

VIATA INTEGRATIVĂ

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

*„Iubirea înseamnă a fi doi și a nu fi decât
unul! Un bărbat și o femeie
ce se topesc într-un înger.”*

-Victor Hugo

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Adriana Ionescu**,

cursantă Centrul de Dans Energetic
„RAMONA”

Yoga Integrativ – curs

online gratuit - Ioan

Luni, 18 iulie ora 19:00

„Atunci când iubim, nu numai că suntem fericiți, dar întreaga noastră viață evoluează în armonie. Măsura fericirii este capacitatea omului de a iubi.

*Cine iubește la modul absolut este fericit la modul absolut!
De fapt, omul nu poate trăi decât fie în iubire, fie în absența acesteia.
Cine nu trăiește în iubire, trăiește automat în absența iubirii.”*

-Lester Levenson



„ARHITECTURA” - Parcul Herăstrău, București

Fotografie realizată de Roxana Cotigă

Un cuvânt de început!

Lasă-te conștient în „voia” Vieții! Nu este necesar să știi tot ce se va întâmpla în viața ta în viitor!... Unde ar mai fi farmecul vieții?

Trăiește aici și acum, bucurându-te de fiecare clipire de gene, permițându-i spiritului tău să se simtă iubit în sufletul tău cald, care îl conține ca într-o cupă de cristal prețios!

Creează acea uniune sacră în interiorul tău și observ-o cum crește și se transformă într-un yin și yang perfect echilibrati! De atunci mai departe se va naște miracolul existenței tale!

Echilibrează-ți energiile creatoare și recrează-te în fiecare zi!

Roxana Cotigă

Yoga Integrativ

Curs Online Gratuit YOGA INTEGRATIV pentru echilibru fizic, mintal și spiritual, în confortul casei tale.

Întâlnirea noastră online va fi în ziua de **Luni, 18 Iulie, începând cu ora 19.00**. Evenimentul face parte din etapa de curs „CULTURA OMULUI VIZIONAR”.

Ce poți învăța din acest curs?

Împreună vom practica mai multe posturi de Yoga menite să calmeze sistemul nervos și să relaxeze corpul fizic. Astfel, îți vei îmbunătăți echilibrul, postura și starea de bine!

În cadrul întâlnirii noastre vom aborda următoarele subiecte:

1. Aspirațiile omului vizionar
2. Principiile Yoga Integrativ
3. Practica Yoga Integrativ
4. Sesiune de întrebări și răspunsuri

Participarea este gratuită!

Pentru înscriere la **Cursul de Yoga Integrativ**, completează formularul online ori accesează următoarea adresă: <https://academiaintegrativa.ro/cultura-omului-vizionar/>



Evenimentul de **luni, 18 iulie, ora 19**, va fi transmis live pe:

- **Zoom** la adresa:

<https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlNWGg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>

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=6n0UzhJ4lJs>

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

Privește spectacolul!

Așează-te confortabil în corpul tău și privește viața ta ca și cum te-ai uita la cea mai bună piesă de teatru la care ai fost vreodată! Nu e nimic despre tine, despre ce personaj cu care te identifici sau rol principal sau secundar crezi că ai!

Rolul tău este să te bucuri detașat de tot spectacolul ce continuă datorită faptului că tu ești acolo!

Întreabă-te din când în când cu ce ți-ar plăcea să continue și ce îți place cel mai mult.

Întreabă-te ce personaje îți bucură inima atunci când apar și ce personaje nu se uită în ochii tăi când tu aplauzi!

Nu te întrista nici dacă vreun personaj dispare, chiar când părea cel mai interesant, pentru că a lăsat locul altcuiva să joace rolul mai bine.

Verifică din când în când dacă plătești biletul la acest spectacol, în vreun fel, pentru că intrarea aici este liberă! Nu te mira că sunt atâtea locuri neocupate pe lângă tine și nici când, uneori, câte un actor iese din rol și alege și el un scaun în primul rând.



Pictură realizată de Rosemarie B. Iordache

Curând vor veni din ce în ce mai mulți, dar tot vor fi destui care vor presta, rând pe rând, diferite roluri sau de multe ori același rol până se vor plictisi și vor spune „Eu asta nu mai vreau să joc!”

Poate te vei întreba de ce REGIZORUL nu a apărut niciodată, deși pare că te cunoaște cel mai bine pentru că pune în scenă tot ce e în inima ta. Continuă să te bucuri de tot ceea ce aduce în scenă, observă fiecare factor surpriză știind că întotdeauna piesa ta se va sfârși doar atunci când inima ta va lumina întreaga sală!

Rosemarie Bianca Iordache

Viața intelectuală

„Oricine renunță să învețe este bătrân, indiferent dacă are 20 sau 80 de ani!”

Henry Ford

Cum percepem învățarea - ca pe un rău necesar sau ca pe o aventură de descoperire?

Când eram copii de-abia așteptam să învățăm ceva nou, cum am fost condiționați de societate de-a lungul anilor, aceasta din plăcere s-a transformat într-o activitate neplăcută. Ceea ce nu realizăm este tocmai faptul că ne chinuim să învățăm ceea ce nu știm și nu ne place, în loc să petrecem timp cu lucrurile care ne încântă. Cum ar fi să petrecem și mai mult timp cu lucrurile care ne produc plăcere, satisfacție și ne incită la și mai multă descoperire? Într-un final învățarea nu este altceva decât un proces de descoperire continuă. Pentru a descoperi este nevoie să fim curioși, să săpăm, să acționăm în direcția respectivă, ori atunci când ne forțăm să învățăm ceva ce nu ne stârnește curiozitatea nu prea avem energia și motivația necesară descoperirii.

Totuși viteza cu care se schimbă lucrurile în jurul nostru ne pune des în situația de a fi nevoiți să învățăm ceva nou, iar pentru aceste situații este necesar să ne apreciem motivele deoarece orice am dori să întreprindem, primul pas este să ne punem în starea potrivită.

Dacă ne oprim și ne punem întrebarea ce căutăm în aceste informații noi, care e utilitatea lor pentru viața noastră și cum contribuie aceste cunoștințe la cine vrem să devenim și cum vrem să ne trăim experiențele viitoare, putem găsi o fărâmbă de motivație inclusiv pentru învățarea acestor noi informații. Însă atunci când devine clar cum ne influențează identitatea și experiența de viață putem nu doar să le înțelegem și să le memorăm, ci chiar să le aplicăm și să le trăim în viața noastră de zi cu zi.

Indiferent dacă vorbim despre digitalizarea galopantă sau despre aventura mult visată, informația ne ajută să ne bucurăm de ele, iar cu cât devenim mai capabili să navigăm aceste domenii complet noi pentru noi, cu atât putem să fim mai liniștiți că prima reușită nu e doar un noroc „chior”.



La fel și în orice domeniu profesional sau artistic - dacă nu dorim ca prima încercare să fie cea mai bună versiune a noastră - documentarea, exersarea și învățarea fac parte din calea spre măiestrie. Îmbătrânirea este garantată de calendar, îmbunătățirea însă este opțională!

Pentru a ne menține mintea ageră este nevoie ca - similar cu mușchii corpului - să o folosim, iar o solicitare semnificativă pentru mintea noastră este să îi folosim toate funcțiile existente de la memorie și rațiune până la imaginație și voință, integrând percepția celor cinci simțuri și intuiția celui de-al șaselea.

Foarte des învățarea este confundată cu memorarea, însă aceasta este doar una dintre funcțiile minții și dacă este folosită în contexte nepotrivite ne produce mai multe neplăceri decât satisfacții, de exemplu când nu avem încredere în cineva drag pentru că o singură dată s-a comportat inadecvat.

”Oricine renunță să învețe este bătrân, indiferent dacă are 20 sau 80 de ani!”

Henry Ford

Învățarea înseamnă evoluție, dezvoltare și simplificare. Ori simplificarea vine din renunțarea la sisteme și structuri complicate, create pentru a naviga într-o lume plină de necunoscute, atunci când aceste lucruri devin predictibile și nu mai avem nevoie de acele hărți învechite. Dezvoltarea aceasta nefiind liniară sunt situații în care putem trece la un nou nivel de înțelegere abia după ce integrăm aspectele contradictorii despre același subiect. O minte odată deschisă să cunoască două idei contradictorii nu mai poate reveni la starea de dinainte, și e nevoită să le integreze într-un întreg mai mare.

Mintea noastră este un instrument pe care-l putem îmbunătăți de-a lungul vieții, indiferent de limitările fizice cu care ne-am născut sau pe care le-am adăugat corpului de-a lungul timpului, însă e important să nu uităm că scopul cunoașterii nu este asimilarea de informații și abilități, ci îmbunătățirea propriei vieți și a celor cu care interacționăm. Dezvoltarea cunoștințelor și abilităților noastre este o investiție care produce cea mai mare recompensă deoarece nu poate fi dobândită, impozitată sau distrusă de circumstanțe externe, ține doar de noi s-o utilizăm.

Cum putem descoperi ce am putea învăța în orice moment al vieții? Există două motive principale pentru descoperire – plăcerea și durerea. Ce anume ne oferă atât de multă plăcere încât suntem dispuși să aprofundăm, să explorăm, să investim timp, bani și energie pentru a ne putea bucura de acel lucru pe deplin?

Iar pe partea de durere ce anume dorim să rezolvăm, să eliminăm din viața noastră sau a celor din jur pentru a ne putea bucura pe deplin de viață? Este mult mai ușor să ne investim timpul și energia în rezolvarea problemelor, însă e vital să nu uităm că a fi în slujba Vieții este despre a permite Vieții să înflorească, să se manifeste în jurul nostru pe deplin!

Azi, prin cunoștințele și abilitățile mele cele mai valoroase aleg să fiu în slujba Vieții, dezvoltându-le!

Izabella Geapana



CITEȘTE!

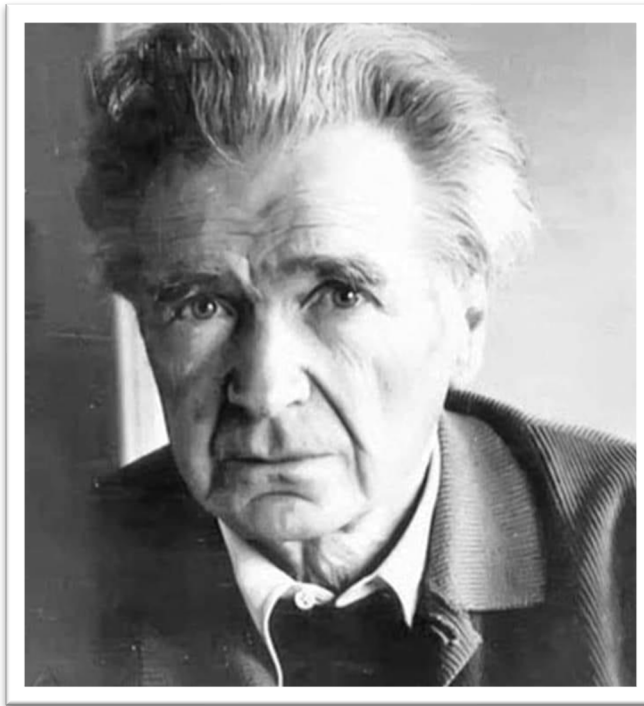
Cărilor NU LI SE PIERDE SEMNALUL!!

Limba română – o limbă unică

Remarcabilul EMIL CIORAN spunea, mai în glumă, mai în serios: „*Ca să treci de la limba română la limba franceză e ca și cum ai trece de la o rugăciune la un contract.*”

De ce e limba română așa o limbă unică? Așadar, să auzim 11 motive, care saltă limba de baștină a lui Brâncuși pe podiumul “pietrelor” rare ale omenirii.

1. Limba Română este singura, din grupul de limbi romanice, care a supraviețuit în părțile acestea ale Europei. Rămâne un mister: cum de s-a întâmplat așa, în condițiile în care pe-aici au trecut valuri peste valuri de barbari, cu ale lor limbi slavice (din estul Eurasiei) sau uralice (din nordul Eurasiei).



2. Româna-i veche de 1700 de ani. Și că-i veche n-ar fi cine știe ce motiv de lauri, dar e veche în acel fel în care, de-am călători în timp în Țara Românească acum 600 de ani, nu ne-ar fi chiar atât de greu să înțelegem ce le spunea unul ca Mircea cel Bătrân ostașilor săi.

Poate vă pare de la sine înțeles, dar adevărul e că foarte puține limbi din lume și-au păstrat “trunchiul” întreg. Limba lui Shakespeare sau cea a lui Napoleon nu se pot lăuda cu așa o stare de conservare.

3. Dintre limbile latine, doar româna are articolul hotărât “enclitic”, adică atașat la sfârșitul substantivului. Spunem “fata”, “băiatul”, “tabloul”, și nu “la fille”, “le garçon”, “le tableau”, cum ar fi în franceză.

Chestia asta ne conferă o melodicitate intrinsecă-n grai, plus o concizie-n exprimare. Practic, ne e de-ajuns un singur cuvânt, ca să ne facem înțeleși atunci când ne referim la un obiect sau la o ființă anume. Ei, majoritatea popoarelor au nevoie de două cuvinte pentru asta.

4. “Se scrie cum se aude.” Se scrie cum se aude, dar vine la pachet cu sute de particularități de pronunție pe care noi, români fiind, le punem în aplicare ușor, natural, fără să le pritocim.

N-avem nevoie de manualul de fonetică la capul patului pentru ca organul din cavitatea bucală să se miște într-un fel când rostim “ceapă”, și în alt fel când rostim “ea”. Chiar dacă grupul de vocale e același. Pentru vorbitorii de arabă, de pildă, regula asta se învață cu creionul sub limbă – sunt dintre cei cărora le vine greu.

5. Lingviștii spun că, cel mai și cel mai bine, româna s-ar asemana cu dalmata, din care istoria păstrează doar câteva sute de cuvinte și propoziții. Problema cu dalmata e că nu mai circulă. Sunt zero vorbitori de dalmată pe Terra în acest moment, și probabil c-așa vor rămâne până la finalul veacurilor.

Dalmata a fost declarată limbă moartă pe 10 iunie 1898. Este data decesului ultimului ei vorbitor, croatul Tuone Udaina, care o stăpânea parțial. Înainte să moară, Udaina a mărturisit că limba îi e familiară încă din mica copilărie, că și-i amintește “ca prin vis” pe părinții lui conversând, uneori, în această limbă.

6. Româna e limba cu al treilea cel mai lung cuvânt din Europa. “PNEUMONOUltramicroscopicSilicoVolcaniconioză”, 44 de litere. Definește o boală de plămâni care se face prin inhalarea prafului de siliciu vulcanic. Interesant e că boala nu prea se face, deci nici cuvântul nu se folosește.

7. Limba română e intrată în patrimoniul UNESCO, alături de Barierele de Corali din Australia, Marelui Zid Chinezesc și Statuia Libertății. Româna a intrat în patrimoniul imaterial al lumii prin două cuvinte. E vorba de “dor” și “doină”, două cuvinte intraductibile, concluzionează UNESCO. “Dor” și “doină” se comportă mai degrabă ca niște diamante roz, decât ca niște alături de sunete – exprimă emoții, într-atât de specifice culturii noastre, încât traducerea lor în alte “glasuri” ar fi o contrafacere. Nu mai e nevoie să precizăm că tot ele trec drept cele mai bogate în sens substantive din română.

8. Alt aspect unic în lume, româna “dirijează” cuvintele latine după regulile balcanice. Vocabularul e, vorba vine, “italienesc”, dar rânduielele gramaticale sunt de tip slav. Apar și coabitări între cele două registre, latin și slav.

Concret, cazurile dativ și genitiv au aceeași formă (ca-n latină), timpul viitor și perfect se formează după o regulă hibridă între latină și slavă, dar infinitivul se evită (ca-n limbile slave).

9. Nicio altă limbă nu folosește atâtea zicători și expresii. Româna e printre puținele limbi în care “câinii latră și ursul merge”. E limba cu cele mai absurde imagini proverbiale, dar și limba în care proverbele, deși tot un fel de metafore, sunt considerate limbaj accesibil, limbaj “pe înțelesul tuturor”. Proverbele astea, spun specialiștii, exprimă cea mai intimă preocupare a poporului român – sensul să fie bogat, dar fraza să fie scurtă. Să spui mult în foarte puține cuvinte (la asta se referea și Alecsandri în celebra “românul s-a născut poet”). Cu titlu de curiozitate, cele mai numeroase zicători autohtone au ca subiect înțelepciunea – aproximativ 25% din totalul frazelor-proverb.

10. La fel de luxuriantă se dovedește româna și-n ceea ce privește numărul de cuvinte. Președintele Academiei Române, Ioan-Aurel Pop, ne dă de înțeles că româna-i între primele 8 limbi ale lumii. Ultima ediție a “Marelui Dicționar al Limbii Române” adună 170.000 de cuvinte. Asta-n condițiile în care autorii au lăsat de-o parte diminutivele, și alea vreo 30.000.

11. La cât de veche e pe teritoriul european, româna ar trebui să aibă dialecte în interior, teritorial – adică limba locuitorilor din Banat, de pildă, să fie mult-diferită de cea a locuitorilor din Maramureș (vezi triada spaniolă-bască-catalană din Spania).

Și totuși, nu-i cazul limbii române, în “curtea” căreia există graiuri și regionalisme, însă nu dialecte. Filologi ca Alexandru Philippide și Alf Lombard susțin că, iarăși, din punctul ăsta de vedere, româna e un fenomen fără precedent în lume...”

Sursa – <https://www.voci.ro/limba-romana-o-limba-unica/>
<https://uzp.org.ro/30661/limba-romana/>

Redactare articol – Roxana Cotigă

Genetica și ascensiunea



Biologia noastră se schimbă continuu. Aceasta este natura corpurilor din tărâmurile inferioare. La fiecare șapte ani, celulele din corpul nostru trec printr-o moarte și o renaștere. Dar structura ADN-ului rămâne relativ constantă.

În timpul acestei schimbări galactice structura ADN-ului nostru suferă mutații din cauza fluctuațiilor de frecvență, iar acest lucru va face ca trupurile noastre să treacă prin multe simptome ale Ascensiunii, iar mulți dintre voi le experimentează acum.

Cunoașteți cu toții simptomele care vin o dată cu aceasta, am vorbit despre asta de multe ori, iar aceste simptome se întâmplă pentru că organismul rezistă acestor frecvențe mai înalte, ele sunt străine structurii noastre fizice, iar această transformare nu va fi ușoară, mai ales la nivel fizic. Este cam ca atunci când ingerăm toate substanțele chimice toxice din băuturile și alimentele noastre și ne întrebăm de ce ne îmbolnăvim cu toții de cancer și boli. Motivul este că aceste substanțe chimice, toxice, sunt străine de vasul nostru natural și, atunci când sunt ingerate, organismul nostru nu știe ce să facă cu ele, așa că le depozitează. Aceste toxine sunt stocate în grăsimea noastră care apoi se transformă în boli și cancer etc. Are sens?

Genetica

Așa-zișii noștri oameni de știință trebuie să recunoască faptul că nu știu la ce folosește marea majoritate a ADN-ului nostru. Pur și simplu nu îi înțeleg funcția. Creatorii speciei umane care au proiectat ADN-ul nostru râd de viziunea limitativă a oamenilor noștri de știință pământeni.

Pe măsură ce spermatozoizii activează ovulul în timpul concepției, cheile și codurile ADN declanșează creșterea și replicarea modelului preprogramat conținut în coduri. Pe măsură ce acest proces continuă, se dezvoltă organe și țesuturi cu aspect familiar și aveți un embrion. În acest mic embrion sunt blocate toate codurile pentru a crește o ființă umană completă.

De asemenea, în aceste coduri ADN sunt conținute amintirile noastre eterice și modelele ancestrale ale liniei de sânge ale părinților copilului care se naște. Ceea ce oamenii noștri de știință nu înțeleg este că ceea ce se află în așa-numitul nostru ADN nedorit sunt amintirile sufletelor noastre din viețile trecute, viețile paralele și viețile din alte lumi. De asemenea, conținute în ADN-ul nostru sunt codurile care vor declanșa Ascensiunea noastră.

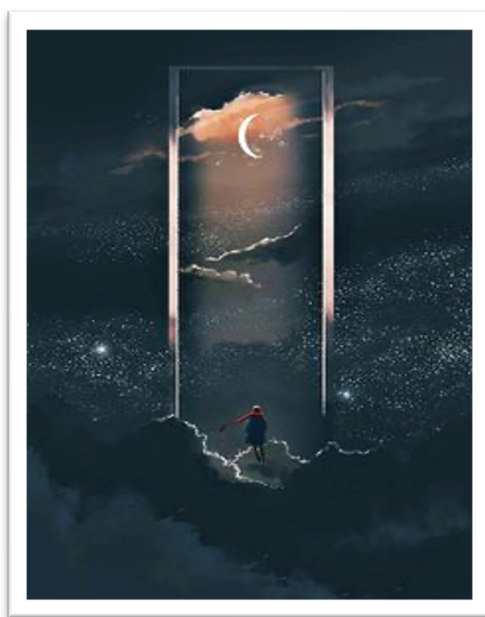
Evoluția nu se oprește la o ființă umană complet formată, ci urcă în spirală pe scara Ascensiunii până când devenim ființe de lumină pură. Toate acestea sunt conținute în configurațiile ADN-ului nostru. Avem 12 șiruri de ADN și fiecare șir corespunde unui nivel de densitate a experienței. Oamenii noștri de știință sunt capabili să detecteze doar perechea care corespunde acestui nivel de vibrație de densitate 3.

Pe măsură ce activăm aceste șiruri latente de ADN, experimentăm niveluri mai înalte de realitate, pe care mințile noastre nu le puteau înțelege niciodată înainte. Aș putea continua la nesfârșit despre acest subiect, dar nu uitați, avem programe de activare predestinate în ADN-ul nostru care aprind automat firele latente odată ce ajungem într-un anumit punct al evoluției noastre, iar acel moment este acum.

Text preluat, sursa – internet, autor necunoscut

Redactare **Roxana Cotigă**

Pe urmele Atlanților



Căutarea omului în dorința de a înțelege legile care-i guvernează viața este nesfârșită. Cu toate acestea, el nu a reușit să treacă de vâlul care apără planurile superioare de viziunea lui materială asupra vieții și adevărului.

Adevărul este gata să fie asimilat de către cei care-și largesc propria viziune, întorcându-se către ei înșiși și nu căutând în afara lor adevărul.

***În liniștea simțurilor materiale se găsește cheia înțelepciunii.
Cel ce vorbește nu știe; cel ce știe nu vorbește!
Legile supreme nu pot fi rostite.***

Ele există ca o entitate pe căile care transcend toate simbolurile sau cuvintele din lumea materială. Simbolurile nu sunt decât niște Chei cu care se deschid uși ce conduc spre adevăruri. De multe ori ușa nu poate fi deschisă deoarece cheia pare atât de mare, încât lucrurile care se află în spatele ei nu pot fi văzute.

Dacă reușim să înțelegem că toate cheile, toate simbolurile materiale sunt manifestări, prelungiri ale unei Legi Supreme și ale Adevărului, ne vom dezvolta o viziune care ne va permite să trecem dincolo de val. Toate lucrurile din toate Universurile se mișcă conform unei Legi. Legea care guvernează mișcarea planetelor nu este mai imuabilă decât Legea care guvernează manifestarea omului în această lume. Una dintre cele mai importante Legi este Legea responsabilă de formarea omului ca ființă materială.

Mărețul scop al școlilor inițiatice din toate timpurile a fost să dezvăluie funcționalitățile legii care leagă omul material de omul spiritual. Legătura dintre omul material și omul spiritual este omul intelectual deoarece mintea are atât calități materiale cât și spirituale.

Cel care aspiră la cunoștințe elevate trebuie să-și dezvolte latura intelectuală a firii lui pentru a-și întări credința că poate să-și concentreze toate forțele ființei lui către și în planul pe care-l dorește.

Marea căutare a Luminii, a Vieții și a Iubirii începe în primul rând din planul material. Condușă către planul ultim, scopul ei final este fuziunea completă cu Conștiința Universală. Așezarea fundației în planul material este primul pas. Abia apoi vine și scopul suprem al realizării spirituale.

Azi mă simt mai înțeleaptă prin experiența celor trei incursiuni în evoluția mea. Am călătorit prin linii de timp ce despart dimensiunile pentru a-mi aminti ce sunt.

Se spune că atunci când intri pe frecvența potrivită, te activezi și toată cunoașterea Universului curge în conștiința ta. E modul prin care Sinele Divin se conectează la Conștiința Universală devenind o parte dintr-un întreg.

Stau cuminte în scaunul meu din grădină, ascult cu atenție fiecare zgomot încercând să-i identific sursa, astfel îmi perfecționez un dar divin primit la activarea energiilor corpului meu. Aștept momentul când soarele ajunge în poziția perpendiculară peste frunzele de viță de vie. Sunt pregătită pentru o altă incursiune pe liniile de timp care mă vor duce spre acea dimensiune unde am experimentat cunoașterea ancestrală.

Când discul apare pe iarbă mă așez în mijloc, îmi pun ochelarii albi de dans ca nimic să nu mă distragă de la dansul meu. Azi am ales o muzică de harpă. Pornesc mișcarea de pendul care creează sfera de energie în jurul corpului, îmi spun mantra fermecată care oprește fluxul gândurilor și, la comandă, apare liniștea creatoare de imagini ce transcend spațiul.

Sfera mea se transformă într-un vortex de culoare verde ce mă absoarbe și sunt împinsă de o lumină lichidă în spirale care au o viteză amețitoare. Mă abandonez zborului fără întrebări. Merg spre acele locuri unde esența mea eternă s-a definit ca entitate benefică ființelor ce trăiesc în universuri paralele.

Mă las absorbită de vortex și fără niciun efort mă întrupez în chip uman, într-un plan fizic cu 11.000 de ani î.H. pe vremea Atlanților. Sunt o fetiță minionă, firavă și timidă. Fac parte dintr-un popor autohton din bazinul Mării Mediterane. Am o mare pasiune pentru studiu și, spre norocul meu, sunt născută într-o familie cu stare, proprietari de latifundii. Părinții mei mă consideră deșteaptă pentru o fetiță de vârsta mea și mă încurajează să fac ce-mi place fără a-mi impune ceea ce ne cer datinile.

Ajunsă la vârsta potrivită pentru a-mi decide viitorul, am ales să fiu învățăcel la un celebru scrib numit Hermes. Se spune despre el că este fiul unui zeu și că nu are vârstă, că este la fel de bătrân ca timpul. Are cunoașteri de tot felul, el fiind și arhitectul piramidelor și al multor monumente, învățând oamenii să trăiască o viață utilă și plină de temei.

Am auzit că meșterul nu prea ia ucenici, el cutreierând țările în lung și-n lat, adunând în jurul lui doar copii de vârsta mea, selectați foarte atent în funcție de anumite caracteristici speciale. Sunt împreună cu părinții mei și pășesc timidă în camera unde îl voi întâlni pe celebrul Hermes. Sunt fericită de ocazia ce mi se acordă și ai mei sunt încântați de această onoare care mi se face, cât și de compensația financiară primită de ei în schimbul fiicei lor.

Nu mă tem deloc în privința viitorului meu fiindcă în preajma unui asemenea om nu mă pot aștepta decât la experiențe miraculoase.

Am primit un nume nou și m-am alăturat altor 11 copii. Suntem 12 în total, 6 fete și 6 băieți din diferite locuri și vorbim limbi diferite. Ne începem ucenicia cu aflarea poveștii noastre pentru a înțelege de ce am fost selectați și ce urmează să primim pentru a putea să ne manifestăm scopul nostru terestru.

Suntem copii din rasa Ceres, o rasă ce s-a dezvoltat pe globul astral numit Tara, care este un pământ de o frecvență superioară Terrei în Universul Armonic și am progresat prin evoluție fizică devenind o rasă de ființe superioare împreună cu alți câțiva frați și surori întrupați alături de mine în ființe spirituale, păzitori ai oamenilor care încă trăiesc pe Tara.

Ceres au existat cu mult înainte de cataclismul de pe Tara, care acum ne solicită tot timpul și tot efortul. În pragul cataclismului planetar, poporul meu a selectat un consiliu de oameni de știință și tehnologi să lucreze împreună cu Federația Intergalactică a Lumilor Libere organizate de Elohim, pentru a avea mijloace tehnologice și biologice în vederea salvării părții desprinse de amprenta morfologică a Tarei, salvând sufletele rătăcite în universul dimensiunilor joase în care au fost aruncate în timpul cataclismului.

S-a creat o misiune de salvare unde mai mulți membri ai Consiliului Intergalactic au hotărât să coborâm în universul armonic inferior.

Scopul era să creăm portaluri directe între tărâmurile eterice ale Pământului la care se putea accede prin centrul planetei și prin tărâmul astral de pe planeta Sirius, ce ocolea total planul fizic.

Am făcut un pact cu toate sufletele pierdute să trecem toți odată prin aceste portaluri. Întreg proiectul a fost numit Amneti. Aici am venit la întrupare în suflete pereche alcătuite din energii masculine și energii feminine pentru a ne fi mai ușor să ne susținem.

În planul fizic am găsit Pământul dominat de coloniștii anunnaki, ei fiind cauza cataclismului de pe planeta noastră. Și ei au fost aruncați în acest univers armonic de gradul 3 alături de nepfilimi și draconieni.

Aici pe Terra ei s-au condamnat singuri la uitare și exploatează la sânge orice ființă umană pe care o cresc. În decursul a câțiva ani, noi cei 12 ucenici suntem deprinși cu structuri, doctrine și puteri secrete de care nici măcar marii preoți ai Egiptului antic nu au idee. Nu dăm socoteală nimănui, doar în fața marelui maestru Hermes și suntem venerați ca slujitori ai Zeilor oriunde mergem.

Meșterul Hermes trezește puterile supraumane latente din noi, trecându-ne printr-o serie de străvechi procese de activare pe care el le numește coduri ale timpului. Aceste coduri se află pe niște tăblii, adevărate opere de artă gigantice, ultra colorate, care se activează doar la contactul cu undele noastre cerebrale. Suntem învățați să ne concentrăm asupra geometriei complexelor pline de simboluri din cadrul acestor coduri pictoriale ultra colorate și, invocând mantre compatibile, reușim să stimulăm o recunoaștere conștientă a memoriei supraconștiente, și ca efect secundar al acestui proces este eliberarea potențialului nostru parapsihologic.

Aceste săli de studiu sunt situate sub pământ, sub Marea Piramidă într-o sală mare pe care Hermes a numit-o Sala Codurilor.

Sunt 12 coduri ale timpului și noi, cei 12 ucenici speciali, trebuie să le integrăm pe toate. Acesta va fi evenimentul ce va marca sfârșitul uceniciei noastre sub îndrumarea maestrului Hermes fiindcă, o dată cu această inițiere, vom intra în legătură cu Sinele Nostru Supraconștient și vom descoperi adevărata menire a acestei vieți.

Noi, cei 12 tineri paranormali, suntem pregătiți ca păzitori ai omenirii și ai portalului celebrelor canale Amenti. Lupta se dă între oameni și forțele întunecate ale nepfilimilor și draconienilor școliți în magie neagră. Se bănuiește că întunecații au prădat câteva cruci egiptene și au planuri ca să le folosească la canalizarea energiei celei de-a 5-a dimensiuni înspre generatorul central de cristale pe care ei l-au construit sub regatul lor, ceea ce va genera un imens impuls electromagnetic care va străpunge rețeaua de cristale a Terrei până în portalul canalelor Amenti.

Odată ce scutul portalului va fi dezactivat, uriașul impuls va fi canalizat spre Sfera-merkabă din Amenti. Singura mașină a timpului care poate întoarce sufletele pierdute de pe holograma Tara. Când sfera va fi distrusă, forțele întunecate plănuiesc să scoată sursa de energie a sferei care este flacăra albastră pe care vor să o utilizeze ca pe o sursă inepuizabilă de energie.

Și noi, cei 12 tineri, suntem aici să integrăm aceste 12 coduri ale timpului pentru că aceste coduri activează Sfera, astfel ca să ne putem întoarce acasă cu toate sufletele rupte de planeta noastră și aruncate în acest univers armonic, inferior.

Suntem antrenați ca luptători paranormali tocmai pentru a putea evita distrugerea Sferei din Amenti. Astfel amprenta evoluției omenirii va fi ștearsă odată pentru totdeauna. Și fiecare suflet de pe Pământ va fi închis în capcana celor mai joase dimensiuni ale creației, continuând să se reîncarneze ca sclavi.

Iar forțele întunecate îi vor fi folosit ca mână de lucru pentru interesele lor obscure în a crea nemurirea prin tehnologiile lor diabolice. Și vor folosi oamenii pentru încrucișări genetice și îi vor pune să hrănească trântorii lor ca să-i țină în putere. Nu vom permite așa ceva pentru că în noi stă cheia Divinului în esență pură și suntem toți ca UNUL și UNUL e în noi toți, umanii.

Mă simt copleșită de emoția responsabilității divine și simt cum înăuntrul meu explodează inima creând o undă ce se extinde în afara corpului, amestecându-se cu energiile unui vortex cu energii lichide, ce-mi absoarbe conștiința făcându-mă să curg de-a lungul pereților spiralați. Port cu mine atâta energie plină de sens și simt timpul cum se dilată în forme ciudate. Mă preling printr-o poartă aurie și mă trezesc din nou pe cerul meu desenat din raze de soare din mijlocul grădinii exotice.

Sunt obosită și de-abia respir, ca și cum am urcat un munte. Mă așez pe pământ întinsă, răsfirată în cele patru zări. Aparțin pământului și mă simt acasă peste tot. Sunt din nou aici și mulțumesc cu recunoștință pentru călătoria în țara Atlanților!

Un călător prin timp și spațiu
Manuela Sumanaru

Liniștea este în adâncurile noastre; când suntem neliniștiți suntem doar la un nivel mai de suprafață al conștiinței. Liniștea este mereu acolo în noi; acolo a fost dintotdeauna; pentru că ea susține tot... așa cum necreatul susține creația și vidul - materia, la fel, liniștea susține toate vibrațiile... în spatele tuturor neliniștilor mici se află o mare liniște.

Mereu acolo... mereu prezentă.

Ca să intrăm în contact cu ea... ajunge să ne aprofundăm propria ființă!

Pictură *Melania*



Enzima Miracol – Dr. Hiromi Shinya

Cum să ajungi sănătos la 100 de ani

Mesajul acestui bestseller este: **stilul de viață este fundamental pentru sănătate!**

Dr. Hiromi Shinya, gastroenterolog de renume mondial, și-a petrecut viața efectuând cercetări pe subiectul digestiei umane. A produs o revoluție în medicină, descoperind sursa de energie, de regenerare a corpului uman: enzima fundamentală miraculoasă.

În carte autorul dezbate pe larg cum funcționează enzimele și prezintă modalitate prin care le putem “ajuta” să ne protejeze corpul sau cum pot fi acestea afectate în urma unui stil de viață nepotrivit. Doctorul Hiromi Shinya este și inventatorul chirurgiei colonoscopice. În finalul cărții sunt indicate cele șapte “reguli de aur” ale doctorului Shinya pentru o sănătate bună:

1. O bună alimentație
2. Apă bună
3. Eliminare regulată
4. Exercițiu fizic moderat
5. O odihnă adecvată
6. Respirația și meditația
7. Bucuria și iubirea

Pentru fiecare dintre aceste „reguli” doctorul argumentează cu evenimente din experiența de medic chirurg și din propria existență.

Una dintre ideile care se repetă în carte se referă la prevenție și întreținerea sănătății mai degrabă decât de a începe apărarea împotriva bolilor:

„Am înțeles că noi, profesioniștii medicinei și pacienții noștri ar trebui să dedicăm mai mult timp pentru înțelegerea sănătății decât pentru a lupta împotriva bolilor.

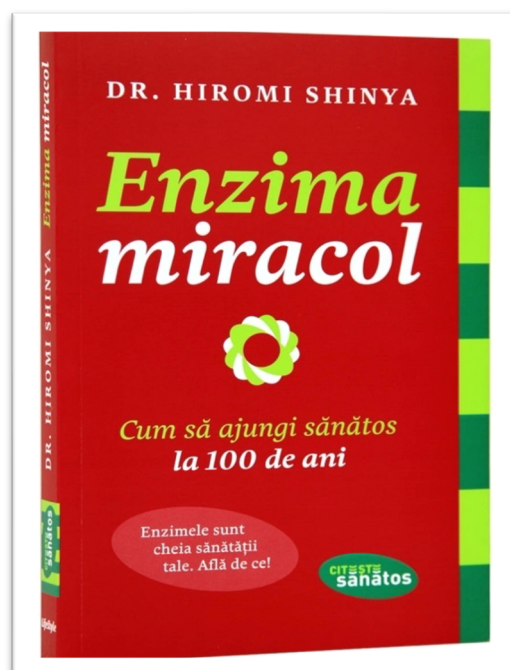
Ne naștem cu dreptul de a fi sănătoși; a fi sănătos este starea naturală a unui om. Abia când am început să înțeleg ce este sănătatea, am început să lucrez asupra corpului uman, ajutându-l să scape de boală. Organismul nu poate fi vindecat decât prin el însuși.

Deci am început prin a încerca să înțeleg boala, dar în cele din urmă, căutările m-au condus spre ceva ce eu consider a fi cheia drumului spre sănătate. Cheia este enzima – minune generată de propriul nostru organism.”

Doctorul revine asupra ideii și conchide:

„Cred că există o enzimă – sursă – o enzimă prototip nespecializată. Această enzimă sursă are potențialul de a deveni orice tip de enzimă, în momentul în care apare o anumită necesitate. Ipoteza mea, care a evoluat de-a lungul anilor mei de practică medicală clinică și de observație, se poate enunța simplu: sănătatea ta depinde de cât de bine menții – în loc să epuizezi cantitatea de enzime - sursă din organism.”

Medicul face o observație deosebită în ceea ce privește forma de funcționare a medicinei pe care o consideră defectuoasă: *„Medicina modernă este practică adesea de parcă organismul ar fi o mașină compusă din părți independente, însă corpul uman este o entitate unică, în care toate părțile sunt interdependente. De pildă, efectele unei singure carii netratate se vor răspândi în tot corpul. În mod similar, hrana care nu a fost mestecată suficient de bine va solicita în plus stomacul și intestinele,*



producând indigestii, blocând absorbția de nutrienți esențiali și creând astfel o mulțime de probleme peste tot prin organism. O problemă mică poate să pară irelevantă la prima vedere, dar nu rareori se întâmplă ca problemele mici să conducă la boli foarte grave.

Data fiind interconexiunea complexă din interiorul organismului uman, cred că enzimele – sursă au sarcina de a menține homeostaza – adică echilibrul necesar pentru o viață sănătoasă.”

Cartea de față este un cumul de sfaturi prețioase care ne ghidează cum să ne protejăm sănătatea mai degrabă decât să ne vindecăm după ce ne-am îmbolnăvit.

Iar dacă totuși este depistată o boală în corp, medicul recomandă schimbarea stilului de viață în totalitate, pe lângă tratamentul sau intervenția medicală:

„Cred cu tărie că, oricât de mult ar încerca, un doctor nu poate menține sănătatea unui pacient un timp îndelungat doar prin vizite și tratarea bolilor. Sănătatea pe termen lung este rezultatul unor atitudini și obiceiuri sănătoase. Să-ți îmbunătățești stilul de viață zilnic este esențialmente mai important decât să te bazezi pe eficacitatea chirurgiei sau a medicamentelor.

Când cineva se îmbolnăvește, vedem adesea cum se dă de ceasul morții să știe de ce s-a îmbolnăvit. Boala nu este o încercare și nici o pedeapsă venită de la Dumnezeu. În cele mai multe cazuri, ea nu este nici pre - determinată genetic. Boala este mai degrabă, în majoritatea cazurilor, rezultatul obiceiurilor acumulate de-a lungul timpului, de fiecare persoană în parte.”

Un alt sfat prețios dat de medic este mestecarea serioasă a alimentelor, aspect pe care insistă susținându-l cu deosebitele cunoștințe și experiența medicală:

„Dacă știi cum acționează enzimele, atunci vei înțelege imediat de ce alimentele neprelucrate sunt mai bune decât fierturile. Sunt mai bune pentru că îți cer să mesteci serios. Enzimele digestive din salivă se amestecă atunci cu hrana în procesul de masticăție, îmbunătățesc digestia și absorbția pentru că descompunerea moleculelor din alimente are loc mai lin. Dar fierturile sunt, prin natura lor, moi și sunt înghițite fără a fi mestecate. Fierturile nu se digeră bine pentru că nu s-au amestecat cu suficiente enzime, în vreme ce mâncarea normală este mestecată bine și de asemenea digerată bine.”

O altă idee importantă pe care autorul o menționează în carte este respectarea naturii și a legilor naturii, fără de care nu vom putea supraviețui pe termen lung:

„Concluzia la care am ajuns este că nu poți să-ți duci viața nesocotind legile naturii. Aceasta determină tot ce se întâmplă în lumea aceasta (unii le-ar putea denumi voia Domnului). Dacă le nesocotești, te vei îmbolnăvi. Oamenii sunt o parte a naturii, nu sunt separați de natură.

Dorința noastră de a mânca lucruri delicioase ne-a făcut să consumăm „alimente” care nu se găsesc nicăieri în natură. Dorința noastră de a duce o viață mai confortabilă, marcată de facilitățile moderne, ne-a făcut să distrugem o parte din mediul înconjurător natural. Dorința noastră de a obține cu mai mare ușurință recoltele a condus la folosirea substanțelor chimice în agricultură. Dorința noastră de a avea mai mult pământ și mai mulți bani a condus la neînțelegeri și dispute. Poate că oamenii contemporani plătesc pentru lăcomia lor tot mai accentuată, iar plata este sub forma bolilor.”

O altă idee reluată în mai multe momente, este impactul stării sufletești în vindecare sau în menținerea sănătății: „...indiferent de formă, cred că din iubire se nasc motivația, starea de bine și fericirea. Pentru a deveni sănătos, este absolut necesar să simți iubire pentru cineva. Puțini oameni pot fi fericiți de unii singuri. O viață fericită este plină de iubire, iar stadiile iubirii evoluează: primești iubire, apoi clădești iubire împreună cu alții, iar, în final, oferi iubire.”

La finalul cărții medicul conchide:

„Vorbind în calitate de doctor, nimic nu îmi poate aduce satisfacții mai mari decât să știu că veți face o spectaculoasă schimbare pozitivă în sănătatea dumneavoastră după ce veți fi pus în practică sugestiile citite în cartea de față.”

Recenzie realizată de **Carmen Claudia Morar**

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Adriana Ionescu**, cursantă Centrul de Dans Energetic „RAMONA”
Mentor-coach **Ramona Musgociu**



Adriana Ionescu - „Scriu acest articol din dorința de a împărtăși cu voi o experiență deosebită pe care am avut-o în timpul dansului energetic. Am simțit să împărtășesc cu voi, dansatori ca și mine.

Am trecut printr-o perioadă dificilă - mama mea de 83 de ani a căzut în casă și, din cauza vârstei, și-a fracturat șoldul. A suferit o operație de proteză de șold.

Eram impregnată de tot felul de emoții: empatie, compasiune, alertă, dorința ca ea să fie bine...

Era într-o zi de marți. Din dorința de a o ajuta, am început să dansez pentru ea, pentru vindecarea ei fizică și sufletească. Am dansat pentru vindecarea sufletului ei.

Domnul Ioan Prisecaru avusese cu o seară înainte, luni, prezentarea cursului *Antrenamentul Integrativ - partea a II-a*. Doream să dansez și pentru mama, să ascult și prezentarea, era seara târziu, eram obosită, când era să le fac pe toate? Dar simțeam să nu amân nimic.

Inspirația a venit și mi-am adus aminte că domnul Prisecaru scrie în cartea sa *Dansul Energetic* că, dansând pe prelegeri sau conferințe ținute de oameni cu înaltă ținută spirituală, este benefic și vindecător. Și am început să dansez pentru vindecarea mamei, ascultând prelegerea domniei sale.

A fost prima mea experiență de acest fel! Nu mai dansasem pe o prelegere. Experiența a fost foarte intensă și deosebită! Am dansat timp de o oră întreagă.

Atenția și implicarea au fost la cotele cele mai înalte pe care eu le-am putut atinge, în mod simultan în cele două acțiuni ale mele: dansul și ascultarea prelegerii.

Cu surpriză am constatat că pot urmări absolut tot ce zice d-nul Ioan Prisecaru în conferință. Am auzit toate explicațiile, ținând concomitent atenția pe dans și observând și ce se întâmplă în timpul dansului. Eram în același timp cu totul în cele două acțiuni ale mele.

Mărturisesc cu surprindere și bucurie că starea dobândită a durat 24 de ore.

Am simțit totul mult mai intens, mai puternic decât atunci când dansam în mod obișnuit. Mintea s-a oprit, starea interioară de grijă față de mama și tristețe față de situație s-a schimbat mult mai repede, am simțit toate părțile mele ca un puzzle care era bine legat, am simțit că am acces la toate soluțiile, și am simțit împăcare cu situația.

A doua zi mama mea și-a revenit spectaculos, privirea ei pierdută era acum plină de iubire și blândețe, starea ei de spirit era cu totul alta. Două zile delirase și acum era perfect lucidă. Emană bucurie și chiar m-a îmbrățișat, lucru pe care nu-l mai făcuse de mult timp.

Am continuat să dansez pe încă o prelegere a d-nului Ioan. De data aceasta a fost *Antrenamentul Integrativ nr 4*. Imediat ce am început să dansez am simțit cum vibrația mea a crescut.

Mintea s-a dus la alt nivel, în liniște totală, dar eram în starea de recepție și puteam auzi de spunea d-nul Ioan Prisecaru. Am lăsat corpul să-și aleagă dansul de care avea nevoie în acel moment. Am început astfel cu dansul cuantic. Măinile mele se mișcau încet, dar totuși oarecum greoi. Am lăsat lucrurile să se desfășoare în ritmul lor.

Dansul meu s-a transformat în dansul de împământare. M-am simțit una cu dansul, una cu corpul, una cu pământul, una cu aerul din jur, una cu cerul, una cu străbunii. A fost mult mai consistent dansul de împământare de data aceasta. O explozie de lumină roșie s-a unit cu altă explozie de lumină aurie. Apoi corpul meu s-a îndreptat spre cer și a dansat dansul copacului plin de bucurie, dar centrat. Nu mai auzeam toate cuvintele domnului Ioan, auzeam cred, doar substantive: iubire, cunoaștere, planificare, antrenament, centri energetici, Univers, atât îmi aduc aminte.

Apoi mâinile mele au coborât. Fâșii de energie și culori veneau spre palmele mele și acestea le conduceau către corp, acolo unde era nevoie. Am lăsat corpul să curgă cu dansul și cu energia Universului.

Ce am remarcat pe parcursul sesiunii de dans este faptul că la început mișcările erau lente dar oarecum puțin mai grele, iar globul de lumină era auriu și destul de mic. Pe măsură ce am dansat dimensiunea globului cât și culoarea lui s-au schimbat. A devenit mai mare și mai mare ...

Pe măsură ce devenea mai mare își schimba textura și culoarea. A fost indigo, un indigo pe care nu l-am mai văzut niciodată, un indigo intim, prietenos ca cineva pe care îl știi demult, îl cunoști bine, bine... Apoi s-a transformat într-un alb imaculat cu irizații de alb, cu unde de alb, un alb care se crea și se re-crea din el însuși.

Pe măsură ce ascultam cuvintele, mișcările au devenit mai fluide, curgătoare. Cuvintele erau doar niște chei ce deschideau porțile cunoașterii. Aaa, și ce interesant, pielea! De la palme până spre cot simțeam că nu mai aveam piele. Parcă nici antebrațele nu mai aveau consistență, materialitate.

În tot acest timp am fost pe deplin conștientă și atentă la ce ne-a transmis d-nul Ioan Prisecaru în prelegerea sa. Eu mă bucur nespus de câte ori descopăr lucruri noi!

Iar starea mamei a continuat să se îmbunătățească pe zi ce trecea. S-a recuperat mult mai repede pentru cât s-a apreciat recuperarea pentru vârsta ei... În mod evident mama este mult mai bine decât înainte să-și fi fracturat șoldul. Iar privirea... acum are o privire cum numai sufletul meu de copil o știe și pe care, ca adult, nu am mai văzut-o... plină de blândețe, iubire și cu o strălucire aparte. Ochii ei sunt vii, tineri, calzi. Simt refacerea unei legături pe care o pierdusem cu ea...

Am rămas cu capul plin de stele și sori, cu picioarele mustind de seva și iubirea pământului, exact așa cum este omul: între Cer și Pământ!"

KOSTANTINIYYE

Orașul celor șapte coline - continuare

La pas prin orașul Kostantiniyye, cei doi tineri au descoperit cât de frumoasă este viața și cum fiecare clipă trăită într-o căutare de noi și noi locuri încărcate de istorie, le dă aripi. S-au găzduit la hotelul Pera, care le oferea o vedere superbă asupra strâmtorii. De la început aerul plin de mister ce învăluia acest loc le-a dat un sentiment că miracolele pot lua naștere. Pera era un refugiu pentru mulți oameni valoroși (iar peste ani aici vor fi înfăptuite multe fapte din istoria acestei țări).



Aici cei doi îndrăgostiți puteau admira candelabrele, pereții pictați în stil oriental, tablourile, puteau respira aerul plin de mirosuri orientale în saloanele unde serveai un ceai englezesc adus tocmai din Britania.

În salonul de ceai, unde în mijloc trona un pian, s-au oprit să asculte o muzică blândă și să se odihnească după o zi de colindat prin oraș. Bineînțeles că serile erau pline de încântare în salonul oriental, pe fotoliile somptuoase, în timp ce savurau o băutură cu gust de portocală și își depăneau amintirile strânse în orașul celor șapte coline.

Mălina și-a continuat și aici pasiunea ei și cadrele surprinse pentru tablourile pe care le picta pe terasa hotelului nu puteau decât să surprindă viața care se naștea la fiecare geană de lumină și soare, când tot orașul prindea viață, după o noapte plină de alinare.

Nu au omis în vizitele lor Hagia Sofia, o construcție care depășea cu mult orice altă construcție religioasă pe care ei o văzuseră vreodată. Au trecut și pe la Palatul Topkapi, prin curțile și grădinile unde puteai surprinde câte o plimbare a sultanului sau a concubinelor însoțite, iar Mălina se gândea cât de mult se poate bucura de viața și libertatea care i se dăduse și șansa să viziteze atâtea locuri minunate. Nu putea decât să se întristeze pentru aceste concubine care trebuiau să își ascundă chipul și trupul și care păreau ca niște păsări închise într-o colivie. Mălina a înțeles atunci că libertatea era cea mai mare binecuvântare.

Pentru că nu aveau prea multe zile la dispoziție au făcut un popas și la Moscheea Albastră, renumită pentru plăcile de ceramică albastră.

Se întorceau de fiecare dată la hotel cu chipul plin de încântare ca și cum fuseseră într-o lume de basm! Savurau „un dulce” pe terasa cu vedere spre strâmtoare și apoi un ceai și le rămânea timp să discute despre cele văzute peste zi și să le aștearnă în amintirile lor pe care le vor purta de acum încolo îmbogățiți de cele trăite în orașul Kostantiniyye. A doua zi de dimineață s-au imbarcat pe vasul care îi va duce spre o nouă destinație și astfel viața lor era plină de frumos și de clipe încântătoare ce dădeau valoare zilelor lor aici, pe pământ.

De aceea, om drag care citești aceste povești, încearcă să te transpui în această lume idilică de la sfârșitul secolului XIX, când călătoria pe mare era un mod de a te deplasa între țări, insule, continente și unde puteai să surprinzi atâtea creații ale omului, grandios construite și care te făceau să te întrebi despre viață și scopul tău, aici, pe pământ.

Alina Ramona Ene

Rețeta integrativă

Deficiența de fier

Smoothie-urile din ingrediente cum ar fi cajuul și fructele uscate cu lămâie adăugată sunt o sursă bună de fier. Vă prezint mai departe o rețetă care vă va ajuta în ameliorarea acestei carențe!

Fier roșu aprins

Ingrediente

- 1/2 sfeclă roșie fiartă, dacă doriți să o pasați în smoothie
- 3 linguri de stafide
- 3 linguri caju
- 2 linguri suc de lamaie
- 1 cană de apă



Mod de preparare

1. Se pun stafidele într-un blender și se umple cu apă până se acoperă ingredientele. Se zdrobesc până se obține o pastă omogenă. Opțional se poate folosi mai întâi o râșniță, după care se pun ingredientele în blender;

2. Se adaugă sfecla roșie, suc de lămâie și restul apei; Se amestecă până când totul este mixat foarte bine;

Dragii mei, în acest smoothie, cajuul conține 6,68 mg de fier la fiecare 100 g, de aproape 3 ori mai mult decât găsim în aceeași cantitate de carne. Singurul dezavantaj al fierului din plante este dificultatea de a fi absorbit.

Lămâia și sfecla roșie din acest smoothie favorizează absorbția fierului din caju și stafide. Includerea cuprului și a zincului în smoothie contribuie, de asemenea, la absorbția fierului pentru producția de sânge. Împreună, toate ingredientele din smoothie-ul *Fier roșu-aprins* ajută la restabilirea nivelului de fier atunci când acesta este scăzut din cauza pierderii de sânge sau a unei boli cronice.

Ce este cel mai important în viața noastră? Viața însăși și calitatea cu care o trăim!

Odată înțeleasă aceasta, ascultăm ghidul interior, sufletul și corpul ce ne spun cum să acționăm pentru a ne îmbroșpa cu adevărat viața.

Aleg ca pacea și liniștea interioară să-mi arate calea cea mai ușoară spre o viață trăită cu simplitate!

Alina Secara

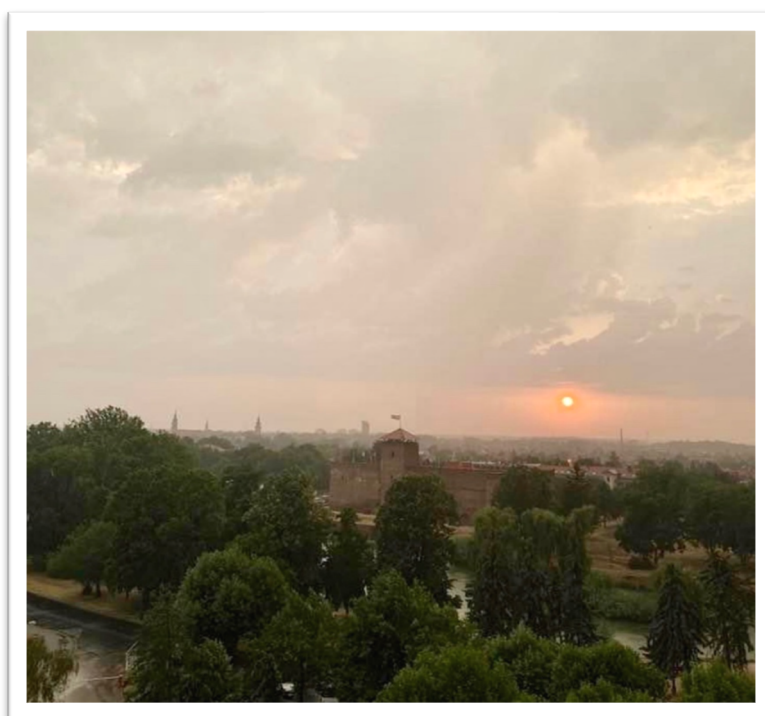
PLOAIA

Carmen Claudia Morar

Atât de mare ploaie
A venit peste sufletul meu
Încât m-am speriat...
Și m-au cuprins fiorii!
Credeam că doar
Un cer albastru
Mă va liniști...
Și florile albe ca norii!

Atât de mare ploaie
A venit peste sufletul meu
Încât a spălat toate
Pulberile cenușii ale durerii!
Iar florile din mine-au înflorit!
Sufletul, cer albastru s-a făcut...
Gândurile curate și albe
Au crescut
Frumoase ca norii!

Ploaia m-a învățat
A nu știu câta oară
Că orice pajiște uscată
Poate să re-învie,
Că orice suflet în el poartă
Flori nenumărate
Ce pot a înflori!
Așteaptă doar ploaia...
Iar el, sufletul, liber trebuie a trăi
Și nu într-o colivie!



Fotografie – Carmen Claudia Morar

O floare de cireș

Roxana Cotigă

De-aș fi o zi de vară aș semăna cu tine
Și mi-aș dori să fiu chiar Luna de pe cer
Ca să visez pân' la ivirea zorilor senine
Ș-apoi m-aș disipa în marele mister...

De-aș fi o floare tremurândă, dintr-un ram
Aș vrea să fiu o floare tremurândă, de cireș
Să-ți bat cu dor și dragoste în geam
Și să-ți inund sufletu-acela chipeș!

De-aș fi o carte-albastră, pe noptiera ta,
Aș prefera să fiu o strofă-albastră, de iubire
Să te alin când inima, de dor, s-ar destrăma
Și s-ar uni la loc, în zborul tău spre mine!...



Porția de poezie iulie 2022 (foto. Pinterest)

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

Conexiune

Melania

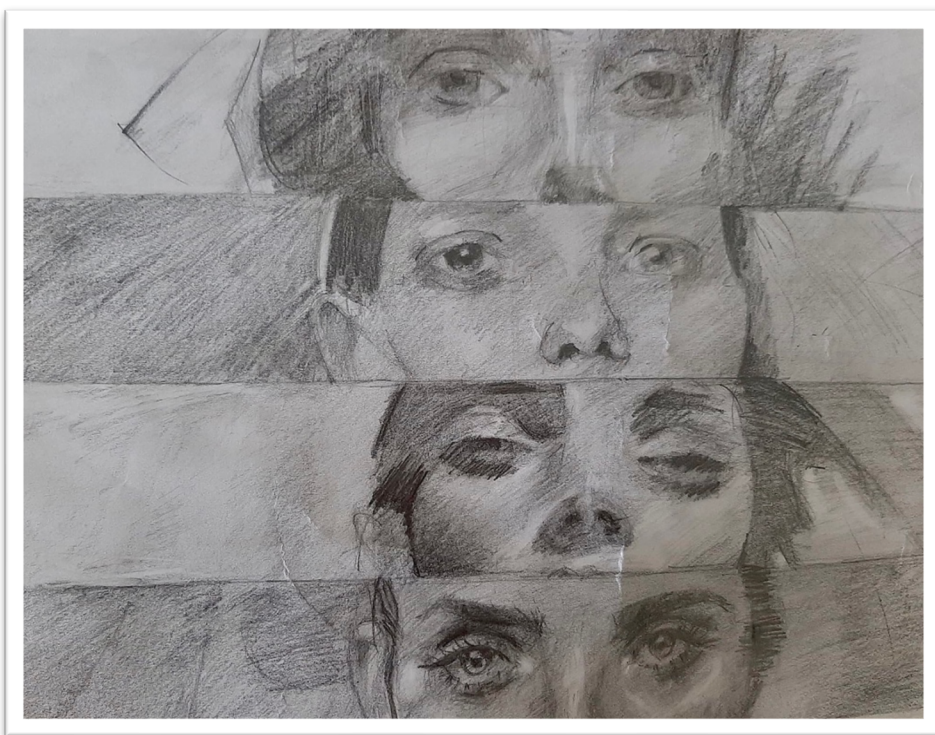
Avem aceleași întrebări,
Răspunsurile-s diferite
Suntem uniți de frământări
Și divizați de argumente

Ești singur. Înțelegi tu oare
Că și eu ca tine simt?
Știu bine cât de tare doare
Un răspuns în contratimp

Aștept să-mi pui o întrebare
La care în loc de răspuns
Să te strâng în brațe tare
Să îi dăm vieții un sens

O insulă nu e pustie,
O îmbrățișează marea
Sunt două, sunt în armonie,
Ele își aud chemarea

Tu stai stingher, mă ocolești
Mă vezi și fugi,
Sau te ferești
Tăceri prelungi..
La mal,
Timid,
Un val,
Un zid!..



Desen în creion – Melania

Cântec verde

Alina Ramona Ene

Ce minune este în pădurea verde
În care Mierla cântă și dansează verde,
În care ochii mei se alină într-un mic petec de cer,
Iar cântecul naturii mi-este scut și fler!
Mă las acum în vâlul verde
Să mă înconjur de versuri
Și îngemănarea dintre cer, natură, cântec
Mă prinde în fiorul verde și descântec
Astăzi mai mult ca ieri
Mă bucur de liniștea naturii și inima
Mi-e cânt de Mierlă!
Din pântec îmi cresc povești și melodii
Ce stau să se nascocescă în crângul verde,
Să se preschimbe în vers și simfonii
În pădurea și mijlocul naturii...
Valoarea versurilor mele prind viață prin culoarea verde,
Mă las înconjurată de natură, când
Mă schimb în ADN și în structură
Mi-am recompus ființa din verde și candoare
E timpul în care viața mea se schimbă în savoare!



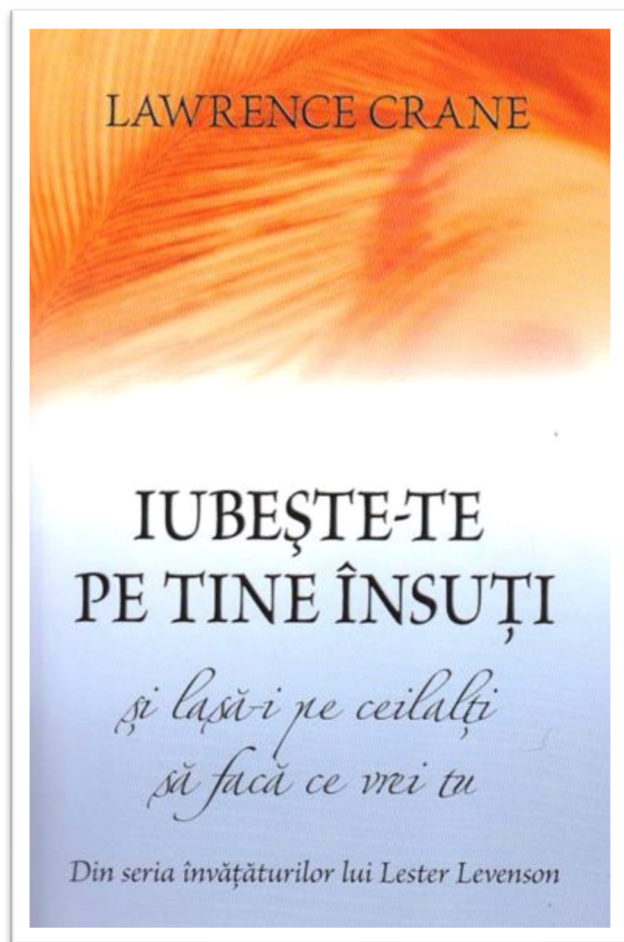
Fotografie – Alina Ramona Ene

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Iubește-te pe tine însuți

-Lawrence Crane



„Răspunsul la toate problemele este iubirea.

Răspunsul este să îți proiectezi iubirea asupra tuturor oamenilor și asupra tuturor situațiilor.

Majoritatea oamenilor procedează exact pe dos. Ei cred că respingerea și ura îi protejează. Din păcate, se înșeală grav. Gândurile, sentimentele și acțiunile lipsite de iubire atrag în viața lor toate nenorocirile de care au parte, slăbindu-i și făcându-i vulnerabili.

Puțini oameni din această lume înțeleg această realitate. De aceea, ei trăiesc o viață care îi face să se simtă mizerabil, adică exact opusul celei pe care și-o doresc. În fiecare moment ei își fac singuri rău, condamnându-se la o viață trăită în suferință și durere pentru simplul motiv că sunt incapabili să iubească. Ce nu înțeleg ei este că ne-iubirea îi privează de puterea personală și atrage în viața lor pericole extreme și o mare nefericire.

Descoperă singur ce este iubirea reală. Iubirea nu trebuie să se opună cuiva sau unei situații. Ea nu are nevoie să fie protejată de nimeni și de nimic. Omul plin de iubire dispune de cea mai puternică forță din Univers. Negativitatea în orice formă nu îl mai poate atinge. De aceea, a iubi echivalează practic cu a fi puternic.

Iubirea este răspunsul. Ea începe întotdeauna cu iubirea de sine.

Cartea de față te învață ce este iubirea reală și ce trebuie să faci ca să te bucuri de ea. Ea îți cere însă să practici ce ai învățat. Toi secretul fericirii constă în practică. De fapt, nimeni nu poate înțelege cu adevărat ce este iubirea reală dacă nu o practică.

Practicarea iubirii este cel mai simplu lucru din lume. Cu adevărat dificilă nu este decât practicarea ne-iubirii. Este suficient să privești fețele oamenilor din jur pentru a te convinge de acest lucru. Practicarea ne-iubirii îi face pe oameni să se simtă mizerabil și să se îmbolnăvească. Răspunsul este iubirea. Ea îi privează de fericirea și de abundența pe care le-ar merita. Dovedește-ți singur acest lucru. Descoperă pe pielea ta ce este iubirea reală. Află unde o poți găsi și cât de puternică este ea. Descoperă singur în ce fel îți poate schimba iubirea viața și cum îți poate oferi ea fericire în toate domeniile acesteia.

Toți oamenii își doresc iubire și fericire. În încercarea de a găsi aceste comori, ei caută în cele mai nepotrivite locuri și de cele mai multe ori mor frustrați și disperați. Lucrurile se pot petrece însă și altfel. Tu te poți bucura de tot ceea ce îți dorești, de întreaga iubire și fericire din Univers, și de toate roadele acestora. Ia chiar acum decizia să practici iubirea. Atunci când te iubești pe tine însuți, tu ai totul de câștigat. Secretul este aplicarea iubirii.

Iubește-te pe tine însuți și privește ce se întâmplă în viața ta. Răspunsul este iubirea!

<Iubirea este cel mai bun lucru pe care l-am făcut vreodată și cel mai frumos dar pe care mi l-am oferit în viața mea. Scopul meu suprem este să învăț să mă iubesc necondiționat.>

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,
18 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/corector

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