

VIATA , INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viața spirituală

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



Antrenamentul omului vizionar

Cu Ioan și Dr. Cezar (cardiolog)

Luni, 4 iulie, ora 19

**Despre dualitate și integrarea
contrastelor în relații**

-Melania

*Pictează-mă în cuvinte,
Iar din roșiile veșminte
Scoate-mi sufletul la dans
Într-al vieții de-aur ceas!*

*Desenează-mă în gânduri,
Minunează-te în rânduri
Căci din ceruri de opal
Curg flori de mărgăritar!...*

*Porția de poezie – Roxana Cotigă
<https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/about/>*



Sursă imagine-Pinterest

Un cuvânt de început!

Viața... acest carusel de trăiri, simțiri, emoții, situații... acest fluviu care ne poartă ușor, ușor către matcă, către uniunea cu tot și toate...

Cum să nu călătorim umăr la umăr cu ea, când Ea doar asta ne îndeamnă să facem?

Cum să opunem rezistență? Ne-ar împinge și mai hotărât să continuăm curgerea, împreună...

Câtă splendoare ni se arată în fața ochilor, clipă de clipă și câtă minunăție putem aduce în suflet!..

Ea este deschisă să ne primească, să ne poarte pe brațe iubitoare către descoperirea ei și implicit descoperirea de sine.

Avem tot ceea ce ne trebuie pentru a ne cunoaște și A FI... în mii de feluri!

Roxana Cotigă

Antrenamentul omului vizionar

Vă mulțumesc pentru participarea la cursurile organizate de Academia Integrativă!

Luni, 4 iulie, de la ora 19 trecem la o nouă etapă din antrenamentul integrativ și anume: ANTRENAMENTUL OMULUI VIZIONAR.

Începând de luni, în echipa noastră va fi cooptat medicul cardiolog Cezar Amititeloaie. În cadrul întâlnirii de luni, împreună cu dr. CEZAR voi prezenta Încălzirea Integrativă.

Participarea este gratuită!

Evenimentul constituie o etapă din cadrul cursului de Antrenament integrativ. Vă invit să vă înscrieți la Cursul de antrenament integrativ accesând următoarea adresă:

<https://academiaintegrativa.ro/antrenament-integrativ/>

În cadrul evenimentului de **luni, 04 iulie**, vom aborda următoarele subiecte:

1. Recapitulare meditația integrativă
2. Viața omului vizionar
3. Rolul încălzirii în cadrul Antrenamentul integrativ
4. Prezentare – Antrenamentul de încălzire – Dr. Cezar Amititeloaie
5. Sesiune de întrebări și răspunsuri



Dacă doriți să urmăriți emisiunea precedentă, „Meditația integrativă”, accesați următoarea adresă: <https://www.youtube.com/watch?v=eIyyU78sbkw>

Evenimentul de **luni, 04 iulie, ora 19**, va fi transmis live pe:

- **Zoom** 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/AcademiaIntegrativaRomania>

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

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

- **Youtube** la următoarele adrese:

<https://www.youtube.com/c/AcademiadeDansEnergetic>

<https://www.youtube.com/channel/UCFTh5pZGofzKOam2i6zU0Gg>

Dacă doriți să revedeți programul cursului de Antrenament integrativ, puteți accesa următoarele adrese:

1. Antrenamentul integrativ nr. 1: SCOPUL ANTRENAMENTULUI INTEGRATIV

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

2. Antrenamentul integrativ nr. 2: RESURSELE PUTERILOR UMANE

<https://www.youtube.com/watch?v=rR7Yn5syhOU>

3. Antrenamentul integrativ nr. 3: MISIUNEA VIEȚII

<https://www.youtube.com/watch?v=gCSA9Y9w9Zw&t=122s>

4. Antrenamentul integrativ nr. 4: PROGRAMAREA VIEȚII

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

5. Antrenamentul integrativ nr. 5: MEDITAȚIA INTEGRATIVĂ

<https://www.youtube.com/watch?v=eIyyU78sbkw>

Dacă doriți să revedeți înregistrările video de la Cursul de Alimentație Integrativă, accesați următoarele adrese:

1. Prezentare I Coaching Integrativ: <https://www.youtube.com/watch?v=NVyvQBvh4xQ>

2. Prezentare II Coaching Integrativ: <https://www.youtube.com/watch?v=G1JeOEufcQQ>

3. Întrebări și răspunsuri referitoare la Coaching-ul Integrativ:

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

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

5. Etapa I: Alimentația integrativă: Relansarea vieții prin alimentație integrativă:

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

6. Etapa I: Alimentația integrativă: Fundamentarea Alimentației Integrative:

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

7. Etapa a II-a: Alimentația integrativă: Gătitul integrativ - partea I:

<https://www.youtube.com/watch?v=27aVL7GHOCa>

8. Etapa a II-a: Alimentația integrativă: Gătitul integrativ - partea a II-a:

<https://www.youtube.com/watch?v=mAecEX-kEIM>

9. Etapa a II-a: Alimentația integrativă: Gătitul integrativ - partea a III-a:

https://www.youtube.com/watch?v=9_H3FwD3tNE

10. Etapa a III-a: Alimentația Integrativă: Alimentația de Înaltă Performanță – Partea I

: https://www.youtube.com/watch?v=e_2eJWfACek&t=1s

11. Etapa a III-a: Alimentația Integrativă: Alimentația de Înaltă Performanță – Partea a II-

a: <https://www.youtube.com/watch?v=oaaa-bZn2I8>

12. Etapa a III-a: Alimentația Integrativă: Alimentația de Înaltă Performanță – Partea a III-

a: <https://www.youtube.com/watch?v=6n0UzhJ4IJs>

13. Ghid pentru absolvenții cursului de alimentație integrativă:

https://www.youtube.com/watch?v=Xw4IpPWQ_LA

Vă așteptăm cu drag la evenimentele organizate de Academia Integrativă!

Ioan

Mângâierea sufletului prin muzică și poezie

Un eveniment ce s-a născut din simțirea de a împărtăși cu cât mai mulți oameni frumosul, poezia, muzica, arta.

Centrul de Dezvoltare Umană București a fost creat ca un loc în care oamenii să vină și să se regăsească întâi pe ei înșiși și apoi unii cu ceilalți.

Fiind un spațiu dedicat vindecării în toate corpurile, tot ceea ce se petrece aici a fost, este și va fi în conexiune cu creația și frumosul din fiecare.

Vineri seara, de la ora 19.00, ne-am bucurat împreună de un regal de poezie și muzică susținut de doi oameni minunați, creatori de frumos, conectați la sursă, Alina Ramona Ene și Gheorghe Iovu.

În cadrul acestui eveniment Alina Ramona Ene a lansat volumul de poezii **Cuvintele Vindecă** și totul s-a derulat având ca fundal sonor muzica vindecătoare a lui Gheorghe Iovu.



Atmosfera creată a fost una de iubire, susținere, tandrețe, dulceață sufletească, armonie, întreg, regăsire în suflet, iar toți cei prezenți ne-am lăsat cuprinși de toate aceste simțiri și le-am expansionat.

Sunt profund recunoscătoare că am putut organiza acest eveniment, că el s-a creat firesc, pornind de la lansarea de carte și apoi simțind conexiunea intensă cu muzica vindecătoare și că ne-am lăsat conduși de intuiție, astfel că tot momentul creat, deși nu a fost nimic regizat dinainte, absolut nimic, nici măcar modul cum au curs melodiile îngemănate cu versurile, a fost curgere, firesc, ca un tot din divin, în fluxul creației.

Iar acesta este doar începutul!...

Vă așteptăm cu drag și bucurie la toate evenimentele ce vor urma la Centrul de Dezvoltare Umană București!

Cu iubire și bucurie,
Ramona Musgociu

Mentor Coach în Dansul Energetic,
Administrator Centrul de Dezvoltare Umană București

Creația deliberată

Bucurați-vă de actul creator pe care îl dețineți! Viața pe care am venit să o trăim pornește în lichidul amniotic. Ca să putem să înțelegem viața este necesar să ne întoarcem la începutul vieții!

Acest lichid în care se dezvoltă viața, compus din apă și electroliți conform științei, are o componentă de care nu se vorbește prea mult - însăși viața susține viața!

Schimbul dintre prunc și apă dezvoltă creația și regenerează constant lichidul care dezvoltă creșterea noului trup, permițându-i să se miște în voie.

Când înțelegem că acest corp este însuflețit într-un anumit moment și această formă creată primește însuflețirea spiritului, care alege să conviețuiască în acest corp nou creat, putem înțelege cum devenim creatori conștienți. Până atunci suntem doar experimentatori ai vieții și trăim inconștient realitatea, depunând un efort și un consum de energie imense!



Scânteia divină care însuflețește acest corp are caracteristica spiritului din care provine, de a se auto diviza pe ea însăși și a recrea noi și noi forme de viață.

Voi enumera instrumentele creației, instrumente interconectate și care, toate la un loc, dau naștere la Materializarea Noii Creații!

Viața – este apa, lichidul amniotic – care susține organismul viu. Înveți să plutești în fluxul acestui lichid și să îl folosești în direcția dorită.

Primul instrument al creației, pe care să îl activezi în tine este:

1. *Credința*. Ai încredere că viața te susține! Viața susține ființa prin aducerea contextelor potrivite fiecăruia, necesare creșterii și evoluției sale.

2. *Prezența* (starea de prezență) - reprezintă al doilea instrument al creației.

Prin prezență înțelegând a fi conștient de interesele spiritului tău personal, în concordanță cu sufletul ce învață să gestioneze și să integreze fiecare emoție.

A fi Prezent înseamnă a experimenta viața conectat la sursa ta interioară, trăind într-un balans continuu cu atenția în exterior dar și în interiorul tău, așteptând să primești răspunsul potrivit, ca mai apoi să urmeze acțiunea.

3. *Gândurile* sunt cele care, repetate, ne formează credințele.

Viața îți va arăta, prin toate mijloacele, ce credințe îți sunt active și atunci înveți să înlocuiești conștient gândurile care te autosabotează cu cele care îți susțin creația deliberată.

4. *Intenția* - este poate cel mai puternic instrument pentru că, odată pusă intenția de la nivelul de conștiință cel mai înalt atins, determină durata de materializare în timp, până la a se materializa instant.

5. *Cuvintele* reprezintă vocabularul cunoașterii cu care ne-am îmbogățit, dar și ceea ce Decretăm să ia naștere!

6. *Însuflețirea* este dată de capacitatea de a permite energiei necreate, să ia direcția și forma conștiinței tale.

7. *Permiterea* - este instrumentul prin care devii conștient de ce obstacole au stat în calea materializării și având credința intrinsecă în viața care te susține, permițându-i să aleagă modalitățile ei de materializare, eliberând miza și controlul tău.

8. *Puritatea* este instrumentul dat de conexiunea cu inteligența inimii! Creatori conștienți sunt rari, însă aceștia creează până la noi linii temporale, pentru ca fiecare să își experimenteze potențialele infinite pe care fiecare spirit le deține. Necunoscutul nu este decât ceva neexperimentat încă!

Nu vă mai temeți de necunoscut atunci când cunoașteți că dețineți abilitatea de a vă crea fiecare realitate și de a materializa și însufleți creația!

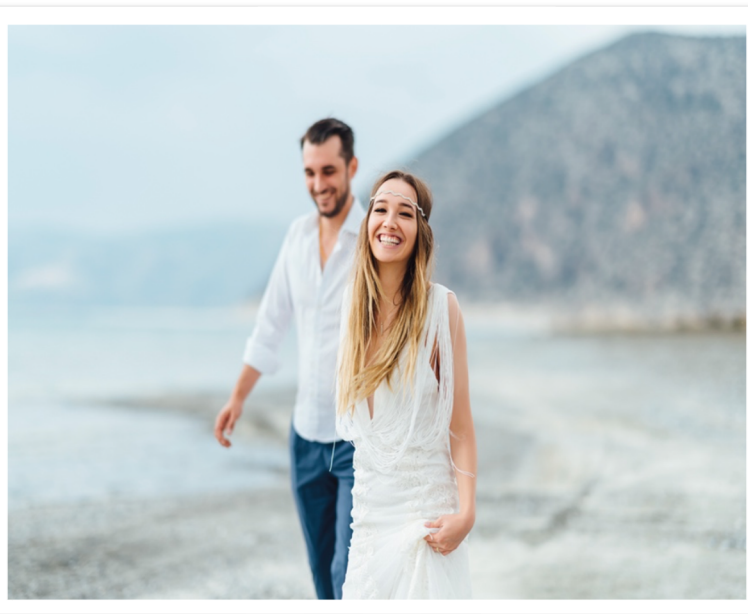
Creează cu Pasiune și bucură-te de tot ce s-a creat!

Rosemarie Bianca Iordache

Despre dualitate și integrarea contrastelor în relații

Mulți dintre noi, dacă nu majoritatea, ne-am confruntat nu de puține ori, de altfel, cu mitul iubirii perfecte sau cu mitul relației perfecte.

Ne dorim în general, de cele mai multe ori, o relație în care partenerul sau partenera să ne iubească (și nu doar să ne iubească, dar să ne dovedească asta în mod cert), să aibă încredere, să fie afectuos, să fie bun, generos, blând, frumos, răbdător, flexibil, amuzant, înțelept, potent, să se potrivească – în plus – cu așteptările noastre legate de aspect și de zonele de interes social, cu alte cuvinte să avem ce face și ce vorbi împreună... pasiuni, preocupări sau năzuințe similare.



Iată aici o listă lungă, dar nu completă cu așteptările noastre pe care de obicei le avem – mai mult sau mai puțin conștient – inserate în mental, astfel încât ele funcționează ca și criterii de selecție. Suntem convinși – la rândul nostru – că și noi suntem astfel, iar dacă nu suntem convinși că suntem astfel, avem certitudinea ca „la o adică” putem manifesta aceste calități.

Apoi, într-un moment oarecare al vieții, apare o persoană cu care rezonăm din punct de vedere energetic, și de îndată ce se stabilește conexiunea, îi aruncăm – hodoronc-tronc – desaga plină de așteptări în cârcă; sau poate că nu o facem chiar imediat... mai întâi există un joc al seducției, în care noi suntem cei care defilăm cu aceste calități la vedere, manifestând generozitate, flexibilitate, prezentându-ne cartea de vizită vizual-tactil-olfactivă bine ticluită și meșteșugită din fitness, sport, salon de înfrumusețare, parfum, garderobă, coregrafie, etc.

Este – dacă vreți – advertising-ul celui sau celei care vrea să inițieze contact, comunicare și de ce nu, poate o relație.

Deci, cum spuneam... rezonăm, ne îndrăgostim, crezând că am găsit sufletul geamăn/sufletul pereche – și ne avântăm cu capul înainte în relație.

Într-o primă etapă, aceea romantică, suntem foarte atenți și chemăm la manifestare din celălalt tot ce e mai frumos în el... cu alte cuvinte, prin așteptările noastre și mai ales prin comportament, dezvoltăm un soi de reciprocitate, care vine să ne întărească convingerea că am făcut alegerea corectă și că suntem pe drumul cel bun. Ne întâlnim, povestim, se formează un cadru propice momentului intim și apoi facem dragoste... dacă și asta iese bine, suntem încă și mai convinși că am ales corect.

Așadar ne apucăm să zidim în jurul proaspetei relații create așteptări și să proiectăm imagini, sporind și mai mult iluzia de la plecare.

Confirmăm rând pe rând așteptările noastre din intenții și din gesturi galante, și apoi, după ce sentimentul de nou s-a consumat, intervine rutina... partenerul este ok, are tot ce îi trebuie, dar începem să constatăm că o bună parte din așteptările noastre au fost supralicite.

Lucrurile care la început ne atrăgeau – pentru că le doream conform cu ce voia mintea noastră, încep încet, încet, să ne agaseze... Originalitatea comportamentală începe să ne pară lipsă de deschidere, comportamentul misterios începe să ne pară incapacitate de adaptare la viața socială exterioară, spiritul liber începe să ne pară infidelitate, promptitudinea și hotărârea din priviri începe să ne pară comportament egoist și dictatorial, ideile înalte și valoroase începem să le vedem ca pe idei fixe, iar credința ca pe îndoctrinare. Desigur că lista nu se termină, și poate continua mult și bine, dar cert este faptul că noi începem să realizăm că fiecare monedă are două fețe... și tot ceea ce ne-a încântat la început, începe să ne agaseze și să ne respingă pe parcurs.

Și, ca tacâmul să fie complet, un proces similar se produce și în mintea celuilalt, nu neapărat în același ritm sau la aceeași intensitate, însă se produce ca atare...

Dacă parfumul natural al corpului partenerului ne excita și ne atrăgea prin amestecul dintre transpirație și parfumul folosit, începem să găsim apoi mirosul respectiv respingător, iar parfumul ne plictisește.

Din acel moment începem să ne dezîndrăgostim, și dacă până atunci am trăit cu ideea că am construit o relație, acum avem impresia că ne-am încuiat într-o colivie de aur, ale cărei bare și gratii sunt tocmai așteptările și promisiunile noastre, făcute sau sugerate în relație.

Acesta este modelul tipic de relație karmică, care se constituie pe proiecții mentale și pe programe subliminale aduse în sistem de educația și experiența de viață trăită până acum.

Și dacă partenerul nostru era un om liber, trăim cu impresia că „libertatea” lui era ocazionată de lipsa unei relații, și considerăm că și-a încheiat acea parte de existență de când ne-a cunoscut pe noi. Mai mult, ca să ne asigurăm că acest lucru se întâmplă, mai ales la începutul relației, ne negăm comportamentul și felul curent de existență, ca să-i putem asigura și lui confortul necesar așezării în relație, și să compensăm cumva lipsirea lui de libertate.

Și iată, totul e „perfect”!... dar am uitat să vă spun ceva extrem de important!

Mintea noastră, care este atât de fluctuantă în manifestare și atât de instabilă, ne păcălește mai tot timpul și înlocuiește realitatea cu iluzia, fie pentru că nu e destul de trează ca să fie prezentă, și atunci suprapune programele cu care este îndoctrinită cu informațiile din exterior formând astfel percepții deformate, fie din dorința de a crea senzațional și de a obține emoții. Dacă nu mă credeți, n-aveți decât să studiați un individ care se uită cu interes la un film artistic; deși este unanim acceptat că filmul este o iluzie, spectatorul nostru se va integra și confunda în scurt timp – uneori aproape complet – cu acțiunea desfășurată acolo.

Ce să mai spunem când asta se întâmplă în realitate? Este aproape imposibil de gestionat, în lipsa prezenței.

Așadar mintea este antrenată să lucreze cu dualitatea... EA... mai ales mintea superficială și voluntară este produsul educației; așadar, se sprijină pe paradigme. Paradigmele vechi din păcate au ajuns la un nivel de vibrație, și au coborât în subconștient, așa cum a coborât orice proces învățat prin repetiție, pe care apoi îl manifestăm în mod automat.

Atunci când scriem sau când citim, de pildă, activăm un program interior care a fost înregistrat prin învățare, și deși procesul pe care-l desfășurăm este foarte complex, exercițiul îl face să pară natural.

La fel când cântăm la un instrument, sau când conducem un utilaj sau mașina.

Așadar, de unde să ne dăm seama că folosim mintea superficială, dacă instrumentele utilizării ei sunt mai adânci? Nu prea ne dăm seama...

Pe lângă armonia pe care dorim să o trăim, mintea noastră este antrenată să gestioneze un oarecare coeficient de haos și neprevăzut. Ca atare, mintea noastră este în egală măsură dependentă de dramă, așa cum este dependența de comedie. Ea este în egală măsură avidă de suferință, așa cum este avidă de plăcere. Într-o asemenea situație, noi, în micul nostru eden interior, simțim nevoia să decădem – ca Adam, în micul nostru infern.

Cum facem asta?

Păi e simplu: După ce ne-am asigurat că partenerul este al „nostru” (într-un proces de seducție și manipulare afectivă bine regizat și de cele mai multe ori spontan și inconștient) începem să revenim – încet, încet, la vechile obiceiuri. Mai întâi cu atenție, cu discreție și cu grija să nu se bage de seamă. Și foarte posibil, din nou nu în același timp sau în același ritm, și el obosește, și începe să redevină el, și nu povestea lui de viață pe care o credea despre sine.

Apoi – tot la un moment dat, fie suntem surprinși „în delict” și îi dăruim partenerului nostru iluzia creată la început, fie noi suntem cei ce-l prindem pe partener într-o situație compromițătoare... și nu mă refer la relații clandestine întâmplătoare neapărat, sau la flirturi, ci la orice formă de manifestare a realității celuilalt care a obosit să se pretindă perfect, așa cum a făcut-o în ritualul său de seducție.

Și povestea începe să se năruie, și fiecare din calitățile enumerate mai devreme își manifestă opusul. Relația se destramă, atracția se transformă în respingere, dorința în repulsie, ineditul în plictis, voia bună în tristețe, iar dinamica se pierde. Relația moare... de ce?

Pentru că n-am conștientizat de la bun început că acel om cu care vrem să relaționăm, la fel ca și noi, are nu doar calități ci și defecte... nu e doar înger ci e și demon; pentru că nu am conștientizat de fapt că el e o oglindă perfectă a noastră, și ne-am mulțumit să ne uităm doar la suprafață. A îndeplinit condițiile? Am rezonat energetic în acel moment? Gata! Ajunge!

Ei, nu e chiar așa; cei ce au trecut prin viață, știu că – foarte mici excepții în care partenerii sunt maturi și sunt total sinceri – o relație trebuie să treacă prin furcile caudine ale încercărilor și tentațiilor, ca să-și confirme autenticitatea; și chiar și atunci, dacă partenerii sunt motivați de frică, chiar dacă ei nu exprimă natura lor de teamă să nu strice relația, ei nu sunt liberi în relație și, ca atare, nu sunt fericiți.

Dacă vă regăsiți în cele de mai sus, în parte sau total, trebuie să știți următoarele:

Nu puteți lega o relație autentică decât în momentul în care vă cunoașteți și vă acceptați foarte bine pe voi înșivă și sunteți voi înșivă de asemenea când relaționați cu ceilalți; așadar, chiar dacă sunteți mânâți de cele mai înalte idealuri, relația va eșua pentru că nu este reală în cazul în care voi nu sunteți pe deplin maturi și conștienți de voi înșivă... Ea este o relație creată ca să satisfacă nevoia de identificare a minții. Bine... și cum nimic nu este întâmplător, care este totuși scopul unei astfel de relații?

Asta se numește relație Karmică. Cu alte cuvinte, este în sine o școală pentru cei ce se integrează într-o asemenea relație, iar interacțiunea din cadrul cuplului constituie adevărate examene și încercări, menite să-i ducă pe protagoniști spre un alt nivel de conștiință și trezire.

Pentru a putea avea o relație autentică (și nu spun că este necesar să o construim! Nu toți am venit pe pământ ca să ne căsătorim și să facem copii, sau ca să constituim cupluri; doar majoritatea dintre noi) trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine, și să ne acceptăm, să ne stimăm și iubim ca ceea ce suntem, și nu ca ceea ce părem sau ca ceea ce ne-am dori să devenim.

Pentru a putea avea o relație, trebuie mai întâi să ne simțim bine cu noi înșine și să fim împăcați în forul nostru interior cu propria noastră existență prezentă, fără să considerăm dacă este pozitivă sau negativă.

De fapt, relația nu se construiește... ea se autodefinește la un moment dat, ca urmare a relaționării firești și îndelungate cu persoana în cauză, după ce viața v-a purtat împreună prin diverse situații, încercări și experiențe și ați avut ocazia să vă confrunțați atât în partea de lumină, cât și în partea de umbră, și ați trecut cu bine și împliniți și întregi prin tot.

Dacă vrei să afli dacă ești într-o relație autentică, întreabă-te:

- Ești lipsit de orice compromis ca să te afli în relație?
- Te simți total liber sau liberă și te simți în largul tău la fel de bine în relație sau mai bine chiar decât cu tine însăși atunci când ești singur/singură?
- Poți fi total sincer/sinceră și lipsită de secrete față de partener/parteneră?
- Ești în măsură să abordezi, fără frică, orice subiect în discuție, și să ai încredere că veți ajunge împreună la o concluzie, sau să accepti o părere diferită a celuilalt fără să te simți frustrat/ă sau nedreptățit/ă?
- Ești și rămâi tu, în relație, orice s-ar întâmpla?
- Te simți confortabil să ceri sau să oferi în intimitate tot ce îți dorește sau îți cere celălalt?
- Te simți ok dacă refuzi sau ești refuzat/ă în egală măsură?
- Ești conștient/ă că și relația are sușuri și coborâșuri și ai puterea să ridici relația după fiecare cădere, împreună cu celălalt?
- Ești dispus/ă să te „sacrifici” cu bucurie ca să-l/o ajuți pe partener/ă și să-ți sprijini partenerul/partenera?

Mă rog... ar mai fi întrebări, dar vă las să reflectați!

Nu uitați! Relația ideală este relația în care sunteți iubiți și iubiți în întreg, cu tot ce înseamnă asta ca și manifestare sau consecințe. Dacă asta nu se întâmplă, vă aflați într-o relație de conveniență, karmică, cel mai probabil pentru a vă satisface anumite dorințe și nevoi, sau pentru a plăti pentru faptele voastre sau ale strămoșilor voștri. O astfel de relație fie arde karma prin suferință, fie încurajează manifestarea umbrei și a naturii inferioare și vă potențează manifestarea egotică, devenind în sine o barieră în evoluția spirituală a fiecăruia.

Toate cele bune!

Melania

Cele 17 niveluri ale conștiinței

NIVELURILE DISTRUCTIVE

1. *Nivelul rușinii*. La nivelul asta, ești dominat de nevroză. Ești timid, retras, introvertit. Devii paranoic, crezând că toată lumea te judecă și începi să ai halucinații. Când ți-e rușine, începi să compensezi prin perfecționism, prin rigiditate și începi să devii un extremist moral.

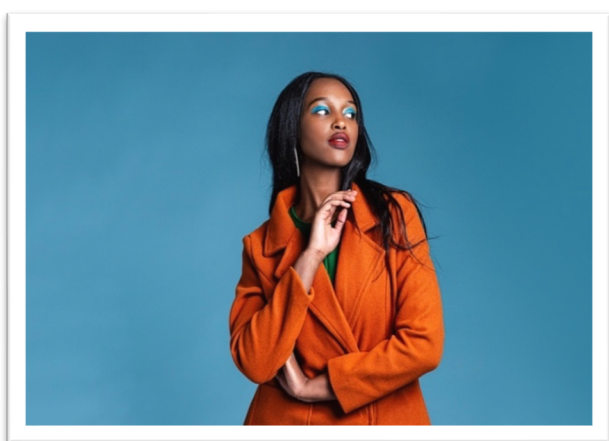
2. *Nivelul vinovăției*. La nivelul asta, ori ești manipulat și pedepsit, ori pedepsești manipulând. Cel mai mare lucru care te preocupă este păcatul, începi să acționezi din vinovăție și s-o proiectezi asupra altora.

3. *Nivelul apatiei*. La nivelul asta domină disperarea, lipsa speranței. Viața pare fără rost, viitorul pare fără rost. Trăiești într-o stare generală de neajutorare. Ești dependent de ceilalți, iar alții te percep ca pe o povară de care trebuie să aibă grijă.

4. *Nivelul doliului*. La nivelul ăsta, trăiești predominant într-o continuă melancolie, fiind trist pentru ce ai pierdut. Începi să vezi tristețe peste tot în jurul tău. Tristețe pentru condițiile vieții, începi să privești viața în sine ca fiind tristă. Crezi că nu poți înlocui ceea ce ai pierdut sau ce a simbolizat pentru tine.

5. *Nivelul fricii*. Aici, frica îți limitează creșterea ca persoană și duce la inhibiții. În acel moment, cauți lideri puternici care par că și-au cucerit fricile și crezi că ei vor fi cei care te vor scoate din culmile disperării și te vor elibera din "sclavie".

6. *Nivelul dorinței*. Când ești în "dorință", lucrul ăsta te poate motiva să participi într-o gamă largă de activități "umane". Însăși economia se află la nivelul dorinței. Dorința face să investim, să atingem obiective și să obținem premii. Însă dorința este și nivelul dependenței: de alcool, de tutun, de droguri. Este nivelul acumulării și al lăcomiei. De ce nu funcționează? Pentru că satisfacerea unei dorințe este înlocuită de altă dorință, nesatisfăcută. La nivelul asta, rămâi obsedat să acumulezi din ce în ce mai mulți bani, mai ales fără un scop final pentru ei.



7. *Nivelul furiei*. Dorința duce la frustrare, iar frustrarea duce la furie. Aceasta poate duce, mai departe, la acțiune distructivă sau la acțiune constructivă. Furia te poate catapulta spre independență sau te poate schimba în rău. Poate duce la ură și poate avea un efect coroziv în toate ariile vieții tale.

8. *Nivelul mândriei*. Nivelul la care ajungi în momentul în care ai autoritate în domeniul tău. Nivelul la care majoritatea vor să ajungă. Mândria pare frumoasă, însă e frumoasă doar în comparație cu nivelurile anterioare. În societate, mândria are o reputație bună și e încurajată frecvent, însă e vulnerabilă, deoarece e dependentă de condițiile exterioare.

Dacă acele condiții exterioare nu mai sunt împlinite, te poate catapulta înapoi în cele mai de jos niveluri ale conștiinței. Părțile negative ale mândriei sunt aroganța și negarea lucrurilor care nu se încadrează “în tipar”, blocând creșterea ta ca persoană.

NIVELURILE CONSTRUCTIVE

9. *Nivelul curajului.* De-abia acum începi să devii cu adevărat puternic. Începi să explorezi și să experimentezi lucruri noi și devii stimulat de lucrurile pe care le faci. În “curaj”, ai energia să înveți lucruri noi, iar creșterea și educația nu mai sunt lucruri așa de mari pentru tine. În “curaj” ai capacitatea de a-ți privi frica în ochi și de a crește, în pofida faptului că ea încă există acolo.

10. *Nivelul neutralității.* În momentul ăsta încetezi să mai privești lucrurile în alb sau negru. Începi să nu mai fii rigid în lucrurile pe care le faci, devii flexibil și încetezi să mai judeci în general. Când lucrurile nu îți ies așa cum vrei, nu te mai simți înfrânt, nu te mai simți speriat, nu te mai simți frustrat. În “neutralitate”, poți să spui cu ușurință “dacă nu obțin lucrul ăsta, nu e nicio problemă, o să-l obțin pe altul”.

E nivelul la care nu mai ești intimidat cu ușurință. Nu încerci să demonstrezi nimic, nu ești interesat de conflict sau competiție, nu vrei să controlezi comportamentul altor persoane. Începi să deții cu adevărat stabilitate emoțională.

11. *Nivelul dispoziției.* Nivelul la care vei avea parte de cea mai rapidă creștere. E nivelul la care ți-ai depășit problemele din viața ta și ești dispus să participi la tot ce înseamnă VIAȚĂ. De-abia acum devii cu adevărat prietenos, succesul apărând automat. Începi să lucrezi pe orice tip de post e nevoie și nu te simți inferior atunci când te ocupi de “munca de jos”. Începi să fii empatic la nevoile celorlalți, să-I ajuți pe ceilalți și să contribui la bunăstarea societății.



12. *Nivelul acceptării.* În “acceptare”, încetezi să mai obții bucurie din lucrurile exterioare ție. Nimic din ceea ce există în afara persoanei tale nu are capacitatea să te facă cu adevărat fericit. Iubirea nu mai e oferită sau luată înapoi de către altcineva, ci este generată din interior. Devii activ în viață, fără să ai vreo intenție ascunsă. Nu mai ești interesat doar să determini “ce e bine” și “ce e rău”, ci ești dedicat să rezolvi problemele reale pe care le au restul oamenilor. Muncile grele nu te mai sperie, ba chiar îți creează plăcere. Încetezi să mai discriminezi și să fii intolerant. Obiectivele pe termen lung devin prioritare în fața celor pe termen scurt.

13. *Nivelul rațiunii.* Este nivelul științei, al medicinei. Este nivelul laureaților premiilor Nobel. Însă rațiunea, ca lucru intrinsec, nu constituie un ghid spre adevăr. Rațiunea este cel mai eficient lucru într-o lume tehnologică, însă, în același timp, reprezintă un blocaj major în a obține niveluri superioare de conștiință.

14. *Nivelul iubirii*. În general, dragostea în societate, reprezintă o combinație ale următoarelor elemente: atracție fizică, posesivitate, control, dependență, eroticism și noutate. La bază, toate lucrurile astea ascund de fapt sentimentul de furie și dependență pentru persoana sau lucrul pe care-l iubești. Dragostea adevărată este dragostea necondiționată, neschimbătoare, permanentă.

Nu fluctuează deoarece nu este influențată de niciun factor extern. Dragostea adevărată e un mod de a interacționa cu lumea: iertând, îngrijind și suportând. Acesta e nivelul adevăratei fericiri.

15. *Nivelul bucuriei*. Este nivelul vindecării, nivelul compasiunii și al spiritualității. Nivelul la care ai o atitudine pozitivă în fața oricăror neazuri din viața ta, oricât de grave ar fi ele.

16. *Nivelul păcii*. Nivelul la care totul este viu și radiază energie. Nivelul marilor învățători spirituali ai istoriei. Este nivelul la care religia formală este înlocuită de spiritualitate pură, făcând-o astfel inutilă.

17. *Nivelul iluminării*. Cel mai înalt nivel al conștiinței umane, unde umanitatea se amestecă cu divinitatea. Extrem de rar. Nivelul lui Krishna, Buddha, Iisus. Chiar și numai a te gândi la persoane de la nivelul acesta îți poate ridica conștiința. Este identificarea sinelui cu întreg universul, reprezentat prin transcendența ego-ului. Totul din mediul tău va avea un efect asupra nivelului de conștiință. TV-ul, Filmele, Cărțile, Paginile de internet, Oamenii, Locurile, Obiectele, Mâncarea. Dacă ești la nivelul rațiunii a te uita la știrile de la TV (care sunt predominant la nivelul fricii și al dorinței) îți va coborâ temporar conștiința.

Dacă ești la nivelul de vină, știrile TV de fapt îți vor ridica nivelul. Să urci chiar și un singur nivel poate fi extrem de dificil; marea majoritate a oamenilor nu reușesc să facă asta într-o viață întreagă. O schimbare de doar un nivel poate să schimbe totul în viața ta. De aceea este puțin probabil ca persoanele sub nivelul curajului să progreseze fără ajutor extern.

Curajul este necesar ca să lucrezi conștient; se reduce la a-ți pune realitatea la bătaie într-un pariu pentru șansa de a deveni mult mai conștient, mai pregătit. Dar când ajungi la acel următor nivel, îți dai seama clar că a fost un pariu bun. De exemplu, când ajungi la nivelul curajului, toate fricile tale vechi și falsa mândrie îți vor părea caraghioase acum.

Când ajungi la nivelul acceptării (fixării și atingerii de ținte), te vei uita înapoi la nivelul de binevoință și te vei vedea ca un șoarece într-o roată – erai un alergător bun, dar nu alesesei o direcție. Cred că cel mai important lucru pe care noi ca ființe umane îl putem face este să ne ridicăm nivelul individual al conștiinței. Când facem aceasta, noi răspândim nivele mai ridicate de conștiință celor din jurul nostru. Imaginați-vă ce lume incredibilă ar fi dacă am reuși să aducem pe toată lumea la nivelul de acceptare. Conform lui Hawkins 85% dintre oamenii de pe pământ trăiesc sub nivelul curajului.

Când experimentezi temporar nivelele superioare poți vedea unde trebuie să ajungi în etapa următoare. Ai unul dintre acele momente de claritate în care înțelegi că lucrurile este necesar să se schimbe. Dar când te scufunzi în nivelele inferioare, acea amintire devine încețoșată. Privește această ierarhie cu mintea deschisă și vezi dacă-ți oferă idei noi care te pot ajuta să faci următorul salt în viața ta. Nici un nivel nu e mai corect sau mai greșit decât celelalte. Încearcă să nu-ți lași ego-ul umflat de ideea că ești la un anumit nivel, decât desigur dacă ești momentan la nivelul mândriei.

Sursa: **Martha Tania**
Redactare Roxana Cotigă
Imagini - internet

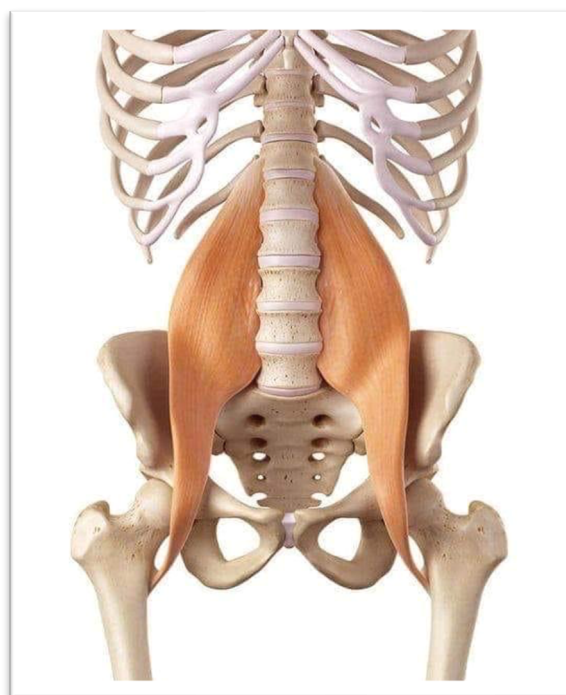
Mușchiul Psoas sau „Mușchiul sufletului”

Probabil că nu ai auzit niciodată de mușchiul psoas, însă acesta nu numai că ne influențează echilibrul, flexibilitatea, puterea și funcționarea organelor, însă și stabilitatea emoțională, nivelul de energie și întreaga sănătate.

Acest mușchi influențează totul, de la durerile de spate, stările de anxietate și până la experiența orgasmului în întreg corpul. Este un mușchi emoțional. Când această zonă a corpului este tensionată și contractată pot apărea o sumedenie de boli atât fizice cât și psihice. Acest mușchi leagă picioarele de coloana vertebrală, în apropierea șoldurilor.

În timpul mersului, mușchiul psoas se mișcă liber și face echipă cu diafragma pentru a masa coloana vertebrală și organele, celulele sangvine și nervii trunchiului. Deoarece funcționează ca o pompă hidraulică, mușchiul psoas stimulează curgerea fluidelor prin tot corpul. Fiindcă este conectat și de diafragmă, acest mușchi influențează și respirația și prin urmare răspunsurile de frică sau anxietate.

Există o legătură directă între psoas și amigdală, acea zonă a creierului care e responsabilă de răspunsurile de luptă sau fugă, zona care mai este numită și creierul reptilian. Din moment ce ritmul vieții noastre declanșează în permanență un răspuns de tip luptă sau fugi, sistemul nervos acționează asupra mușchiului psoas, făcându-l să fie încordat în permanență.



Ca urmare, mușchiul se scurtează, ceea ce dă naștere la dureri de spate, sciatică, scolioză, probleme cu discul, probleme cu șoldurile, dureri de genunchi, dureri în timpul menstruației, infertilitate și probleme digestive. Mai mult decât atât, un psoas încordat pune presiune asupra nervilor, împiedică bună curgere a fluidelor în corp și îngreunează respirația din diafragmă.

Stilul de viață sedentar (statul pe scaun ore în șir la calculator, pe capanea la televizor sau condusul) este un dezastru pentru mușchiul psoas!! Și pentru sănătatea noastră !!!

Acest mușchi este atât de intim implicat în cele mai de bază reacții emoționale, încât un mușchi psoas cronic încordat, va semnaliza în permanență corpului tău că ești în pericol, ceea ce va duce la epuizarea glandelor suprarenale și la obosirea sistemului imunitar.

Dimpotrivă, dacă avem grijă să menținem mușchiul psoas sănătos, putem reaprinde energiile vitale ale corpului nostru și putem reînvața să ne reconectăm cu forța vieții care hrănește întregul univers. În tradiția Taoistă se vorbește despre acest mușchi numindu-l „tronul” sau „mușchiul sufletului” care înconjoară Dan Tien-ul – un mare centru energetic al corpului.

Sursă articol - internet
Redactare **Roxana Cotigă**

Nu mai puneți marcă înregistrată pe suferință!



Mi se întâmplă uneori să apară un conflict emoțional care mă lua pe sus și mă întorcea pe toate părțile, până să apuc eu să mă duc pe fir să observ de unde vine. Erau atât de multe, că nu știam încotro să mă uit, mai ales că o făceam și dintr-o zonă de respingere completă. Veneau către mine atât de multe amintiri sub forma emoțiilor pe care percepeam ca fiind ale mele, eu fiind cea abandonată în momentele dificile, nimeni nefiind lângă mine când consideram că am mai multă nevoie. Apărea disperarea unui copil neputincios și frica mă îngheța la propriu...Mă gândeam cum să fac să scap?

Începeam cu iertare și recunoștință, însă rămâneam acolo și mereu reveneau cu aceeași intensitate, până am ajuns să mă tem de momentele astea pentru că nu mai știam să ies din ele. Nu știam să mă detașez de ele și ajunsesem la concluzia că nici nu mai conta să mă uit acolo, că am iertat suficient, că sunt bine.

Îmi mai spuneam, din când în când, că nimeni nu-i perfect (și până la urmă așa și este), însă asta nu e un motiv pentru care să nu lucrăm împreună cu părțile din copilărie care ies la suprafață în momentele în care un gând e suficient pentru ca noi să nu ne simțim suficiente, că nu merităm o relație în care există comunicare, o relație sănătoasă cu banii, un loc de muncă ce ne oferă bucurie sau o vacanță mult visată.

În amintirile copilăriei găsim toate răspunsurile! De acolo vin către noi tot ce am considerat și încă mai considerăm că este limitativ. Nu ne uităm la ele pentru a găsi vinovați către care să arătăm cu degetul; adulții ce ne-au fost alături în primii ani de viață ne-au oferit ceea ce au știut ei mai bine, facem asta pentru a putea să ne maturizăm, pentru a putea înțelege ce simțim și de ce simțim. Așa cum și eu și tu avem aceste trăiri intense și ei le-au avut la rândul lor, însă ei nu aveau atât de multe informații, atât de multe terapii care să îi ghideze într-o mai bună înțelegere a ceea ce sunt.

„Nu mai puneți marcă înregistrată pe suferință” - câteva cuvinte ce fac mare sens în procesul de detașare. Când ne detașăm de ceea ce simțim nu înseamnă că nu ne asumăm, înseamnă că nu mai luăm totul personal, nu mai sunt eu cea abandonată, respinsă, umilită, trădată și nedreptățită, suntem cu toții o apă și-un pământ și asta spune totul.

Suferința este resimțită de noi toți, însă diferența o face reacția, putem deveni conștienți și astfel reacția să nu mai fie atât de agresivă și să comunicăm cu mai multă blândețe și relaxare ceea ce simțim.

Putem deveni conștienți de sprijinul pe care îl primim în astfel de momente, el a fost mereu acolo și când ajungem să simțim că merităm un cuvânt bun, în sfârșit auzim cuvintele de încurajare pe care ceilalți ni le oferă. Când în sfârșit simțim că merităm o îmbrățișare, ne deschidem brațele către ceilalți și primim îmbrățișarea. Când așteptările nu mai sunt atât de rigide și înțelegem că fiecare dintre noi oferă ceea ce are mai bun sub forma cea mai frumoasă, acesta este momentul de maturitate în care ne reamintim că suntem suficienți și merităm să primim tot ce este mai bun.

Ștefania Koszti

Centrul de Dans Energetic „ȘTEFANIA”

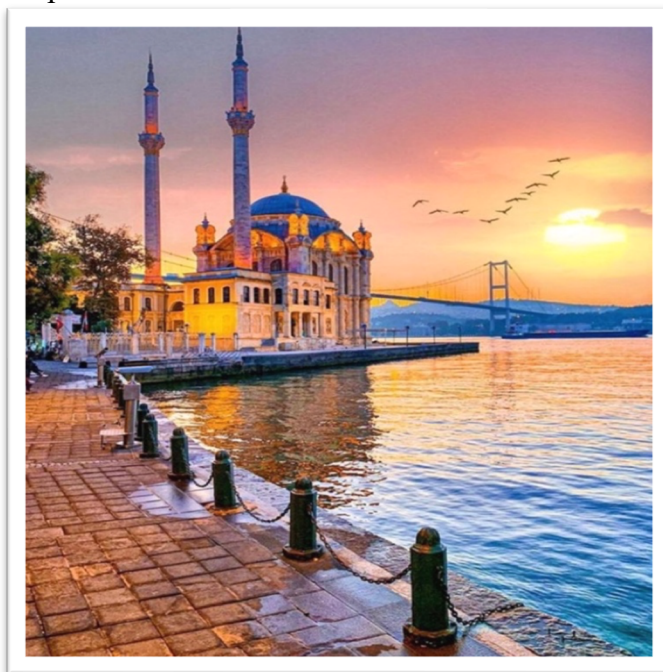
Kostantiniyye - orașul celor șapte coline

Călătoria celor doi spre orașul Kostantiniyye a fost plăcută și plină de alinare pentru că puteau să se bucure în tihnă fără a avea grija de a înfrunta marea și valurile.

Corabia pe care se aflau a străbătut distanța și a doua zi spre prânz deja vedeau strâmtoarea și orașul care se întindea pe două continente, era un oraș maiestuos, clădit astfel încât să-ți taie răsuflarea.

Corabia tăia valurile și, trecând prin strâmtoare, au putut observa moscheile și clădirile impunătoare, iar căpitanul i-a îndemnat să se pregătească pentru acostare urmând să petreacă aici câteva zile în care să descopere viața pe cele două continente ce se despărteau prin apă, dar erau unite prin cultură, Kostantiniyye fiind un centru puternic și plin de istorie cu oameni care ridicaseră comerțul la rang de artă, fiind într-un avânt de dezvoltare uimitor. Mălina era fericită și s-a bucurat de versurile pe care Pescarul i le-a recitat în călătoria lor plină de descoperiri uimitoare:

*Și-n amintirea valului fierbinte
Doi ochi frumoși, dar sinceri, efemeri
Să ne lăsăm acuma fără minte
Să împărțim iubirea între noi, la fel
Să ne luăm speranța de la viață,
Să ne încolțim în suflet trandafiri
Și apoi să mai gustăm și din dulceața
Tristeților, dar sincerelor iubiri,
Din marea de catarge fără număr
Să tragem noi de vâsle, către mal
Doi pieritori, dar doi copii cu suflet
Ce-și caută iubirea în spumele din val
Și spumele adesea făurite de învolburate
..... dar triste amintiri,
Să ne aprindă marea în asfințituri,
Să ne hrănim iubirea din priviri!*



Au acostat la orele prânzului când soarele era destul de puternic, iar contactul lor cu lumea și orașul le-a trezit dorința să caute răcoarea, de aceea când au fost invitați să savureze un ceai cu aromă de rodie nu au putut refuza și au constatat cât de ospitalieri erau oamenii acestui oraș. Au luat și masa compusă din lipii special făcute și multe salate și fructe uscate, dar și pepene galben și roșu pentru că era sezonul lui.

După toată această masă copioasă au fost invitați să se odihnească printr-o plimbare prin orașul celor șapte coline pe care erau amplasate moschee, dar bineînțeles că erau foarte multe moschee și biserici și locuri de vizitat, grădini și muzee și hotelul în care urmau să fie cazați era un loc cu o istorie foarte veche, pentru că aici au stat câteva persoane foarte importate ce au lăsat în urma lor povești și muzică ce alină sufletele, iar scrierile lor își păstrau rezonanța în pereții acestui hotel care fusese martor la istorie.

Nu uitați că suntem suma faptelor și întâmplărilor înaintașilor noștri, de aceea fiecare gest frumos, vorbă și faptă ce adaugă valoare la ceea ce vom lăsa e considerată neprețuită!

Va urma!

Alina Ramona Ene

Argintul

10 beneficii ale bijuteriilor din argint

Așadar, dacă până în momentul acesta ai avut impresia că rolul bijuteriilor de argint este unul pur estetic, acest articol cu siguranță îți va îmbunătăți cunoștințele despre lumea bijuteriilor.

Pentru a prețui și mai mult bijuteriile din argint, vă dezvăluim mai jos doar câteva dintre beneficiile remarcabile ale acestui metal prețios, beneficii constatate de specialiști încă din antichitate, dar ținute ascunse timp de milenii:

1. Argintul are efecte remarcabile asupra stării de spirit

Argintul ne întărește emoțiile, ne trezește abilitățile intuitive și absoarbe emoțiile negative. Purtate zilnic, bijuteriile din argint pot calma atât nervozitatea și stresul, cât și iritabilitatea, sensibilitatea și chiar durerile de cap.

2. Argintul încetinește îmbătrânirea

Tot mai utilizat în industria cosmetică, argintul are capacitatea de a păstra longevitatea, de a stimula imunitatea și de a reduce ridurile, ionii de argint având un puternic efect imunomodulator.

3. Argintul are influențe asupra funcțiilor corpului nostru

Argintul contribuie la scăderea tensiunii arteriale. Astfel, prin purtarea în timpul nopții a unui inel de argint pe degetul mic, vom normaliza activitatea inimii. Prin purtarea unui inel pe index, vom ajuta la normalizarea tractului gastrointestinal.

4. Argintul ne scapă de deochi

De câte ori ți s-a întâmplat să simți că ai fost deochiată? Se spune că argintul protejează împotriva deochiului, motiv pentru care, de multe ori, acesta se folosește în descântece pentru deochi. Pe lângă purtarea culorii roșii iată, deci, ce mai poți face: poartă o cruciuliță de argint sau păstrează un bănuț de argint în portofel. Acestea te vor apăra de energiile negative.

5. Argintul amplifică senzualitatea feminină

Și aceasta nu doar pentru faptul că, purtate cu stil, bijuteriile din argint au marea calitate de a ne pune în valoare frumusețea. Argintul în sine are o energie feminină. Acesta este asociat cu Luna și cu esența feminină Yin, motiv pentru care alchimiștii îl considerau metalul lunii și al zeițelor. Puteți opta pentru un set din argint, coliere, cercei, brățări, inele, broșe etc.

6. Argintul stimulează intuiția

Este dovedit faptul că, purtat zilnic, argintul are capacitatea de a spori stimularea cerebrală. Savanții au demonstrat faptul că, purtat împreună cu o piatră de amazonit, argintul are o acțiune și mai puternică asupra intuiției.



7. *Argintul ne vindecă rănilor*

Argintul este un remediu natural foarte eficient împotriva infecțiilor. Argintul a fost utilizat în acest scop cu foarte mult timp înaintea penicilinei, fiind apreciat încă din Egiptul Antic, când era cu mult mai valoros decât aurul. În ciuda anilor dedicați de cercetători pentru identificarea unui produs farmaceutic superior, argintul este considerat cea mai eficientă modalitate de luptă împotriva germenilor și de vindecare rapidă a cazurilor de arsuri severe. Iar aceasta deoarece argintul eliberează spontan ioni negativi, care au acțiune germicidă. Tocmai de aceea, argintul a fost utilizat la confecționarea de instrumente medicale și proteze, decenii la rând. Chiar și acum, pentru realizarea cu succes a pivoților endodontici din stomatologie, se utilizează argint.

8. *Pus în apă, argintul are efecte incredibile asupra acestora*

În Evul Mediu, când Europa era devastată de epidemii de ciumă, acestea făceau ravagii mai ales în rândul țăranilor și al orașenilor săraci, nobilii și aristocrații rămânând imuni. De ce acest lucru? Multă vreme s-a crezut că burghezia beneficia de o protecție specială. În realitate, cel care i-a ferit de aceste epidemii a fost tocmai argintul. Aceasta pentru că apa și vinul celor bogați erau păstrate în vase de argint, iar aceștia utilizau în mod frecvent tacâmuri, farfurii și pahare de argint. Așadar, apa păstrată astfel are calitățile unui antibiotic natural extrem de eficient. În timpul secolului trecut, fermierii americani obișnuiau să pună monede de argint de un dolar în gălețile de lapte proaspăt, cu scopul de a-i încetini procesul de acire.

În același timp, rezultatele experimentelor doctorului Henry Margraff au demonstrat faptul că argintul are capacitatea de a distruge în doar 6 minute peste 650 de microorganisme, virusuri și bacterii. Tocmai de aceea, în prezent, argintul este utilizat la fabricarea filtrelor din rezervoarele de apă ale avioanelor și navetelor spațiale, pentru a ajuta la eliminarea germenilor din apă. De asemenea, argintul este tot mai utilizat pentru a înlocui clorul din piscinele de înot, deoarece are o acțiune germicidă mai puternică decât acesta și nu are mirosul și celelalte efecte neplăcute ale clorului.

9. *Argintul ameliorează setea*

Atunci când nu avem posibilitatea de a ne hidrata, pentru ameliorarea setei este recomandat să ținem în gură un obiect de argint

10. *Argintul intensifică efectele benefice ale pietrelor prețioase și semiprețioase*

Acesta este motivul pentru care este recomandat ca bijuteriile din argint să fie realizate prin îmbinarea cu pietre prețioase sau semiprețioase, în special ametist sau turcoaz, sau pur și simplu să fie purtate în combinație cu pandantive realizate din acestea.

Așadar, pe lângă faptul că argintul emană o alură misterioasă, antică și magică, acesta are nenumărate beneficii asupra organismului. Tocmai de aceea îți recomandăm ca, atunci când decizi să achiziționezi bijuteriile din argint, să ții cont și de beneficiile pe care acestea le pot aduce sănătății tale. Alege-ți sursa cu foarte mare grijă, studiază cu atenție calitatea argintului și ține întotdeauna cont de tipul pietrei semiprețioase sau prețioase pe care bijuteria o conține.

Text preluat via Internet
Redactare **Roxana Cotigă**

Călătorii pe undele quantului

Ziua începe cu un tril matinal al păsărilor care, în gălăgia lor, anunță începerea activităților. Sunt în vacanță și mă bucur de liniștea nemișcării și de lipsa activităților cotidiene. Mi-am luat răgaz să-mi explorez originea pentru a înțelege cine sunt.

Și azi stau într-un fotoliu savurând leneș o limonadă, într-un peisaj exotic plin de culoare și parfum. Privesc cum soarele trimite iubirea lui sub formă de raze în grădină.

O nouă zi, o nouă chemare! Mă gândesc la cât de norocoasă sunt să descopăr atâtea instrumente care mă ajută să mă armonizez și dintre toate prefer dansul.

El este sursa mea de inspirație, e modul prin care corpul meu se acordează atât de ușor vibrației externe. Pășesc cu emoții pe discul de aur desenat de razele soarelui printre frunze. Sunt curioasă azi unde voi călători?!... Închid ochii și mă aliniez adierii de vânt ce-mi mângâie corpul în mișcarea mea liberă. Mă ancorez cercului cu tălpile goale și simt căldura pământului cum pătrunde prin pielea picioarelor trezind mii de furnicături ce-mi pun sângele în mișcare. Încep un dans de pendul cu rotații lente în jurul corpului. Armonizez chakrele aducând energii curate primite de la natură. Ajung cu mâinile deasupra capului și simt cum prin mișcarea mea rotativă am creat o sferă de energie în jurul meu ce strălucește în razele soarelui în culorile curcubeului. Prin mâini simt raze aurii de conectare la cerul albastru.

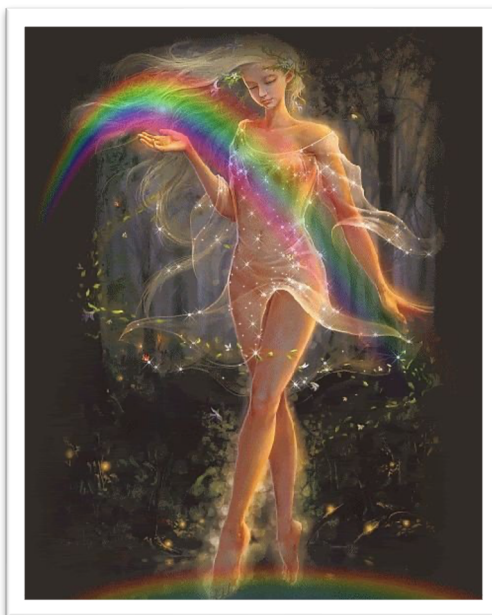
Discul meu se activează și percep un val de energie în zona buricului. Forța energiei o simt ca pe un vârtej ce se rotește până la splină. Această energie îmi activează a doua chakră a corpului meu subtil. Stau nemișcată și chakra începe să vibreze cu o anumită sonoritate. Pe măsură ce nota crește în abdomenul meu, sunetul îmi urcă până la laringe devenind o profundă vocalizare. Particulele corpului meu intră într-o acută frenezie, pe măsură ce discul începe a se învârti în față, îmi apare un portal de aur portocaliu.

Această energie are forma lichidă ce începe să se adune într-un vârtej, în direcția acelor de ceas, formând și o a doua spirală lichidă care, la rândul ei, începe să se învârtă în sens invers acelor de ceas, iar lumina portocalie se amplifică creând un vortex ce se simte frenetic absorbindu-mi conștiința prin acest pasaj către o altă lume ducându-mă înapoi în timp către primele manifestări ale umanității.

Sunt o energie fără formă ce curge cu o viteză amețitoare, păstrând o conștiință a tot ceea ce simt și văd. Curg printr-un portal luminos lichid, de culoare galben – portocaliu, auriu și totul se învârtă în inele concentrice în jurul meu, creând energii pulsative ce mă împing cu viteze amețitoare. Mă rotesc și mă dau peste cap, sunt fericită de libertatea de mișcare. Sunt ca un val de culoarea curcubeului ce în contact cu energia aurie strălucește multicolor, amplificând viteza de deplasare.

Ajung cu ușurință la ultimul inel al vortexului unde sunt expulzată printr-o poartă atât de strălucitoare încât nu-mi dau seama de nimic. Deschid ochii și constat că am formă umană, am mâini și picioare și mă aflu într-o pădure deasă de un verde atât de viu.. și simt o căldură plăcută ce-mi învâluie corpul.

Locul îmi pare cunoscut. Sunt femeie, am pielea alb palid ușor bronzată, sânt îmbrăcată cu o fustă cu volane scurte. Am un corset de metal – o platoșă de culoarea aurie prinsă pe umeri cu șireturi de metal.



Văd proeminent doar un singur sân, cel stâng, iar sânul drept îmi este aplatizat. Simt un ușor disconfort de la aplatizare, dar nu mă deranjează. În mână am un arc de culoare arămie cu multe basoreliefuri interesante. La încheieturi am o mulțime de brățări de metal și piele, unele au cristale ce strălucesc în mii de raze colorate în jurul mâinilor mele. Îmi atârna multe codițe împletite peste un păr bogat blond de culoarea mierii, ce-mi curge până la sold.

Am alături un armăsar alb cu o șea neagră, masculină, cu blănițe albe de jur împrejur. Sunt însoțită de un grup de femei tinere toate ca și mine cu armuri și arcuri, plus plase. Ne întoarcem de la vânătoare. Sunt o femeie războinică dintr-un trib de femei războinice, progenituri ale zeilor și reginelor, legendare cutezanței noastre în bătlăii.

Fac parte din Tribul Amazoanelor. Nici una dintre noi nu se va mărita vreodată. Seducem orice bărbat de sânge regal pentru a ne putea duce speța mai departe și apoi îi ucidem pe ei și pe pruncul de sex masculin. Fiicele noastre sunt crescute pentru a deveni războinice.

Grupul nostru se întoarce de pe țărmurile Euxinului și avem doi bărbați captivi. Aceștia au fost prinși în plase înainte ca ei să-și lanseze atacul asupra așezământului nostru cu intenția de a fura legendara cingătoare a invincibilității purtată de regina noastră, sora mea mai mare Hylenna.

Ne îndreptăm spre sala tronului care se afla în Templul lui Lilith, mama fondatoare a tribului meu. Mama noastră Lilith este o semi zeiță timp de multe milenii; zeii au ținut-o captivă mai întâi pe Pământ, apoi prin ceruri. În timpul suferinței ei, ea a ajuns să înțeleagă moștenirea spirituală primită de la tatăl ei ceresc. A reușit să-și însușească multe daruri supraomenești, cum ar fi: capacitatea de a citi gândurile, de a vedea spiritele, de a prezice viitorul, de a cunoaște limbi diferite, de a mișca obiectele cu mintea precum și arta levitației.

Ea și fiicele ei au întemeiat stirpea amazoanelor, răscolindu-se împotriva opresorilor, a nefilimilor care s-au reîntors pe Pământ pentru a-și continua proiectele lor științifice și minerit.

Lilith a domnit câteva secole asupra amazoanelor cultivând talentele supraomenești, învățându-le să se folosească de construirea cetăților și de tehnici de luptă împotriva celor ce vor să ne ia ce este al nostru, al amazoanelor.

În sala tronului Hylenna ne așteaptă. Regina noastră este îmbrăcată azi ca o zeiță. Părul ei de aur cade în valuri pe umeri. Are o rochiță verde smarald care îi scoate în relief pielea ei albă ca de sidef.

Pe mâini, la fel ca și mine, poartă brățări pline de pietre magice care aduc o strălucire aparte în jurul mâinilor ei. E ca și cum soarele a trimis raze în jurul ei. La brâu are neprețuita ei cingătoare de aur ce-i strânge talia, casta și fusta cu volane specifică tradiției noastre vestimentare.

Are o platoșă metalică aurie ce-i scoate în evidență la fel, un singur sân, aplatizând pe al doilea pentru a putea folosi arcul cu ușurință.

Azi vor fi judecate cele două căpetenii prinse în ambuscada pe țărmurile Euxinului. Hylenna se adresează blând și surâzând celor doi bărbați. Mă uit la ei curioasă de îndrăzneala lor, știind faima amazoanelor de a fi necruțătoare cu cei ce le calcă teritoriile.

Primul bărbat care răspunde întrebărilor reginei are o statură impunătoare, prezintă un trup mușchiulos cu o piele arsă de soare. Statura și constituția emană masculinitate până la celulă, creând impozanța unui zeu. Ochii lui zâmbesc și sunt plini de admirație în timp ce vorbește cu regina noastră. Își anunță intenția de prietenie, nu de agresiune. Dorește ajutorul tribului nostru pentru a putea lupta împotriva nifilimilor care îiucid poporul. Dorește o alianță între popoarele noastre într-o supraviețuire umană.

Privirea mi se îndreaptă spre al doilea bărbat și ceva la el mă atrage irezistibil. Ochii lui negrii sunt atât de strălucitori și calzi, iar privirea lui se intersectează cu privirea mea unde rămânem amândoi magnetizați într-o undă tractoare purtătoare de mesaje ascunse.

Este un bărbat plăpând, de statură mijlocie, la fel cu o piele închisă ușor bronzată, corpul lui nu emana masculinitate ca primul bărbat. Din el radiază însă calm și pace, pare un om înțelept cu toate că este tânăr, are acea aură a omului cu o vastă experiență.

Mă pierd în ochii lui calzi și triști, simt intens dorința lui fierbinte de a mă abandona lui. Mintea mi se pierde în dorințe stranie și ceva în corpul meu se declanșează într-o cascadă de vibrații puternice ce-mi dau fiori pe șira spinării. Îmi doresc atingerea mâinilor lui calde pe corp, vreau să simt respirația lui fierbinte în urechi, iar inima-mi bate cu putere de-mi taie respirația. Nu aud nimic din ce se vorbește, și parcă într-un vis încep să mă învârt cu o viteză amețitoare. Pereții devin culori lichide ce se transformă în spirale, simt cum sunt propulsată înainte spre raze de soare ce mă tractează spre undeva departe.

Deschid ochii și sunt din nou în mijlocul grădinii, pe cercul meu desenat din raze de soare, păsările ciripesc pe fundal și în urechi am o presiune ce mă amețește.

Mă simt obosită dar totuși fericită. Știam că undeva, pe o linie temporală am trăit o viață palpitantă și eram pe punctul de a mă îndrăgosti. Acel sentiment nebun care te face să uiți de tot ce știi și de tot ce ești. Închei cu un zâmbet și cu un gând de recunoștință pentru tot ce am experimentat!

Namaste!

Manuela Sumanaru



Vorbitul vine din minte... Când vorbesc, deși sunt conectată la mine, mă mut în minte și o fac cu ochii deschiși... Când tăcerea plină de simțire îmi umple ființa, mă mut în inimă și de aici, cu ochii închiși, îmi ești necuprins...

Pictură lucrată în ulei – Melania

Mărturiile sufletului meu

Relatare Nadya R. Moscova, Rusia, cursantă
Centrul de Dans Energetic „ASCENSIUNEA”

Mentor Coach **Cristina Munteanu**



Cum m-a salvat Dansul Energetic de depresie?

Pentru cei care încă sunt sceptici și mai cred că medicamentele sunt singura salvare!

Dansez de aproape un an. Am trăit zile, săptămâni încercate de greutate, în care nu știam cum să mai continui. Un an în care am pierdut un membru al familiei și un animal de companie, m-a făcut să conștientizez cât de mult contează parcursul gândurilor noastre și cât de conectate sunt acestea cu emoțiile pe care le trăim.

Gândurile generează emoții. Am generat prin propria-mi stare de deznădejde, emoții și mai grele, chiar periculoase. Așa s-a întâmplat până într-o dimineață în care m-am trezit și am decis să mă mișc. Am început să fac cu viteză, durere în corp și suflet Dansul de Încălzire. A fost un moment în care am conștientizat că dacă nu sunt în stare să lucrez în spirit sau suflet, tot ce mi-a rămas era să lucrez în corp.

După Dansul de Încălzire, am efectuat și practica Dansului Relațiilor, și am simțit că începe procesul de eliberare. Un proces la nivel biochimic în corpul meu a dat start. Corpul a început să transpire și lacrimi au curs. Spre seară am contactat-o pe Cristina și i-am cerut ajutorul. După o ora jumătate de Dans Energetic și Antrenament Integrativ, am realizat că mă pot salva, și de data asta fără pastile.

Întotdeauna avem două căi. Una să pornim pe calea afecțiunii, fie ea psihică sau de natură fizică, și alta să privim în interiorul nostru.

Astăzi, după 2 luni de antrenament, recomandări, dans, alimentație integrativă și multă iubire de sine și semenii, vă confesez că am descoperit viața din altă prismă a percepției. Vă confesez că depresia se poate vindeca și altfel, și că întotdeauna există o cale de întoarcere.

Mulțumesc domnișoarei Dr. Cristina Munteanu și domnului IOAN pentru terapia din divin menită să aducă omul la esența vieții!

Rețeta integrativă

Bubble Tea

– o rețetă simplă și de efect

Boba Tea sau Bubble Tea este un deliciu cu origini asiatice, dar care a ajuns prin toată lumea datorită aspectului său inedit. Numele vine de la perlele de tapioca uriașe care se folosesc la prepararea acestei băuturi, de obicei având culoare neagră sau un alb translucid; există chiar și perle colorate din nectar natural. După fierbere capătă o textură gumoasă, elastică și devin strălucitoare.

În articolul de astăzi îți prezentăm cea mai simplă rețetă de Boba Tea, care nu necesită prea multe pregătiri, cu excepția ceaiului și a perlelor de tapioca. Găsești perle de tapioca negre sau colorate la magazinele asiatice fizice sau online.

Bubble tea cu ceai de fructe, suc natural de fructe și tapioca

Ingrediente:

- 2 lingurițe frunze ceai negru (îți recomandăm Assam, Ciocolată Belgiană) sau de fructe, după gust
- 150 ml lapte de soia sau compot/sirop/ suc natural de fructe
- 4 linguri perle de tapioca /perle de nectar natural
- apă fierbinte
- cuburi de gheață



Mod de preparare:

- Infuzează frunzele de ceai în 400 ml apă fierbinte pentru 3-4 minute. Când ceaiul este gata, scoate frunzele și lasă-l să se răcească;
 - Prepară perlele de tapioca respectând instrucțiunile de pe ambalaj. În cazul produsului nostru am avut așa:
 - Dă apa în clocot, apoi adaugă perlele și amestecă încet (la 1 măsură de perle se folosesc 10 măsuri de apă);
- Când perlele încep să plutească la suprafața apei, acoperă vasul și lasă la fiert pentru 2-3 minute, la foc mediu;
- Oprește focul și mai lasă vasul acoperit pentru alte 2-3 minute;
 - Scoate perlele și pune-le în apă rece pentru 20 de secunde;
 - Pune perlele de tapioca/perlele de nectar natural într-un pahar înalt din sticlă și toarnă deasupra ceaiul, apoi laptele de soia sau compotul. Opțional, pentru a obține o băutură răcoritoare, poți pune și cuburi de gheață deasupra perlelor;
 - Băutura este gata de savurat! Folosește un pai mai gros, pentru a putea trage prin el și perlele de tapioca. Dacă nu ai un astfel de pai, o linguriță cu coada lungă este o alternativă bună ca să „pescuiști” perlele. Perlele de tapioca transformă ceaiul obișnuit într-o băutură specială, care va ieși în evidență la o petrecere sau o întâlnire cu prietenii. Nu au un gust foarte dulce, deci dacă vrei să te bucuri de o băutură care să ducă spre desert, adaugă miere când infuzezi ceaiul.



Bubble tea cu ceai negru, tapioca și lapte de soia.

Anca Mihailov

Așa un dor

Melania

Mi-e atât de drag de tine...

Și-mi ești așa un dor
căci totul strigă-n mine
vreau să-ți fiu,
vreau să-ți fiu,
vreau să-ți fiu
tot!

Dar te iubesc atât de mult
că totul meu e doar
nimic...

Și-ajung să mă ascund în mine
speriată
de cutezanța
unui fir de praf
cu pretenția de a-și găsi
loc de veșnică iubire
în brațele
divinului
său...

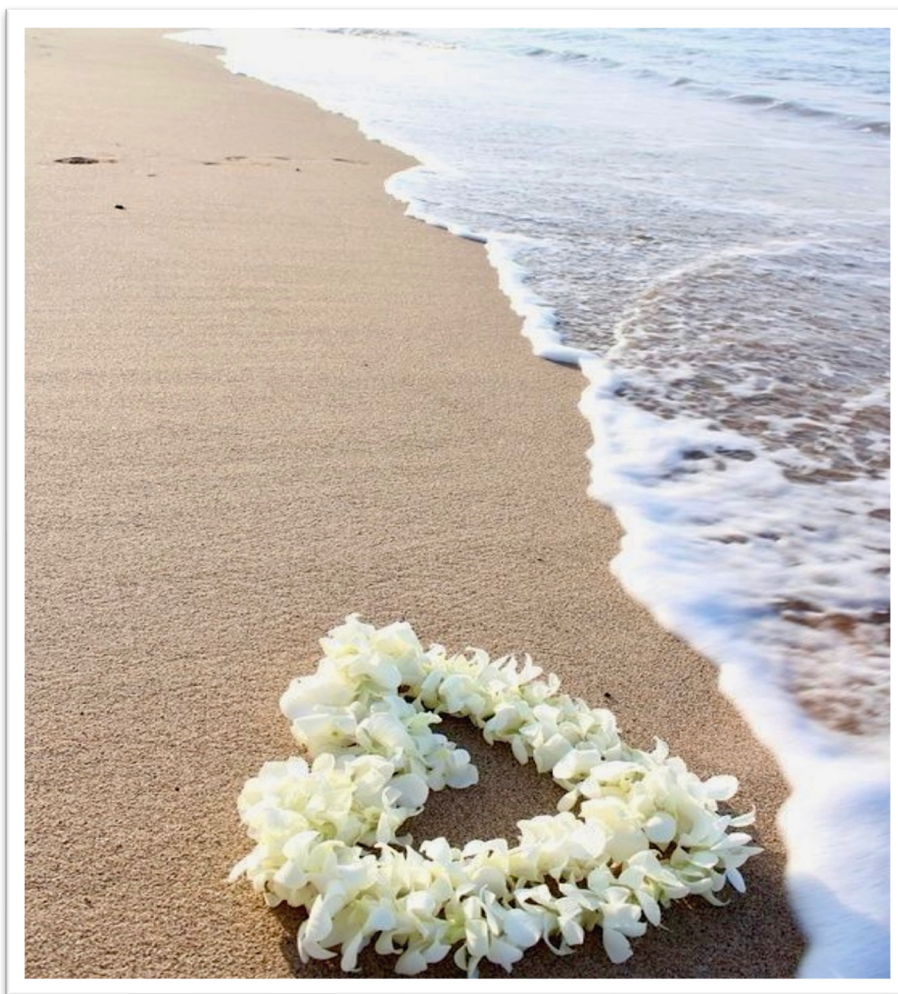


Simplitate și împlinire în iubire – pictură acrilice - Melania

Poezia e Dumnezeu

Alina Ramona Ene

Poezia e Dumnezeu
Și Dumnezeu e Poezie!
Căutând în natură izvorul poeziei mele
M-am apropiat de însemnătatea mea pe pământ
Și am crezut în poezia ce nu piere,
M-am acordat ca un arcuș
La noua mea vioară
Și am atins imagini de dor
În ochi de căprioară,
Sclipirile de lună plină
Au semănat în mine noi sclipiri,
Iar muzica de greier în surdină
Ajunge să mă salte în simțiri!
Nu cred că voi putea să mă las plecată
Din țara frumoaselor trăiri,
Să caut lumea, să o las mai dezmierdată,
Iar eu să stau cu marea în priviri!



Sursa imagine – internet

În suflet

Carmen Claudia Morar

Din noianul
De frunze
Ce ieri
Au căzut,
Una m-a spus
Că e anul trecut!
Alta era un an
Dinainte!...
Iar eu,
Am rămas...
Fără cuvinte!

N-am vrut
Să mai știu
Ce Frunze
Mai sunt
Și câte toamna
Mai scutură-n vânt!...

Și am zis:
E doar
Toamna
Ce frunze
Doboară...
Am zâmbit
Și grăbit
Am plecat
Într-o doară!
Cu gândul
Și ochii
Alene purtați...
Prin vreme,
Prin anii
Ce viața
Îmi făcură
Pomi minunați!

E doar
Toamnă,
Am zâmbit,
Și-i afară!...
În suflet
La mine
E primăvară!

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

ÎNVAȚĂ SĂ TE BUCURI

Rețeta pentru o viață frumoasă

Federic Lenoir



Procesul individuației

„Așadar, prima cale pentru dezvoltarea unei bucurii active, permanente, constă în a ne îndrepta către propria noastră persoană, astfel încât să devenim noi înșine pe deplin. Acest drum începe printr-o muncă de introspecție: ne analizăm încercând să recunoaștem tot ceea ce nu este autentic în noi, ci ne-a fost impus, mai mult sau mai puțin, din exterior, prin intermediul educației și al culturii noastre. E vorba despre idei, convingeri referitoare la societate, la Dumnezeu, la noi înșine, care au tendința de a înfrâna, de a înăbuși adevăratul nostru „eu”. Și, deci, de a ne întrista. Pornind de aici, putem începe să ne detașăm, adică să ne debarasăm de aceste legături. Suntem țesuți din le-

gături și ele ne sunt necesare: nu putem trăi fără comunitate, fără familie, valori, credințe pe care le moștenim de la început.

Procesul de individuație este o muncă de detașare care implică un dublu efort de introspecție: conștientizarea lucrurilor care nu ne convin, a celor care nu ne reprezintă și, concomitent, conștientizarea a ceea ce suntem noi cu adevărat, a veritabilelor noastre nevoi și a naturii noastre profunde.[..] Drumul acesta, pe care eu îl numesc al „detașării”, reprezintă primul pas important către eliberare. Înțelegem atunci că unele elemente ale vieții noastre nu sunt conforme cu cele mai profunde aspirații pe care le avem.

Așadar, una dintre sursele de acces la bucurie constă în adoptarea celebrului îndemn socratic: „Cunoaște-te pe tine însuși”, care era gravat pe frontonul Templului din Delphi. Să ne cunoaștem pentru a trăi, cum va spune Jung, după Aristotel, o viață conformă cu natura noastră și cu aspirațiile noastre cele mai profunde.”

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,
4 Iulie 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