpul fizic, însă se extinde către câmpurile subtile, nevăzute, ale universului!

Profesorul Scarlat Demetrescu mai menționa în cartea amintită mai sus: *„e drept că tot omul are în ființa lui, pe lângă organele de simțuri fizice, și alte simțuri, ce se impresionează de prezența materiilor invizibile și al ființelor acestor medii hiperfizice, dar, aceste simțuri dorm, stau latent în ființa noastră. Numai atunci când aceste simțuri superioare vor fi puse în activitate, chemate la viață, numai atunci omul va putea deveni un medium și va auzi, simți și vedea și alte materii și alte ființe, animate de alte forțe, decât cele fizice.”*

Se petrece, cu alte cuvinte, în lumile hiperfizice, ceea ce se petrece cu omul născut orb. El va auzi sunetele, va simți cald sau rece, va pipăi lucrurile moi sau tari din lumea fizică, dar nu va avea nicio idee de ce e roșu, albastru sau verde.

În mintea lui, peisagiile, perspectivele, nu au posibilitatea să se definească pentru că nu a avut niciodată un organ capabil de a primi vibrațiunile luminei, care, sosite la creier, să se transforme în noțiuni de culori și forme. În mintea orbului din naștere, asemenea lucruri nu provoacă nicio noțiune corespunzătoare, și cu toate că nu le vede, ele totuși există.

Faptul că cea mai mare parte din omenire nu vede ființele, materiile din lumile hiperfizice, nu este un argument că ele nu există. Pentru cunoașterea acestei lumi invizibile se cer ani de zile de observații și o continuă educație.

Lucrurile se petrec ca și în lumea fizică. Toți oamenii au ochi. Toți văd lucrurile și ființele, dar oare toți cunosc natura lor, funcțiunea și rostul lor în angrenajul universului? Trebuie ani de studii ca să le cunoști, să le deosebești și să le știi rostul lor în decorul cel vast al naturii.”

Așadar **dansul energetic**, deși practicat în lumea fizică, are impact asupra sufletului omenesc și se extinde spre lumile subtile. Încă de pe prima pagină autorul citează: *„Dansul elimină granița dintre trup și suflet” (Curt Sachs). Prin dansul energetic ne descătușăm, dând libertate năzuințelor noastre sufletești spre a se manifesta cu mai mare impact în profunzimea universului. Stimulând sufletul să se expandeze în univers, devenim parte din univers.*

Fiind parte din univers, dobândim o parte din puterea universului.”

De unde vine acest dans și cum ne influențează sănătatea, sufletul, viața până la urmă!? Profesorul Scarlat Demetrescu menționează în cartea sa, „*Din tainele vieții și ale universului*”, ca o paralelă: “*Ori de câte ori o chestiune este complicată prin natură ei, se cade a veni cu exemple cât mai numeroase. Iată un architect, care s-a decis să facă o casă.*

Ei bine, acest om nu va îngrămădi, mai întâi, material peste material, fără nicio ordine, fără necesitate și în cantități de prisos. El mai întâi își pune în funcțiune mintea, gândirea, imaginația lui. Își croiește în minte o formă de casă, cu o distribuție anumită, cu anumite dimensiuni și aspect. După aceea caută să aștearnă pe o hârtie ceea ce croiește mental și, încetul cu încetul, urmărindu-și imaginația, face pe hârtie un plan. Acum, după acest plan, se începe construcția, care va fi realizarea fizică a unei concepțiuni. Cu alte cuvinte, întâi a fost o creațiune mintală, ideală, apoi a fost realizarea ei într-o imagine, într-o formă, așternută pe hârtie, formă și plan, și, în fine, realizarea ei în lumea fizică, cu material fizic.”

Uzând de ideile d-lui profesor, mult peste timpurile în care au fost scrise, acest dans este creația unui om care influențează și va influența benefic viețile altora.

Creația va rămâne peste timp în lumile invizibile, în spațiile infinite unde sunt toate arhivele naturii! Este posibil ca acele arhive să fi fost și sursa de inspirație, de creare a acestui concept, pe lângă propria experiență de viață a autorului.

Până la urmă fiecare dintre noi, din dorința de evoluție, de îmbunătățire a propriului corp și suflet, ne punem fără echivoc amprenta pe tot ceea ce preluăm din mediul în care trăim. Același lucru este valabil și pentru această nouă formă de evoluție!

Carmen Claudia Morar

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Mihaela Govoreanu**, cursantă Dans Energetic

Coach **Mihaela Petrula**

Gânduri despre Dansul Energetic

„Ce coincidență frumoasă să scriu chiar astăzi, ziua Echinoxului de Primăvară, moment de sărbătoare a Soarelui și de renaștere a vieții în natură, a mișcării zi-noapte, a trecerii de la iarnă la primăvară, *mit al eternei reîntoarceri* așa cum frumos ne spune Mircea Eliade despre cum am perceput eu, în capacitatea mea de OM, dimensiunea Dansului Energetic.



Atunci când am început să practic Dansul Energetic, eram deschisă să învăț *altceva* decât știam și recunosc că nu am fost profund impresionată, întrucât îmi doream să văd repede efectele, atunci și acolo, nepricepând din prima că trebuie o pregătire prealabilă. Că lucrurile nu merg doar repede. Structurat de către instructorul meu de dans pe trei etape, după prima etapă mi-am spus că trebuie să înțeleg mai mult, astfel că am început să citesc cărțile *Puterea Cunoașterii* și *Dansul Energetic* scrise de Ioan Prisecaru.

Mi-am propus să mă trezesc mai devreme și cum făceam dimineața meditații și exerciții înainte de Dansul Energetic, să includ în practica mea această nouă formă de antrenament.

Nu mică mi-a fost mirarea când tonusul zilei a fost extrem de bun, când lucrurile în jurul meu se așezau cu pace și bucurie, deși înainte mă agitam mult mai mult pentru orice altă activitate. Văzând aceste aspecte frumoase și îmbucurătoare, am început să practic în fiecare zi Dansul Energetic.

Mărturisesc că în unele dimineți încep cu *Dansul Îngerilor* pe care îmi place să îi salut și să îi chem să mă ghideze pe tot parcursul unei zile. Însă cel mai frumos lucru care mi s-a întâmplat ca urmare a practicii Dansului Energetic a fost următorul:

Într-o seară, înainte de ora de culcare, băiețelul meu mi-a spus că visează urât și că el nu vrea să doarmă deloc. Atunci m-am gândit cum aș putea să îl ajut și să îl determin și pe el să nu se mai gândească la aceste aspecte mai puțin plăcute. Inspirată de practica *Dansului Îngerilor* i-am spus băiețelului meu să chemăm îngerii să umplem camera, și să începem să-i salutăm, să-i binecuvântăm și să le mulțumim că sunt lângă noi și ne veghează somnul astfel încât să nu își mai găsească locul visele supărătoare. După prima seară în care am făcut acest lucru l-am întrebat dimineața cum a fost și mi-a spus că nu a visat nimic de care să își amintească.

A doua seară la fel am procedat, la fel și în prezent, iar concluzia este că are un somn odihnitor, nu îi mai este teamă să adoarmă că ar putea visa ceva neplăcut, iar dimineața se trezește vesel și liniștit, ceea ce contează enorm pentru un start optim al fiecărei zile.

Aș îndrăzni să povestesc că nu am efectuat nici un tip de sport în viața mea, însă ca urmare a unor probleme de sănătate pe care le-am avut în urmă cu ceva timp și deschisă fiind la propunerea de a încerca Dansul Energetic, am început să dansez zilnic și să simt efectele benefice ale acestuia. Am început cu *Dansul de Vindecare Locală* și *Dansul Globului de Lumină* și apoi toate celelalte dansuri din Etapa a 2-a. Pentru că a început să îmi placă, înainte de Etapa a 3-a, eram nerăbdătoare și mă gândeam cum voi putea practica *Dansul Cerebral*. Am încercat cu câteva zile înainte acasă, dansul cerebral. Mai întâi am făcut încălzirea și apoi am reușit să stau efectiv în cap, susținându-mă de un zid, în primă fază. De ce fac această mențiune? Întrucât mi s-a părut grozav să încerc, mi s-a părut extraordinar pentru mine să fac acest lucru, să rup barierele lui *Nu pot eu asta* sau *Nu știu eu asta*.

Aș continua seria beneficiilor acestui tip sau dacă doriți acestor tipare de dans, întrucât ele sunt multe și vin în forme atât de frumoase și aș vorbi despre *disciplina* pe care ți-o oferă această practică, în fiecare zi. Am schimbat rutina zilnică și am început să mulțumesc și să binecuvântez orice activitate încep să fac, înainte de a o demara.

Și am învățat să iert mult mai ușor! Spre exemplu, într-una din aceste zile mă aflam în trafic la volan, iar în spatele meu o persoană dintr-o mașină a început să claxoneze cu putere.

Dacă până atunci aș fi răspuns și eu cu un claxon, uite că am stat și am analizat. Ce am învățat eu până acum? Dacă răspund și eu la fel, degeaba practic și fac schimbări în interiorul meu, căci ele trebuie manifestate și în exterior. Așa că am zis în timp ce conduceam *Te iert, domnule și îți doresc o zi plină de pace!* Și ce este cel mai frumos, este că eu m-am liniștit și mi-am văzut de drum fără să mă mai agit, am ajuns la timp unde aveam treabă și am avut parte de o seară liniștită în care mi-am îndeplinit obiectivele în liniște și pace, fără să mai preiau din agitația orașului. Poate că pare puțin, dar după timpul pierdut și petrecut în trafic în atâția ani, am constat că pot să trăiesc în armonie chiar în mijlocului orașului, fără să mă simt epuizată.

Cea mai grozavă experiență și cel mai mare avantaj de care eu beneficiaz în prezent, este *reîntoarcerea către suflet*, către interior, către ceea ce contează cu adevărat.

Armonizarea interiorului cu exteriorul, echilibrul corp-minte-suflet-spirit. Culmea este că a început să se observe la nivelul corpului meu fizic, al feței, al atitudinii în fața lucrurilor cât și al interacțiunii cu oamenii.

Ceea ce s-a schimbat însă cel mai mult este faptul că influența dansului energetic (de vindecare locală, meditativ, de împământare, dansul cuantic, dansul globului de lumină) îmi dă o stare de ușurință și de liniște, armonie în corp și suflet astfel că, dacă nu practic, imediat se resimte. Nu aș fi crezut, dar îmi este absolut necesar să încep ziua dansând pentru a-mi ridica vibrația energetică sau pentru a-mi ameliora o durere de măsea, sau de cap, sau orice alte dureri mă apasă în timpul zilei.

Aș vrea să concluzionez cu faptul că practica Dansului Energetic mi-a adus *bucuria de a aprecia fiecare zi ca pe un mic miracol de la Dumnezeu*, ceea ce este incredibil!

Nici nu băgasem de seamă câte miracole sunt la tot pasul în fiecare zi lângă noi, de la răsăritul soarelui, liniștea dimineții, un somn odihnitor, pace în țară, râsul copiilor, cărțile citite, oamenii noi și minunați pe care îi cunoaștem și cu care discutăm, lucrăm și de care ne bucurăm și mișcarea efectivă prin dans, ca un balsam pentru suflet.

I-am scris instructorului meu de Dans Energetic și terapeutului Mihaela Petrula cu care am efectuat și practicat acest Curs de Dans Energetic că, de când am început să îl practic, totul s-a schimbat în jurul meu. Mai mult decât atât, îl recomand ca de la un profan la sacru, ca atunci când simți să-ți încălzești sufletul cu o cană de lapte cald cu miere, într-o zi friguroasă de iarnă. Cine știe ce minune poate face și pentru tine!”

Chemarea

– Poveste cu tâlc



Nu erau apuse vremurile în care Pescarul și Mălina trăiau într-o dragoste nețărnută pe mare, în barca lor, iar acum își petreceau zilele și nopțile într-un Far, dar nostalgia mării începea să își spună cuvântul. Oricât de mult își doreau să rămână nu puteau rezista departe de viața lor pe mare.

Mo și Max se bucurau de prezența celor doi și ajutorul pe care îl primeau, putând să se odihnească amândoi în nopțile în care Pescarul și Mălina aveau grijă de lumina farului.

Încet, încet, entuziasmul primelor luni pe uscat se duse, cei doi nu mai găseau același mers și viața lor o luase cumva pe un drum nou, dar pe care cei doi nu mai erau siguri că vor să stea pentru totdeauna.

Spiritul de aventură al amândurora își spunea cuvântul și în fiecare noapte depăneau amintiri din călătoria lor pe mare, în nopțile în care mii și mii de stele deasupra și dedesubt o mare de stele se oglindeau, atunci totul era într-o liniște și limpezime fără sfârșit, cei doi îndrăgostiți își puteau spune cuvinte de dragoste, promisiuni și frumoase cântece se nășteau pe mare.



Marea îi atrăgea tot mai mult, era o ispită care își întindea plasele la fel cum plasele Pescarului atrăgeau curcubeiele atunci când pleca pe mare să aducă hrană în satul de la mal de mare. Până nu demult aducea culoare oamenilor și acum aștepta și el culoare în viața lor, căci marea și frumusețile pe care le găseai plutind pe mare nu puteai să le descoperi într-o viață pe uscat. Într-o seară Mălina văzând nostalgia din ochii Pescarului în timp ce admirau împreună apusul îi spuse:

-Dragul meu Pescar unde crezi că pleacă soarele în fiecare asfințit când dispare ca un glob de aur topit în mare?... ai vrea să căutăm acel loc împreună să putem să dăm din nou frâu liber creației?

-Mălina credeam că vrei să rămânem aici în Farul acesta pentru că ți-ai dorit o casă și nu am îndrăznit să îți mai propun o nouă plecare pe mare, dar văd că și gândurile tale merg spre aceeași direcție ca și ale mele de altfel și m-aș bucura să plecăm împreună pe mare din nou, să căutăm nemărginirea Creației.

-Dragul meu și eu îmi doresc să călătorim împreună, dar înainte trebuie să îi spunem acest lucru și lui Mo și să vedem cum se va descurca dacă noi vom fi plecați și va avea nevoie de ajutorul nostru, deși acum când anotimpul furtunilor a trecut, sper să fie o mare infinit de calmă și să ne ducă ușor spre creația care să ne dea valoare vieții.

Astfel cei doi s-au gândit în aceea noapte să îi spună lui Mo hotărârea lor de a pleca pe mare într-o călătorie în care să descopere Creația lui Dumnezeu, locul în care marea se întâlnește cu un cald amurg și soarele merge să se odihnească pentru a putea reveni în culori de voie bună, dimineța.

Poate că trăirile și dorințele lor vi se par copilărești, dar atunci când bucuria de a descoperi apusul, răsăritul, marea, infinitul și tot ce a creat Dumnezeu pentru noi ne lipsesc, viața nu are sens și ne simțim nefericiți și neîmpliniți, de aceea nu încetați să vă bucurați ochii și inima cu aceste lucruri și presărați în viața voastră câte un amurg pe mal de mare care să aducă salvare vieții și încercați câte o călătorie în descoperirea Creației, atunci când nu mai simțiți împlinire!



Alina Ramona Ene

Răsărit

Carmen Claudia Morar

Ape-nvolburate
S-au întors uimite
Când m-au văzut
Dansând!...
Nu păream de aici!
Norii n-au mai zburat!
S-au oprit și ei
Și s-au mirat!
Niște păsări sau îngeri
M-au luat pe sus!
Spre apus...
Vreau spre răsărit,
Le-am spus!
Este un început!
De azi am să zbor
Cu gândul la viață!
Cu un mare dor
În sufletul meu
Atât de încercat!
Și cu-n zâmbet
Mare pe față...
Neîncetat!



Sursă imagine - internet

Camera Timp

Melania

Timp - încăperea unde am așipit
Cu fața la perete în căutarea unei lumi mai bune,
departe, între ieri și mâine,
între lumină și întuneric
pe drumul egal al fiecărei zile...
Sculptez în timp, învelindu-mă cu fiecare secundă,
îngropându-mă prin ținuturi îndepărtate
unde iubirea, moartea și valurile
Îl caută pe Dumnezeu...
Oare aş putea întoarce clipa
Să nasc un altfel de jurnal
Cu Infinitul dinăuntru?!...



Speranță

Alina Ramona Ene



Privesc spre cer, dar cu speranța-n bine
Că mâine voi privi același cer,
Că soarele va naște-un răsărit și mâine,
Că mâine totul va fi iar mister

Privesc spre cer, apoi, întrebătoare,
De bucurii, de plânset, de stingher
Mă rog ca lumea să devină-nvingătoare
Așa cum soarele și luna nasc mister

Să fie oare ziua care vine
O altă pagină în care stau și-aștept?
Privesc spre cer și doar schimbarea asta
Din zi în noapte mă face să nu disper..

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Mic tratat despre marile virtuți

– Andre Comte-Sponville



„**Politețea** este prima virtute și poate să se situeze la originea tuturor celorlalte. În același timp, este cea mai săracă, cea mai superficială, cea mai discutabilă: oare este măcar o virtute? O virtute „ușoară”, în orice caz, la fel cum se zice despre femele cu același nume. Politeții nu-i pasă de morală și moralei de politețe. Un nazist politicos schimbă ceva din imaginea nazismului? Schimbă ceva din oroare? Nimic, bineînțeles, iar politețea este bine caracterizată prin acest nimic. Virtute pur formală, virtute de etichetă, virtute pompoasă! Deci aparența unei virtuți și doar aparența. Dacă politețea este o valoare, ceea ce nu se poate nega, atunci este o valoare ambiguă, insuficientă prin ea însăși - poate folosi și la ce-i mai bun și la ce-i mai rău - și din acest motiv este aproape suspectă.

Această grijă pentru forme trebuie să ascundă ceva, dar ce anume? Este un artificiu și noi nu avem încredere în artificii. Este o podoabă și nu avem încredere în podoabe. Diderot evocă undeva „politețea insultătoare” a celor mari și ar trebui evocată și aceea, slugarnică sau servilă, a multora dintre cei mici. Ar fi preferabile disprețul fără vorbe frumoase și supunerea fără maniere.

Dar există și ceva mai rău. Un ticălos politicos nu este mai puțin josnic decât altul, ba chiar poate este mai josnic. Din ipocrizie? Este indoielnic, deoarece politețea nu pretinde că este morală. Ticălosul politicos ar fi bucuros să se poarte cinic, de altfel, fără să renunțe nici la politețe, nici la răutate. Dar, atunci, de ce ne șochează? Din cauza contrastului? Fără îndoială. Dar nu a contrastului dintre aparența unei virtuți și absența ei (ceea ce ar fi o ipocrizie), deoarece ticălosul, ipotetic vorbind, este în mod efectiv politicos; de altfel, este suficient să pari astfel. Este vorba mai degrabă de contrastul dintre aparența unei virtuți (care este, de asemenea, în cazul politeții, chiar realitatea sa: esența politeții se epuizează integral în aparența ei) și absența tuturor celorlalte, dintre aparența unei virtuți și prezența unor vicii sau, mai curând, a singurului real, care este răutatea. Contrastul, luat izolat, este totuși mai mult estetic decât moral: el ar explica mai degrabă surpriza decât dezaprobarea. La asta se adaugă, mi se pare, un lucru de ordin etic: politețea îl face pe cel rău mai demn de ură pentru că ea arată că el are o educație, fără de care răutatea sa ar fi, într-un fel, scuzaabilă. Ticălosul politicos este opusul unui animal sălbatic și nu poți purta pică unui animal sălbatic. Este opusul unui om sălbatic și pe aceștia îi iertăm.”

Anunțuri de interes general

1. Accesul în 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. Accesul 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 îndemnăm să ne scrieți pe adresa de email: viataintegrativa@gmail.com

Suntem deschiși să primim cu bucurie întrebările și sugestiile voastre în legătura cu temele abordate.

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

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!

Evenimentele pot fi vizionate 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. Următoarele etape de predare ale cursului de alimentație integrativă vor fi anunțate pe pagina de facebook <https://m.facebook.com/CoachingIntegrativRomania/>

Vă așteptăm cu drag!

Ioan

Luni,
4 Aprilie 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