

VIATA INTEGRATIVĂ

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



„Fiecare zi este una potrivită
să te bucuri de viață,
indiferent dacă soarele
strălucește sau nu!”

– Marty Robbins

Viața Financiară
-Izabella Geapana

**21 iunie -Ziua Soarelui
sau solstițiul de vară**

**Mărturiile sufletului meu
Centrul de Dans Energetic
”LUCIANA”**

*Fii liantul, fii gigantul
Care-a coborât
Din cer, pe pământ
Printr-un singur gând!
Înrădăcinat, copil sau bărbat,
Alegând magia, calea, bucuria,
Dăruind curat, blând, nealterat!...*

„LIANT” – versuri și fotografie - Roxana Cotigă



„Acolo unde merge atenția ta merge tot ce ai tu mai bun!

Toată energia ta merge acolo unde merge atenția.

Dacă acum 40 de ani cineva te-a supărat și tu îți readuci permanent aminte pentru că nu te poți detașa, trimiți energia ta vitală cu 40 de ani în urmă și rămâi mai sărac și mai lipsit de energie pentru timpul prezent. Câte astfel de pietre de moară ai legate de gât?

Câtă energie pierzi pentru că atenția ta zboară aiurea?

Preia controlul atenției și du-o acolo unde reprezintă o investiție pentru un viitor mai bun!”

Pera Novacovici

Vorbește cu Inima!

Asertivitatea, calmul, blândețea, respectul, sunt însușiri pe care este necesar ca fiecare dintre noi să și le integreze în structurile sale.

Indiferent de cel cu care comunică, ceea ce vrei să transmiți este răspunsul care te definește pe tine ca om. Chiar dacă recunoști programele de manipulare și control, iar energetic le simți ca un abuz personal, este important să răspunzi de la nivelul de conștiință la care ai ajuns!

Chiar dacă în viața de zi cu zi sau în mediul familial nu ai avut exemple, devino tu însuși un exemplu al unei conștiințe înalte, care comunică de la nivelul inimii și recunoaște blocarea în minte a interlocutorilor, rămânând un transmițător al luminii și un arătător de cale!

Nu contează câte diplome sau ce specializări ai, doar modul cum te adresezi, cum comunică, cuvintele folosite, toate acestea te definesc cu exactitate și îți stabilesc stadiul la care te situezi ca nivel de conștiință.



Asta înseamnă că este necesar să pui limite și să trasezi granițe ferme celor care sunt gata să îți conteste lumina, pentru că acest fapt scoate toate umbrele în față. Dar contează maniera în care o facem, precum și dacă răspunsul pe care îl dăm este de la nivelul de evoluție atins până în prezent sau din egoul personalității dezvoltate pe parcursul acestei vieți.

Noi forme de comunicare se vor integra și este necesar să ne transmitem unii altora, din ce în ce mai frumos și natural, cine suntem cu adevărat!

Energia noastră vorbește despre noi, iar cuvintele pe care le rostim ar fi bine să amprenteze exact ca ceea ce ne definește.

Însuflețiți cuvintele pe care le roștiți cu iubire, blândețe, răbdare, acceptare, înțelegere și claritate și așa vor fi și oamenii pe care îi veți întâlni!

Fii o sursă de lumină, poate de aceea cineva a fost adus în fața ta!

Fii sursa de iubire și atunci oricine va recunoaște cine este!

Rosemarie Bianca Iordache

Testul

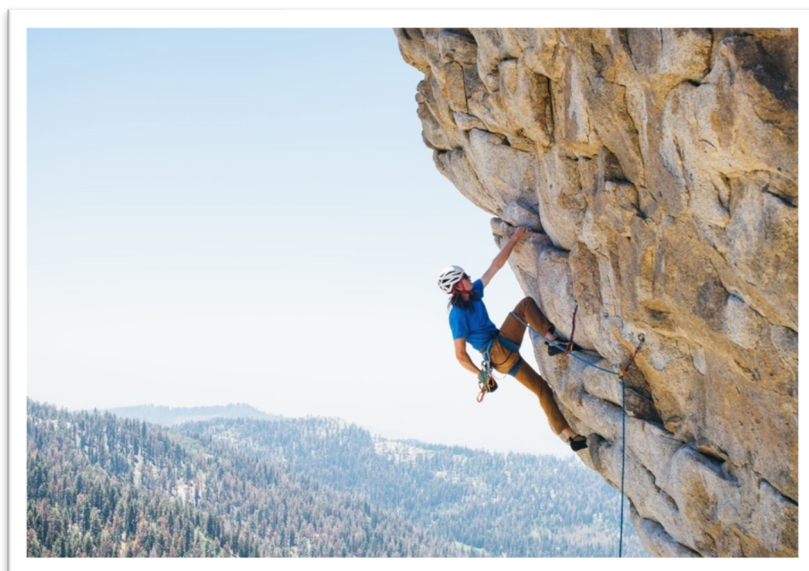
Tu ai trecut azi testul? Dar pe cel de ieri, dar de alaltăieri?

Testele curg zilnic în plan fizic și vor continua să vină prin lucruri aparent banale pentru noi, dar nu și pentru Spirit.

Crezi că acea privire în pământ intenționată atunci când ai trecut pe lângă vecinul cu care ești certat a trecut neobservată de Dumnezeu?

Crezi că acel leu în plus pe care la-i adăugat la serviciul oferit unui necunosător al prețului pieții te va îmbogăți și Dumnezeu nu vede?

Crezi că acea minciună spusă în grabă pentru a scăpa de bătrâna de la colțul străzii nu a fost auzită de către Dumnezeu?



Dacă am ști cu toții ce daruri Divine primim atunci când trecem aceste teste mici, cu siguranță am revizui fiecare gând, cuvânt și gest! Este adevărat că darul primit nu vine instantaneu și nici cu eticheta testului trecut.

Este vorba despre puterea de manifestare, de creația noului pământ. Cu cât prezentăm mai multă compasiune, smerenie, bunătate, iubire față de semenii și punem umărul și sufletul la treabă pentru binele comun, cu atât și gândurile, cuvintele noastre pozitive încep să prindă contur. Ceea ce era doar un film frumos cu ceva timp în urmă, acum putem să fim în acel film și să ne bucurăm din plin de acele lucruri și locuri!

În schimb, dacă continuăm să picăm test după test, ne vom afunda în suferința proprie. Cu Dumnezeu înainte spre noua eră de aur!

Sorin Gaspal

Viața Financiară

De câte ori nu v-ați dorit să aveți bani, mulți bani? Și ce probleme v-ați visat rezolvând cu acei bani? Ni se tot repetă că banii nu aduc fericirea, dar cumva știm că e diferit să îți plângi de milă când ai cele necesare la îndemână, versus când trebuie să te străduiești pentru orice necesitate, chiar atunci când nu te simți în stare de nimic.

Diferența însă între a visa și a avea, stă în acțiunile întreprinse, asta nu înseamnă ca dacă acționăm mâine devenim milionari, însă garantează că în lipsa acțiunii nimic nu se va îmbunătăți în viața noastră. Bunăstarea este la fel ca mersul la piață, dacă nu pornești la drum nu vei putea cumpăra nimic. Nivelul nostru de bunăstare nu este dat de cifrele cu care operăm zilnic, ci de emoțiile cu care însoțim acele cifre. Dacă ne ducem la piață pentru a cumpăra ingrediente pentru o supă și suntem mulțumiți cu ce am găsit și cu cât le-am cumpărat ne vom simți bine, însă dacă scopul nostru era să cumpărăm provizii și nu am găsit poate nici cantitatea dorită, nici la prețul potrivit, ne vom simți învinși de circumstanțe.

Compasul nostru emoțional de raportare la bani - prea mult, prea puțin, prea scump, prea ieftin - de obicei este unul împrumutat și utilizat inconștient pe autopilot. De aceea, atunci când ceva iese din aceste limite, avem tendința de a corecta, cheltuind mai mult sau refuzând să ne permitem lucruri esențiale, necesare.

Pentru a ieși din acest cerc vicios e nevoie să conștientizăm aceste limite, să le punem în perspectivă corelându-le cu realitatea curentă și să ne dăm voie să avem alte obiceiuri mai aliniate cu ceea ce ne dorim să devenim. Dacă avem obiceiul să facem economii la mâncare sau la haine, ne putem întreba de unde vin aceste obiceiuri, ne ajută să ne bucurăm de rodul muncii noastre?

Primul pas în a crește nivelul de bunăstare este să învățăm să primim pentru valoarea creată de noi, și să recunoaștem valoarea și în alte forme nu doar în bani. Atunci când nu conștientizăm valoarea bunurilor și serviciilor primite în schimbul valorii oferite de noi, nu doar celorlalți le facem o defavoare, ci implicit și nouă, nerecunoscând valoarea a ceea ce am oferit.



Dacă am primit bani pentru rodul muncii noastre, pasul următor este să începem să adunăm. Am crescut cu deviza „*nu poți pune bani deoparte decât punând peste*” ceea ce mi-a servit în a deveni disciplinată la acest capitol. Dacă nu avem bani puși deoparte, putem alege să punem un leu care să nu fie cheltuit pentru niciun fel de urgență. Orice punem deoparte după va fi pus peste, și orice urgență apare ne asigurăm că rămâne ceva pus deoparte. Este un proces la început anevoios și aparent inutil, însă cu timpul ajungem să ne surprindem și pe noi înșine. Este un joc de cursă lungă unde nu valoarea contează, ci perseverența și abordarea fermă de a nu cheltui tot ce am pus deoparte.

Aici vine întrebarea naturală: dacă nu cheltuim, la ce bun să strângem? Iar pasul următor este exact despre asta – banii strânși trebuie investiți! Când ne luăm o casă sau o mașină pentru uz personal nu vorbim despre investiție, ci doar despre cheltuieli. La fel când ne luăm cea mai frumoasă bijuterie sau vacanță, nu vorbim despre investiții. Investiție poate fi doar în lucruri care produc valoare adăugată. Obiectele de valoare și experiențele nu întotdeauna ajung să și producă valoare, chiar dacă valoarea lor în timp poate să crească.

O operă de artă agățată în casă nu produce valoare, însă expusă la muzeu poate avea acest rol. La fel și o mașină personală poate salva timp și cost pentru familie, însă pentru a produce valoare ea trebuie să fie într-un circuit de livrare de bunuri sau servicii, de regulă într-o companie.

Bursa în sine nu produce valoare la fel cum piața nu produce roșii, este doar mediul care facilitează schimbul între vizitatorii pieței fizice sau virtuale. Pentru a crea valoare adăugată ceva trebuie să se transforme în altceva mai valoros ori prin multiplicare, ori prin rafinare calitativă. Acest proces există atât în natură când vorbim despre plante și animale, cât și în organizații, unde ideile oamenilor sunt transformate în produse și servicii valoroase pentru oameni și natură.

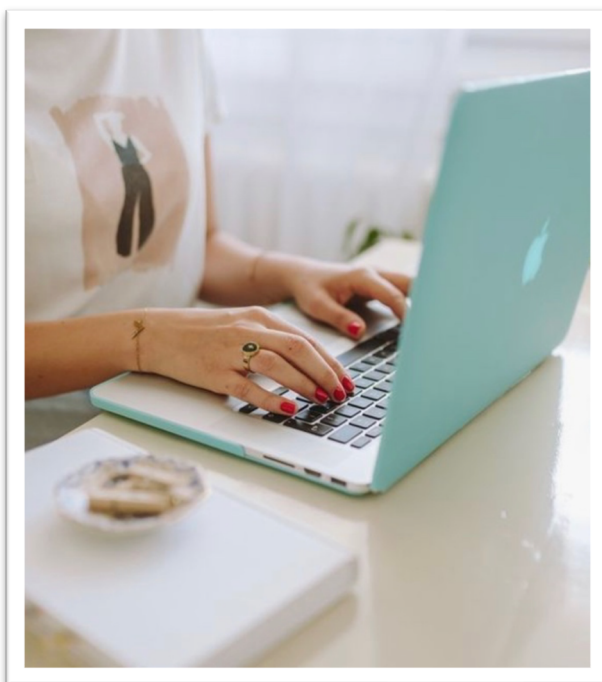
Așa că investițiile încep de la ce produce valoare, iar dacă încă nu știm, cea mai proastă investiție este să o delegăm altora. La fel cum nu vrem să delegăm ce mâncare alegem la restaurant sau cu cine ne căsătorim, nu avem voie să delegăm nici în ce investim, nici ce ne face sănătoși (deși partea asta am delegat-o de prea multe ori medicilor).

A fi responsabil pentru avuția proprie face parte din dreptul la proprietate și presupune un nivel minim de cunoștințe care, în cazul în care lipsesc, sunt prima investiție imperios necesară.

Dacă avem cunoștințe și expertiză valoroase pentru cei din jur, investiția următoare este în ceea ce suntem deja foarte buni și știm procesul de creare a valorii indiferent în ce pas suntem noi implicați în el. Iar ultimul tip de investiție este în ceea ce credem cu tărie și suntem dedicați să devenim experți în timp pentru a ne putea susține investiția pe termen lung. Când investim în altceva decât cele enumerate, avem aceeași atitudine ca la jocurile de noroc, ne permitem să pierdem o sumă mică în speranța unui câștig aleatoriu, care, chiar dacă îl vom obține, nu îl vom putea repeta, multiplica sau explica cum se face deoarece nu este în domeniul nostru de expertiză.

Putem fi responsabili doar pentru ceea ce înțelegem și aplicăm în propria viață de zi cu zi, iar a fi responsabili până la capăt înseamnă să ne și protejăm investiția. Investiția în noi înșine o protejăm având grijă de sănătatea noastră fizică, emoțională și spirituală. Investițiile în domeniile de expertiză le protejăm dezvoltându-ne în continuare în acele domenii, iar cele de pasiune, învățând cât mai multe despre domeniul respectiv. A proteja investiția nu înseamnă să alocăm sume semnificative pentru acest lucru, ci doar să eliminăm riscurile frecvente cu un cost rezonabil, să limităm riscurile mai rare pe cât posibil, iar pentru riscurile infrecvente, dar care pot provoca pagube semnificative, să avem un plan de acțiune clar, care reduce pagubele dacă este aplicat prompt.

Călătoria fiecăruia spre abundența financiară necesită setarea intenției, care uneori poate veni din dorința de a avea și a oferi, alteori din dorința de a obține și a nu suferi din lipsa banilor.



Dacă la început motivația mea a fost să am suficienți bani pentru a nu avea nevoie de o farfurie de mâncare de la persoane care mi-au refuzat accesul la un acoperiș, acea motivație în timp s-a transformat în a putea oferi nu doar familiei ci și celor care nu pot încă crea abundența proprie, prin zeciuială.

După ce ne-am clarificat de ce-ul, este necesară acțiunea de a crea valoare și a primi răsplata pentru această valoare. Dacă abordarea noastră nu ne duce mai aproape de țelul setat, prin evaluare putem să stabilim noi abordări sau mici ajustări în modul în care alegem să facem bani.

Nu ajungem milionari doar visând la acest lucru, însă cu acțiuni zilnice în care creăm valoare, primim valoare, salvăm valoare, investim valoare și protejăm valoarea, aceasta se va reflecta în viața noastră prin abundența a tot ceea ce considerăm noi valoros.

Abundența nu se măsoară în banii din cont sau în bunurile deținute, ci prin circulația lor și în impactul pe care îl pot avea în lume. Putem alege să fim un râu sau un izvor în circuitul acesta al valorii, important este să conștientizăm alegerea și să lucrăm zi de zi la a oferi și mai multă valoare Vieții. Oferind, îmbogățim atât viața noastră, cât și a celor ce primesc și în circuitul naturii, valoarea nu se pierde, indiferent de transformările suferite, ea se întoarce înzecit.

Și acum, dacă vă imaginați având toți banii din lume, ce problemă ar fi prima pe care ați alege să o rezolvați? Cine aleg să devin pentru a putea rezolva acea problemă? Recompensa pentru orice problemă rezolvată nu sunt banii sau răsplata, ci o problemă și mai mare care ne ajută să ne dezvoltăm mai departe. Banii sunt o formă de apreciere a angajamentului nostru pentru a rezolva acea problemă deoarece rezolvarea ei ne pune în slujba Vieții.

Izabella Geapana

Drumul spre o alimentație mai bună

Dragi cititori, fiind pe deplin motivat de dorința de a trăi în siguranță, am aprofundat relația cu hrana. Nu a fost simplu să identific și să pun în valoare hrana, întrucât există un număr foarte mare de obiceiuri culinare care pretind a fi cele mai bune.

Pentru că de multe ori eram derutat de oferta stufoasă de informație referitoare la alimentație, am început să experimentez informația pe care o extrăgeam din cărți.

Spre marea mea bucurie, din aproape în aproape, am ajuns să identific și să pun în valoare căi și metode prin care alimentele pot îmbunătăți viața în mod definitiv.

De multe ori ne întrebăm de ce alimentația poate să aibă o influență atât de mare? Iată explicația!

Consumăm zilnic aproape 2 kg de alimente.

O parte din esența hranei este extrasă din tubul digestiv, iar apoi, prin intermediul sângelui, este condusă la nivel celular. Ajungând la acest nivel, substanțele nutritive hrănesc întreaga ființă participând în mod decisiv la toate activitățile, inclusiv la luarea deciziilor.

De aici tragem următoarea concluzie:

Suntem ceea ce mâncăm!

Această sintagmă mi-a fost confirmată și întărită imediat ce am început să înlocuiesc alimentele de origine animală cu cele de origine vegetală.

Fără să fi făcut nimic altceva, dintr-o dată am devenit mai activ. Dintr-o dată am simțit că mă focalizez cu mai mare eficiență pe scopurile esențiale ale vieții.

Dintr-o dată am început să văd lucrurile altfel, alegând cu înțelepciune să acced spre direcțiile prioritare ale vieții.

Ca urmare a acestei atitudini, dintr-o dată mi s-au deschis o mulțime de oportunități. Ca prin miracol, viața mea a ajuns să aibă un conținut atât de intens încât am început să mă simt împlinit în toată ființa: suflet, spirit și trup.

Este atât de mare diferența între omul care eram atunci când consumam alimente provenite de la viețuitoare și cel de acum, când consum alimente provenite de la plante, încât aș putea să afirm că am trăit două vieți: o viață de omnivor și o viață de vegetarian.

Viața de omnivor a fost marcată de tot felul de greutăți care mă frâneau în evoluție. În schimb, *viața de vegetarian este marcată de o evoluție certă și firească spre a face bine la cât mai mulți oameni.*

Sunt atât de mulțumit și de entuziasmat de revelațiile primite în relația cu hrana, încât simt să împărtășesc cu voi, dragi cititori, experiențele benefice prin care trec.

Începutul nu a fost ușor! Nu a fost ușor să renunț dintr-o dată la alimentele pe care le consumasem vreme de 40 de ani, având convingerea că acestea sunt cele mai bune. Peste tot mi se spunea că este „absolut” necesar să consum carne, altfel risc să mă „îmbolnăvesc”.

Cu toate acestea, cărțile pe care le citeam îmi spuneau alte lucruri.

Din cărți aflam că, *pe măsură ce creștem conținutul de carne din alimentație, crește riscul de îmbolnăvire.*

Pentru a mă încredința de realitățile scrise în cărți, am început să caut în statisticile cu referire la alimentație. Statisticile sunt cele mai bune mijloace de reflecție asupra adevărului, întrucât acestea prezintă tendința generală a unui anumit fenomen.

La un moment dat, am descoperit o serie de date statistice publicate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

OMS a clasificat carnea roșie și cea procesată ca fiind carcinogenă.

Am rămas surprins de faptul că doar 50 g de carne roșie consumată zilnic, crește cu 18% riscul de cancer colorectal.

Pentru că îmi era foarte frică de bolile incurabile, pentru că ficatul meu era în stare avansată de suferință, am decis să renunț pentru totdeauna la carne. Am renunțat să mai consum carne, cu toate că majoritatea celor din jur erau consumatori înveterați și mă sfătuiau să nu renunț la acest aliment.

Am renunțat la carne cu toate că eram gurmand și că îmi plăcea foarte mult să savurez toate produsele din carne, în special pe cele tradiționale pregătite de mama mea.

Imediat ce am renunțat la carne, în ființa mea s-au produs frumoase transformări. Am devenit dintr-o dată mai atent la mâncare. Fiind atent la mâncare, am realizat că și alte alimente nu îmi sunt benefice pe termen lung.

Ca urmare a acestor revelații, rând pe rând, am scos din alimentație toate alimentele provenite de la viețuitoare.

Text extras din cartea „*Alimentația Integrativă*”, autor Ioan

Ziua Soarelui sau solstițiul de vară

Solstițiul de vară sau Ziua soarelui este un important eveniment al acestui an. Marchează cea mai lungă zi din an precum și debutul verii astronomice, iar de el se leagă o mulțime de evenimente și tradiții importante. Denumirea de solstițiu are explicația de „soarele stă”, moment în care are loc schimbarea gradientului mișcării Soarelui în raport cu declarațiile lui. Solstițiu are etimologie dublă: latinescul „solstitium”, care înseamnă solstițiu și francezescul „solstice”.

Și anul acesta, solstițiul de vară are loc la data de 21 iunie. Solstițiul reprezintă cele două momente ale anului când Soarele se află la cea mai mare, respectiv la cea mai mică înălțime față de ecuator. Ziua va avea 15 ore și 32 de minute, durata nopții fiind de numai 8 ore și 28 de minute.

Din această dată, durata nopții începe să crească și cea a zilei să scadă, timp de șase luni, până la 21 decembrie, când are loc solstițiul de iarnă. Acest eveniment nu are dată fixă, iar în anii bisecți poate cădea la 20 iunie. Ziua aceasta este considerată a absolutului, înscrisă sub semnul focului, care este simbolul soarelui și aduce noi începuturi și deschide un nou drum spre fericire.



Sursa fotografie: Pinterest

Tradiții de solstițiu

Sărbătoarea Sânzâienelor sau Drăgaica, așa cum îi spune în popor, este asociată cu Solstițiul de vară. Se spune că în această zi se deschid cerurile și ielele vin pe pământ. Aceste personaje mitice dansează pe câmpuri și dau puteri florilor, pentru a deveni plante de leac, dar le fac și rău celor care nu le respectă sărbătoarea.

Se mai spune că cei care surprind dansul acestora se îmbolnăvesc și nu vor mai putea fi vindecați vreodată. De altfel, cei care muncesc în această sărbătoare vor fi pociți și o vor lua razna. Tot acum, fetele singure își pot visa ursitul dacă pun sub pernă flori de Sânziene sau busuioc. De altfel, își fac coronițe și, după ce visează, fac dansul Drăgaicei pentru ca ce au visat să li se îndeplinească.

Sursa: fresh24.ro și libertatea.ro
Rubrică realizată de **Roxana Cotigă**

Alegeri conștiente

Ce facem când avem planurile stabilite, întreg parcursul pas cu pas pus la punct, le vedem pe toate ca și împlinite, dar vine viața și schimbă tot? Rămâi ancorată în ceea ce știai că trebuie să fie sau îți reamintești că viitorul îl creezi prin acțiunile pe care alegi să le faci astăzi?

Zilnic noi facem zeci de alegeri conștiente. De câte ori am îndrăznit să ne asumăm plenar aceste alegeri fără să ne găsim scuze pentru rezultatele care nu au fost în acord cu ceea ce credeam la începutul drumului că va fi?



Ori de câte ori mă aud găsindu-mi o scuză (destinul, soarta, familia, societatea, programarea din copilărie sau orice altceva gândesc și spun pe pilot automat) plec capul și mă uit în interiorul meu. Ce din mine se crede nedreptățită, neascultată, neimportantă, neștiutoare și în conflict?

Contemplez asupra fiecărui aspect și îmi asum ca data viitoare să fiu mai flexibilă și să transform așteptările în acțiuni conștiente, iar prin perseverență să nu mă las să renunț în momentele în care pare că totul se destramă.

Orice schimbare văzută ca o nouă oportunitate de ascensiune, de dezvoltare, de creștere, este exact așa. Ies din zonele de confort cu credință în Dumnezeu și încredere în mine, ascult vocea sublimă a sufletului, iar viața mă susține întru împlinirea viziunii pe care o simt în toți porii.

Aleg aici și acum să îmi asum alegerile de astăzi!

Aleg aici și acum să am curajul de a privi spre viitor cu flexibilitate și încredere!

Aleg aici și acum să ascult vocea sublimă a sufletului întru ghidare, pas cu pas!

Aleg aici și acum să deschid brațele cu credință întru mișcare liberă!

Ștefania Koszti

Coach Centrul de Dans Energetic „ȘTEFANIA”

„REGINA UNEI ȚĂRI MICI”

- Gânduri despre țara dragă mie - Regina Maria a României

Regina Maria a României a fost și rămâne o figura emblematică pentru istoria țării noastre. Deși s-a născut și a crescut pe alte plaiuri, a îndrăgit România nespus! Poate de aceea cartea aceasta, scrisă în limba engleză, a fost tradusă de un mare patriot al neamului românesc: Nicolae Iorga.

Această carte nu este neapărat autobiografică ci este mai degrabă o descriere a felului în care Regina Maria a perceput țara și populația României din acea perioadă. Imaginile surprinse de aceasta pe care le numește „icoane” sunt de o finețe de pictor talentat, prezentate parcă în acordurile unei simfonii pline de iubire ale sufletului acestei mari Doamne.



„Țara aceasta e mică, e nouă, dar e o țară care mi-e dragă! Îmi trebuie ca și altora să le fie dragă; de aceea ascultați câteva cuvinte despre dânsa. Îngăduiți-mă să zugrăvesc câteva icoane, să fac câteva schițe așa cum le-am văzut cu ochii întâi, apoi cu inima. La început era o țară străină. Drumurile ei prea prăfoase, prea fără capăt, șesurile ei. A trebuit să mă învăț a-i vedea frumusețile și a-i simți nevoile cu inima mea. Puțin câte puțin străină, a ajuns a fi una dintre ei, și acum i-ar plăcea ca pământul nașterii sale să vadă acest pământ cu ochii Reginei lui.”

Necunoscând decât puține lucruri despre noua ei țară, începe să străbată România în lung și-n lat, câteodată singură, câteodată însoțită. Distanțele parcurse erau și în funcție de starea ei, a drumurilor și de timpul pe care și-l putea permite pentru așa ceva. Descrie cu atâta dragoste tot ceea ce întâlnește: sate, drumuri, țărani, călugărițe, mănăstiri, încât farmecă pe deplin cititorul.

„N-am să apuc a povesti de așezămintele țării mele, de politica ei, de nume cunoscute lumii întregi. Alții au făcut aceasta cu mai multă pricepere decât aș fi putut.

Îmi trebuie numai să vorbesc de sufletul ei, de atmosfera ei, de țăranii și ostașii ei, de lucruri care m-au făcut să iubesc țara aceasta, care au făcut ca inima mea să bată o dată cu inima ei.”

Este uimitor cum o doamnă dintr-o familie de rang înalt a umblat și chiar a socializat cu țăranii români, ajungând chiar să-i admire și să le înțeleagă păsurile.

„M-am purtat printre cei mai umili. Am intrat în căsuțele lor, le-am pus întrebări, am prins în brațele mele pe pruncii lor... Săraci sunt, neștiutori sunt țăranii aceștia! Părăsiți sunt și plini de eresuri, dar este o mare noblețe în rasa lor. Sunt cumpătați la mâncare și, mulțumiți cu puțin, puține sunt nevoile lor, dorințele lor sunt mărginite; dar un vis mare îl hrănește cu dragoste fiecare din ei în inima sa: el dorește să fie stăpân pe pământ, să aibă în sama lui ogorul pe care îl lucrează; dorește să-l poată numi al său...”

Altădată scrie despre datinile de Paști urmate cu sfințenie în satele românești. Scrierea este asemănătoare unei imagini desprinse parcă din povești...

„În noaptea de Vinerea Mare se fac lungi slujbe în orice biserică sau paraclis din țară.

Pline de farmec mistic sunt și aceste adunări de țărani în jurul umilelor case de rugăciune ale lor. Bărbați, femei și copii se strâng laolaltă, fiecare purtând o făclie. Cei ce nu află loc înăuntru stau afară, în mulțimi răbdătoare. Cu adevărat o frumoasă priveliște!

Din fiecare fereastră de biserică lumina se revarsă, pe când triste cântece plutesc către cei ce așteaptă dincolo de ziduri. În fruntea lăcașului sfânt sute de mici flăcări bătute de vânt, care luminează fețele celor ce, în extaz, ascultă sunetele slujbei ce se săvârșește înăuntru.

Datina cere ca în nopțile de Vinerea Mare flori să fie aduse de închinători, flori care se așază cu evlavie pe o icoană brodată a lui Hristos răstignitul ce stă pe o masă în mijlocul bisericii.

Fiecare credincios aduce ce poate: un mănunchi de verdeață, o ramură de flori, o mână de zambile făcând noaptea dulce de mireasma lor, sau numai câteva simple vioarele strânse la marginea drumului, cei dintâi dragi soli ai primăverii.

Când slujba ia sfârșit, în lungi șiruri închinătorii se întorc pe acasă, fiecare și toți laolaltă ferindu-și cu grijă făcliile, pentru că e cu noroc să le ducă aprinse înapoi acasă.

Nu mai strălucește acum lumina din ferestrele bisericii; totul e cufundat în întuneric, biserica însăși se desface ca o uriașă masă de umbră deasupra bolții.

Dar cimitirul de alături e o grădină de lumini! Au căzut oare toate stelele din ceruri ca să-i mângâie pe cei ce zac sub brazdă? Ori sunt numai luminițele care ard vitejește, ard neconținut pentru cei morți?”

Această Regina care a ajuns a adora plaiurile României continuă:

„Nimic nu este în țara asta românească pe care să nu-l fi iubit eu. Mai adânc și decât copiii născuți pe brazda ei m-am împărtășit eu sufletește cu șesurile ei întinse, cu nesfârșitele-i drumuri, cu apusurile de soare, cu pajiștile-i umede de roua zorilor, cu pădurile-i adânci și câmpii de grâu copt luminând ca aurul.

Mi-a fost drag și spânul uriaș care în vreun loc sterp și pietros întindea spre ceruri frumusețea fără rost a țepoaselor lui brațe. În cursul rătăcirilor mele am ajuns la locuri așa de singure încât păreau a fi la capătul lumii, și am stat acolo de am privit gloria ultimă a soarelui până se cobora spre odihnă, și mi-a plăcut de singurătatea din jurul meu. Mi-a plăcut de bolta aprinsă a cerurilor, de strania melancolie a nopții ce cade, de mirosul rouăi ce se ridică din ierburi, de valul prafului ce atârna asupra lumii. Mi-au fost dragi toate, adânc și cu adevărat dragi!”



Altădată călătorind pe culmi de munte „biruind” înălțimile ne împărtășește într-una dintre cele mai uluitoare povestiri ale domniei sale:

„Îmi aduc aminte un drum ciudat, când norii erau mai jos decât mine și călătoream încet între două lumi. Tocmai sus mă urcasem, aproape de ceruri, dar colo jos lumea oamenilor era ascunsă vederii mele de o deasă perdea de negură. Singură eram, la o parte de cei ce trăiesc, necunoscute pământuri desfășurându-se tot înaintea dreapta mea, la stânga mea, în nesfârșite valuri, cât îmi vedeau ochii.

Bolta deasupra era un nesfârșit coviltir de albastru, dar în adânc erau oameni care-și făcuseră case, care trudeau și iubeau și urau; în adâncuri, acolo toate erau înfășurate în aburi.

Silindu-mi calul care tremura, drept la marginea prăpastiei, am aruncat o privire în fund. Un simț de spaimă m-a copleșit: lumea în care trăisem se prefăcuse într-o imensă căldare din care aburi uriași se ridicau ca fumul... Calul sforăia și se învârtea împrejur, prins de frică: prea neînchipuită, grozavă și tainică era lumea aceea de dedesubt.”

Ajungând la malul mării, Regina admira într-un port întâlnit, marea și vapoarele care pluteau pe întinsurile apelor: „Văd pânze mari plutind spre dânsul pe marea albastră, la ceasuri când soarele cade, pânze de toate culorile și de toate formele, ca niște păsări fantastice care vâslesc încet din aripi întorcându-se spre cuiburile lor. Nu știu care au fost comorile pe care le-au adus ele în port, dar îmi place să visez că-n umbra ruginită a pânzelor acestora erau îngrămădite în movile grâne aurii și portocale pe bord, că oameni cu față întunecată aduceau scumpe mătăsurii din Răsărit cu culori strălucitoare în care nevestele și fetele bogaților negustori își înfășurau frumusețea care numai prea repede va ajunge lucru al trecutului!

Îmi place să-mi închipui străzile pline de mișcare ale înfloritului orașel, vâlmășagul de culori și zvonul, strigătele vesele la vederea corăbiilor, pași mulți grăbindu-se spre cheiuri, atâtea glasuri, râsete țări, porunci și, pretutindeni, copii cu picioarele goale, cu ochii mari privind mirați fără să aibă nimic de făcut; iar noaptea, îmi place să mă gândesc la matrozii care cântă arii ciudate când se odihnesc după ce fapta zilei a fost îndeplinită.”



Regina vorbește admirativ și despre Dunăre, „*acel râu mare și nobil care este una din mândriile țării*”. „*Apele nu-i sunt chiar așa de albastre cum spune cântecul, dar sunt largi și curg măreț, ducând atâtea corăbii, rostogolindu-se pe lângă atâtea sate și atâtea orașe.*

Am plutit în toată întinderea ei, câtă se ține de o singură țară, de la Porțile-de-Fier până în acea ciudată regiune plană care este la gurile ei. Un ținut de lacuri și de mlaștini și de ape veșnice, de canale și de trestii și de bătrâne sălcii, un ținut care pe alocuri face pe cineva să se gândească la ce va fi fost lumea înainte ca apele să fi fost despărțite de uscat. Și, pentru această nebiruită ispită pe care o simt totdeauna față de sălbătice locuri, singuratece și întinse, mai mult colțuri de acestea m-am pus eu să înfățișez.”

Altădată Regina, iubitoare de plante, de flori, rămâne încântată la vederea acestora: „*Frumusețea are o ciudată putere asupra inimii omului; îl ajută să treacă peste multe dureri, călăuzindu-l prin această vale de lacrimi către tainele lui Dumnezeu.*

Când pe neprevestite dau peste un strat de crini care și înalță mândră strălucire dintr-un pământ crepat și setos, parcă îmi vine să cad în genunchi și să mă închin Mâinii aceleia Mari care face astfel de minuni.

În asemenea clipe, pare că deodată înțeleg taina adevărilor ascunse care sunt îndeobște prea adânci ca să le priceapă inimile omenești. În asemenea ceasuri nicio întristare nu pare să însemne ceva, nădejdea răsare în triumf; chiar și mormintele își pierd groaza, și nesfârșita lui Dumnezeu milă se întinde ca o binecuvântare asupra pământului.”

Acestea și multe alte trăiri le are Regina Maria străbătând țara de la un capăt la altul, discutând cu țărani, preoți, soldați sau măicuțe.

Nu amintește prea mult de viața de familie. Totuși, chiar având un condei extrem de discret putem intui greutatea acomodării în nouă ei țară și cu noua ei familie.

Înțelegem din paginile cărții că această femeie delicată, sensibilă și totuși puternică, a scris despre țara noastră și oamenii întâlniți cu o dragoste desăvârșită și a lăsat o mostră de patriotism demn de o cinste pe care merită să i-o acordăm.

Recenzie realizată de **Carmen Claudia Morar**

Fii ceea ce Ești!



Omul curat, e curat prin natura sa... îl simți! Egoistul o să-l judece că e naiv, că e prost sau că are un jurnal ascuns și că el caută o recompensă de la cei pe care-i ajută, sau că face asta dintr-o prejudecată că „așa e bine”... Cu toate acestea, omul curat va continua să fie curat și bun. Întotdeauna!

Omul spiritual e spiritual prin natura sa... ateul sau bigotul îl vor critica, că e labil psihic, că e idealist, că e excentric, ori că poate este ipocrit, sau - mai rău, că poate este „eretic”. Omul spiritual își va continua drumul, indiferent de ce spune lumea, pentru că intuiția lui îi arată calea, și va trece peste toate obstacolele pentru a se desăvârși și a-și duce misiunea personală la îndeplinire.

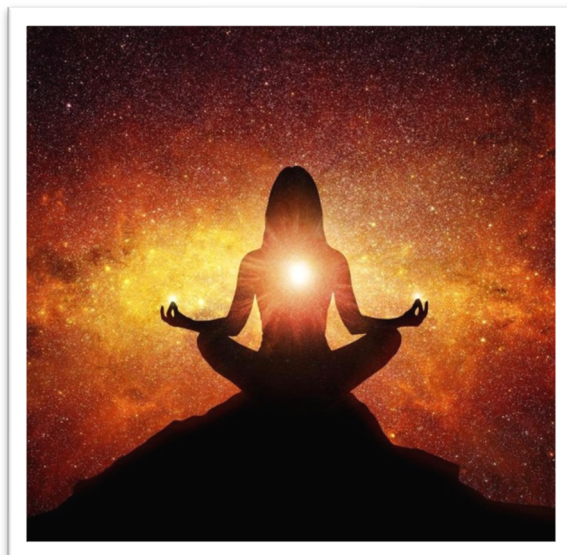
Sunt doar două exemple... Indiferent ce spune lumea, fii ceea ce EȘTI!

Nimeni nu se află în locul tău ca să te poată înțelege întru totul, pentru a te putea aproba sau dezaproba cu adevărat, la modul absolut. E bine să fim iubiți, plăcuți, integrați, aprobați, susținuți, etc... dar, dacă asta nu se întâmplă acolo unde te afli, mergi mai departe!

Îi vei găsi, într-o zi, pe cei care sunt la fel ca tine, cu care te vei înțelege și care te vor primi cu brațele deschise exact așa cum ești! Iubește-te! Ești minunat/ă așa cum ești!

Text și pictură realizate de către **Melania**

Povești din călătoriile mele prin sațu și timp în căutarea identității primordiale



Bine te-am regăsit, comunitate dragă! A trecut ceva timp de când nu am mai scris. Am fost pierdută în căutări primordiale. Permiteți-mi să încep cu un citat ce rezonază stării mele interioare.

„Lumina densă dispare în razele eterne ale beatitudinii Omniprezente. Din fericire am venit, pentru fericire trăiesc, în fericire sacră mă topesc. Eu, ocean al minții, beau toate valurile Creației, cele patru voaluri: solid, lichid, vapor, lumină. Și ele se evaporă de-ndată, iar Sinele meu, întru-totul, intră în Marele Divin. Imaculat este cerul minții mele, dedesubt, înaintea și mult deasupra. Eternitatea și Eu, o singură rază unită. Un infim balon de veselie, EU. Am devenit Marea Bucurie” - Samadhi

O zi în care mă simt fără identitate, una dintre multe alte zile în care mă simt neprezentă în aici, și totul îmi pare necunoscut. Nu mă regăsesc în nimic, nu mă simt a fi ceea ce sunt, atunci *Cine sunt?* O întrebare fără răspuns, încă!...

Mă aflu în vacanță într-un loc exotic, plin de amintiri și de seve parfumate. Ochii mei se bucură de o grădină plină de flori ce dansează pe o muzică invizibilă. Toate au zâmbete parfumate ce strălucesc în razele de soare și care mă îmbie la dans.

Mijlocul grădinii mă atrage ca un magnet, deasupra se află o boltă de viță de vie în care razele soarelui dansează atât de jucăuș creând pe pământ un cerc ce dintr-o dată ia forma unui disc de aur împărțit în 7 segmente.

Am senzația că nu sunt singură și alături de mine se află o vibrație care mă învăluie atât de discret, cu urme de parfum atât de cunoscut. Un gând mă duce la mama, acest loc păstrează amprenta ei încă vie, dorul parcă se aprinde și îi șoptesc „bine te regăsesc, scumpă mamă” și simt pe o dulce muzică, cuvinte șoptite spunându-mi pășește în mijlocul discului.

Pășesc sfioasă pe placa desenată de razele soarelui și care parcă sub picioarele mele se aprinde, devenind un cerc auriu plin de 7 segmente luminate intens. Închid ochii și-n gând percep din nou muzica divină, cântată de florile din grădină. Încep a mă mișca într-un dans liber și simt cum sunt învăluită într-o lumină azurie ce deschide un portal magic, activând cercul de aur de sub picioarele mele.

Vocea dulce îmi șoptește din nou „Nu-ți fie frică!” Deschid ochi și mă uit în jos, sub picioarele mele, discul auriu devine transparent și dispare lăsându-mă suspendată în eter.

Am căzut în hău!.. Mă cuprinde un val de panică în timp ce cad în negrul abis... și cad... până mi-am dat seama că sunt un spirit. Drept urmare, nu mă paște niciun pericol fizic. Pe măsură ce frica mă părăsește, se micșorează și viteza căderii mele.

Simt în ureche din nou acea adiere vorbitoare „*Pune-ți o intenție!*” și imediat conștiința mea mă duce la cea mai mare întrebare cu care mă frământ „*Cine sunt?*” ...Și zborul meu pornește dincolo de înăbușitoarea beznă a densității unde descopăr crudele mele începuturi rudimentare.

Sunt mare, fără sex și sunt tare străvezie, ca o natură complet eterică, nu sunt nimic mai mult decât o gigantică fantomă, legănându-mă și alunecând în atmosfera densă și clocotitoare a mării primordiale. Forma mea nu și-a fixat nici conturul, nici culoarea, dar păstrez promisiunea a ceea ce va să fie, o ființă omenească.



Neîndemânatică, pasivă și aproape fără simțuri, mai păstrez doar o vagă conștiință a focului ce mă încălzește și mă mână în activitate, inducându-mi aspirația de a avea o comunicare cu lumea exterioară. În timp ce are loc transformarea în forma mea neperisabilă a primei mele încarnări, în prima rasă primordială ce se divide în două forme diferite: una activă, alta pasivă, una electrică, una magnetică, una de foc, una de apă, una albă în legătură cu luna, una galbenă - portocaliu în legătură cu soarele. Astfel se nasc trupurile încarnărilor mele din cea de-a doua rasă primordială.

Preiau o formă vag omenească încă în stare gazoasă la înfățișare, fiind complet lipsită de sex. Îmi dezvolt un simț tactil și astfel simt clipocitul valurilor, bătaia vântului și căldura focului.

Auzul parcă îmi este acut și parcă disting și aud glasurile și formele altor energii reîncarnate în trupuri umane pe care le simt ca și frații mei. Ei mă cheamă parcă în sunete de flaut stârnind în mine afecte ce se hrănesc dintr-un misterios izvor ascuns în adâncul ființei mele, în noi toți.

O bucurie a vieții, ca-n vis, mă umple de încântare, dar nici plăcerea, nici durerea nu sunt simulate de surse externe căci încă mai sunt un produs al celor de deasupra, nu ale celor de dedesubt.

Acum, plutesc. Zbor și mă înalț prin liane luminate de soare cu muguri vibranți, orbitori, iar peste nenumărații eoni elementele naturii îmi vor întări carapacea exterioară.

Rata de oscilații a conștiinței mele atomice se schimbă, iar eu m-am întors în aici și acum, într-o grădină frumoasă unde razele soarelui îmi mângâie chipul printre frunzele de viță de vie. Mă uit la ea și un gând îmi trece prin minte: că prin crengile ei trece seva mamei mele, a îngerului păzitor ce a plantat cândva această plantă, pentru a dăruir roadele ei pline de energie divină. Toate ființele eterului cât și cele întrupate în materie să se bucure de dulceața fiecărei bobițe, aducând înăuntru ființei beatitudinea trăirii clipei intens și în infinit de forme.

Manuela Sumanaru

Burgas

Partea a II-a

Plecarea pe mare

Cei doi îndrăgostiți s-au trezit a doua zi de dimineață fără să simtă sub picioare legănatul bărcii... cu ochii într-un răsărit maiestuos care îi umplea de viață și, pentru prima oară după foarte mult timp, au putut simți că și aici sunt acasă.

În fața ochilor lor se întindea și parcul care atrăgea întreaga comunitate și unde, pe aleile lui, puteai să admiri în voie rochii colorate, flori parfumate, fântâni... și puteai asculta în câte un foișor muzica unei mici orchestre de viori. Pe alocuri câte un pictor surprindea în pânzele lui o parte din frumusețea naturii.

Efectul acestui oraș era așa de puternic că nu se puteau decât adapta la viața aceasta în mijlocul atâtor povești pentru că fiecare om, cuplu, casă, colț de natură, avea o poveste și învățămintele pe care le puteau lua după ce aveau contact cu o lume deschisă și frumoasă atât la chip cât și la suflet.

-Dragul meu acum că soarele ne arată cât de covârșitoare este forța lui să înflorească viața, vreau să mergem în mijlocul oamenilor și să îi cunoaștem și să le ascultăm poveștile.

-Sigur că da, Mălina, prima oprire este la târg pentru a putea să te bucuri de o nouă rochie și bineînțeles că vom lua și cele necesare pentru a putea să pictezi în orice colț de parc și astfel să surprinzi în culoare fiecare părticică de suflet și fiecare răsărit de soare.

Cu siguranță că talentul tău va atrage privirile și astfel vom lega prietenii și vom asculta poveștile fiecăruia dintre cei care vor să ne cunoască, de asemenea.



Într-adevăr dorința lor s-a împlinit și într-una dintre după-amiezile în care Mălina picta o tufă de trandafiri au oprit lângă ea o pereche de tineri care i-au cerut să îi picteze, imortalizând astfel tinerețea și voioșia lor, astfel Mălina a devenit un cunoscut pictor al parcului, iar din banii strânși din pictură au putut să se gândească să plece spre orașul *Kostantiniyye* cu o corabie mare cu vele, care făcea croaziere pentru cei îndrăgostiți de călătoria pe mare.

Așa cum simțeau, marea îi chema ca un magnet și sufletele lor nu se puteau desprinde de legănarea ei de ape și așa, deși erau foarte îndrăgostiți de orașul și grădinile lui, și-au lăsat barca la adăpost, gazda le-a promis că le păstrează pentru călătoria aceasta locuința și au plecat pe mare, Mălina luându-și șevaletul să poată surprinde răsăritul și apusul deopotrivă ca și cum doi sori ne ghidează viața pe pământ.

Au plecat într-o dimineață, admirând orașul de pe puntea corabiei și au simțit din nou legănarea aceea care le dădea siguranță că sunt în locul potrivit în povestea lor, iar sufletele lor creau culoare și versuri îmbietoare pe care Pescarul le recita iubitei lui Mălina:

*În ochii mei se nasc doar asfințituri
Și nori se nasc din ceruri... mă-nfioară,
Iar legănarea apei în finitul
Mă lasă fără grai și mă doboară..
Când voi mai trece peste mare cu vaporul
Deși ea, marea tulburată, iar va fi
Simt liniștea cum mă cuprinde în interiorul
Căci sufletul e liniștit, cu simțurile vii!*

Nu vă temeți că marea nu îi va aduce pe cei doi să viziteze locuri noi! Acum oamenii au altă natură pentru că atingerea frumosului și dragostei pe care o răspândeau cei doi era atingerea îngerilor... și atunci, pe unde treceau, lumea devenea mai bună.

Va urma....

Alina Ramona Ene

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Ștefania Mihaela Hrestic**, cursantă Centrul de Dans Energetic „LUCIANA”, mentor-coach **Luciana Prisecaru**



„13 iunie 2020....

Îmi amintesc cu emoție acea zi! Luciana ne-a predat prima lecție de „Dans energetic”. Am intrat într-o lume minunată, care mi-a oferit sănătate, echilibru, relaxare, bună-dispoziție, visare, un viitor care promitea bucuria de a trăi, de a fi cu alte persoane cu care rezonam. Pentru asta le mulțumesc mentorilor mei Luciana și bineînțeleas lui Ioan!

Pe parcursul celor doi ani am urmărit cu uimire evoluția rapidă a acestui concept spre o abordare holistică: Revista Viața Integrativă, Radio Integrativ, Alimentația Integrativă și altele.

Am atâta bucurie în inimă când văd că există oameni deosebiți care ne ajută să vedem clar că se poate trăi în pace, liniște și echilibru sufletesc, fiind totodată un sprijin pentru cei care au nevoie să vadă cât de frumoasă este viața!

Mulțumesc încă o dată Luciane, mentor-coach integrativ, pentru răbdare, bunătate, perseverență, promptitudine și totodată pentru inițiativele sale care antrenează grupul în activități benefice și instructive și pentru dăruirea cu care ne inspiră și are grijă de tot!

Eu sunt tot timpul alături de voi! Cu drag și recunoștință!”

Rețeta integrativă

Apa infuzată

Din proprie experiență vă împărtășesc faptul că nu puține îmi erau zilele când nu reușeam să beau acei 2 litri de apă pe zi pentru o stare de funcționare optimă a organismului meu și implicit a rinichilor mei. De multe ori m-am găsit în situația nefastă de a fi răpusă la pat o zi, două cu durere acută în zona rinichilor când aveam prea multe sarcini de îndeplinit câteva zile la rând și nu reușeam sau nu eram atentă la nevoia corpului meu de a fi bine hidratat.

Având în vedere tot timpul această situație, am căutat soluții „salvatoare” de a ajunge la finalul zilei cu suficientă apă consumată.

De ceva vreme, tot căutând, am primit și răspunsul la nevoia mea! Această idee minunată se numește **apa infuzată**! Nu este o idee proprie, dar odată ce am descoperit-o v-o împărtășesc cu mult drag, sperând că vă va fi de folos în cazul în care unii dintre voi aveți această situație!

Bucurându-mă de această rețetă, eu ajung la jumătatea zilei consumând chiar și 3 litri de apă infuzată. Ceea ce mă bucură și mai mult este faptul că mă pot juca cum doresc cu aromele aduse împreună în apă.

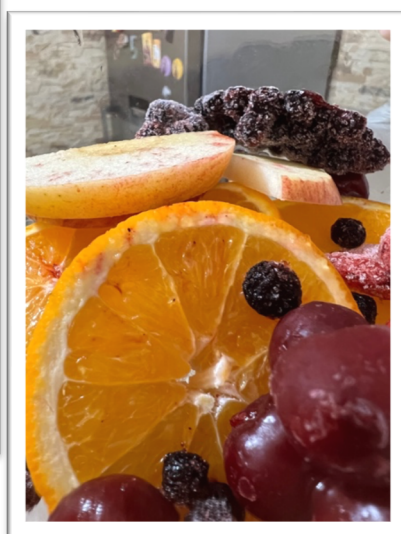
Cum se prepara apa infuzată?

Apa infuzată poate fi gata în doar 5-10 minute, iar pentru prepararea ei este nevoie de următoarele:

- un borcan înalt, o sticlă/carafă cu închidere ermetică de sticlă ori de plastic fără BPA (Bisfenol A - un compus chimic folosit în producerea materialelor plastice);
- apă plată sau filtrată;
- fructe, legume, plante aromate proaspete (este recomandat să alegeți alimente de sezon);
- un aparat frigorific care să ofere răcire optimă și prospețime îndelungată alimentelor.

Indiferent de fructele și legumele pe care le veți alege, pașii pentru pregătirea apei infuzate sunt foarte simpli. Se umple recipientul cu apă plată la temperatura camerei, se feliază legumele sau fructele, apoi acestea se adaugă în apă. Fructele/legumele mici, precum murele, afinele, merișoarele, coacăzele, dubele sau zmeura se pot pune întregi. Carafa se pune la frigider pentru câteva ore, timp necesar pentru a aromatiza apa. Dacă este lăsată peste noapte devine și mai aromată!

Să vă fie de folos!



Rubrică realizată de **Roxana Cotigă**
Sursă rețetă - arctic.ro

INVITAȚIE



Centrul de Dezvoltare Umană București te invită, cu bucurie, la un eveniment dedicat sufletului și întregii ființe, „*Mângâierea sufletului prin muzică și poezie*”!

Este pentru tine, om drag, dacă îți dorești să trăiești starea de iubire și bucurie pură a sufletului tău! Este un moment unic, în care ALINA RAMONA ENE, colega noastră din echipa revistei, ne va transmite în versuri din frumusețea și profunzimea sufletului său prezentându-ne primul său volum de poezie intitulat „**CUVINTELE VINDECĂ**”!

Acest moment special va fi însoțit de o muzică divină, transmisă din cele mai înalte ceruri de către maestrul vindecării prin muzică, GHEORGHE IOVU, o prezență minunată, plină de lumină și blândețe, care ne încântă și ne vindecă sufletul de peste 20 de ani.

Dacă simțiți să ne fiți alături la acest magic eveniment, vă rog să ne scrieți pe adresa de e-mail a Centrului de Dezvoltare Umană București: centrudezvoltareumanabucuresti@gmail.com sau să ne lăsați un mesaj privat pe pagina Centrului - <https://www.facebook.com/Centrul-De-Dezvoltare-Umana-Bucuresti-101747152568355/>

Evenimentul se va desfășura la sediul centrului din strada Sergent Constantin Boghiu nr. 12B, vineri 1 iulie, ora 19:00.

Numărul de locuri este limitat! Există posibilitatea de a face donații pentru cei care simt și vor.

Vă așteptăm cu brațele deschise să ne bucurăm sufletele împreună!



Să nu încetăm!

Carmen Claudia Morar

Poate am fost vulturi
În alte vieți!...
Ne-am rotit
Grațioși și puternici, măreți!
Și-am moștenit
Deprinderi regale!
Căci priveam depărtarea de sus
Cu soarele aproape
De noi, mai presus...
Când la răsărit
Și când la apus...
Cu norii și vântul aproape, trăind
Pe-a cerurilor cale!

Poate am fost vulturi
În alte vieți
Și am moștenit
Deprinderi regale!
Trebuie să căutăm...
În amintirile vechi
Și să rupem câteva peceti!
Și să nu încetăm,
Niciodată să nu încetăm
Să vrem și noi să zburăm
Pe-a cerurilor cale!

Suntem Unul!

Roxana Cotigă

Eu te conțin, iar tu mă porți în tine,
Eu te alin, iar tu mă simți în sine,
Când ochii mi-i închid, în prag de seară,
Tu mă cufunzi adânc la tine-n palmă

Eu mă înalț, iar tu te-apleci de frunte,
Eu te sărut, iar tu te-nvârți în unde,
Când te ating, cu-atingerea-mi subtilă,
Tu te așterni ca versul într-o rimă...

Eu mă deschid ca să primesc iubirea,
Tu mă cuprinzi și îmi învăluie firea,
Când eu mă-nclin mai într-o parte
Tu mă privești și îmi vorbești în șoapte

Noi ne-am unit și nu ne mai dăm drumul,
Din doi, noi, astăzi, suntem Unul!
Două Lumini, vom străluci în lume,
Două scânteii fără poveri sau nume!

Sinelui meu etern!

- Porția de poezie - <https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/about/>



Pictură pe pânză, în culori acrilice – Roxana Cotigă

Rugă

Alina Ramona Ene

În această frumoasă dimineață,
Când ploaia bătea pe acoperișul lumii
Și era verdeată în fiecare ungher,
M-am trezit să îl aștept pe Dumnezeu
Să-l primesc azi în sufletul meu
Rugându-mă neîncetat pentru lumină
Cerându-i să fie veșnic sărbătoare
În fiecare zi de dăruire
Să merg pe cărarea mea ușoară și senină!...
M-am rugat să fiu iertătoare
Pentru fiecare gest de neomenie
Și m-am rugat adânc și amarnic
Pentru pace și prietenie!
Am lăsat cumva la mijloc ruga pentru iubire
Rugându-mă să fie la loc de cinste cuvântul armonie
Și ce credeți că s-a întâmplat apoi?
Când soarele a răsărit
Pământul m-am rugat să fie darnic, în roade
Și voi continua să mă rog din zori până în asfințit, pe vecie!



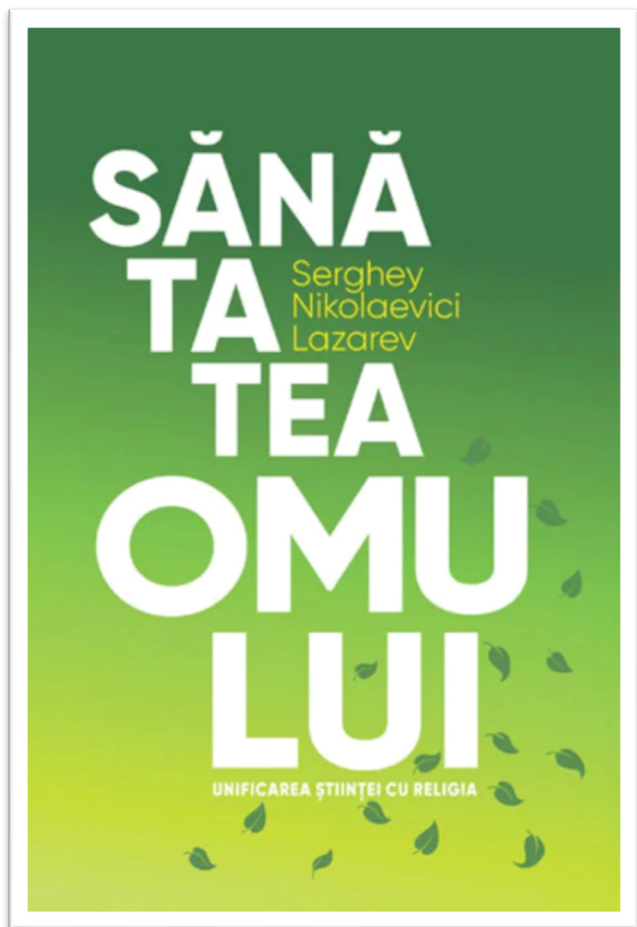
Sursa fotografie - Internet

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Sănătatea omului

- S.N. Lazarev



„Recitind Biblia, am făcut o descoperire extraordinară. În Noul Testament se descrie cum Iisus Hristos este întrebat despre cele mai importante porunci și El răspunde că cea mai importantă poruncă este „Să iubești pe Domnul Dumnezeu tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu tot cugetul tău și cu toată puterea ta...” După cum vedeți, pe primul loc se află iubirea totală, absolută pentru Cel de Sus. A doua poruncă esențială – „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”. Toți prorocii respectă aceste porunci, ele conținând sensul religiei.

Oamenii s-au obișnuit să înțeleagă în mod superficial ceea ce se spune în cărțile Sfinte. Și eu eram sigur că există doar două porunci: „Iubește-l pe Dumnezeu” și „Iubește-ți aproapele”. Pornind de la aceste două porunci, am încercat să-mi aranjez propria viață. Însă, chiar dacă eu respectam aceste porunci, am început să

am probleme și nu puteam înțelege ce se întâmplă. Doar înțelegând că toată materia trebuie să fie trinitară, am început să caut a treia poruncă în cuvintele lui Hristos.

Așadar, prima poruncă – iubește-l pe Dumnezeu mai presus de orice, a doua – iubește-ți aproapele, dar unde este a treia? De fapt, există și cea de-a treia: iubește-ți aproapele ca pe tine însuși. Cu alte cuvinte, un om trebuie să se iubească pe el însuși. Prin urmare, cea mai importantă poruncă a Universului sună astfel: în primul rând, iubește-l pe Dumnezeu mai presus de orice, în al doilea rând, iubește-te pe sine (iubește-te pe tine și ai grijă de tine însuși) și, în al treilea rând, iubește-ți aproapele ca pe tine însuși.

Iată ce rezultă în cele din urmă: iubește-l pe Dumnezeu, iubește-te pe tine însuși și iubește-ți aproapele. Conform acestor porunci, poți să-ți construiești propria linie de comportament. Omul trebuie să se iubească pe sine, trebuie să aibă grijă de el însuși, dar poate să uite de sine într-un moment critic și să se sacrifice pe sine de dragul altui om.

În Univers, totul este trinitar. Legile dialecticii sunt trinitare. Orice mișcare, orice proces este, de asemenea, trinitar. Ce se întâmplă când un om nu înțelege acest lucru? Să ne amintim poruncile – „iubește-l pe Dumnezeu mai presus de orice” și „iubește-ți aproapele”. Un om încetează să se mai iubească și, în cele din urmă, aversiunea față de sine se transformă în aversiune față de cei apropiați și față de Dumnezeu.

Un om armonios este, de asemenea, trinitar: acesta are trup, spirit și suflet. Și sufletul său se dezvoltă armonios, și spiritul îi este armonios, la fel și trupul, care este sănătos și armonios.

Dacă unul dintre acestea este prejudiciat, omul începe să sufere, să se îmbolnăvească și începe să aibă multe probleme.

Sănătatea omului este sănătatea sufletului și a spiritului (adică a conștientului, a viziunii sale asupra lumii) și a corpului său. Tocmai acest amalgam creează ceea ce noi numim fericire.”

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 desfășoară 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,
20 Iunie 2022



<http://dansulenergetic.ro/>



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



**Rosemarie Bianca
Iordache**



Carmen Clăudia Morar



Alina Secara

Echipa redacției: Rosemarie Bianca Iordache – redactor
Carmen Clăudia Morar – redactor
Alina Secara – redactor colaborator
Codruța Prunariu – redactor/corector
Roxana Cotigă – redactor șef/editor

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
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