

Revista TERRANOVA

<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/> Revistă online - Nr.75/05.09.2022

„Este o nouă zi...
deci ai șansa de a încerca din nou!...”
-Maria Fontaine

Învată să te
odihnești, nu să
renunți!

Gabriel Brătan

Menirea
omului

Centrul de Dans Energetic
„ȘTEFANIA”

Viata
emoțională

Izabella Geapana
„Nu poate exista
cunoaștere fără emoție!”

Mărturiile
sufletului meu

Tabara de Dans Cuantic
Grecia Antică - Centrul de Dans
Energetic „ELENA”



vizionați site-ul: www.dansulenergetic.ro

„Refuz să mă las înfrântă sau să mă simt înfrântă până nu mi s-a smuls
și ultima fărâmbă de speranță!”

Regina Maria a României



Fotografie – Alina Secara

Un nou început!



Roxana Cotigă – redactor șef

O nouă lume ni se așterne în față, o nouă cale, sub un nou nume! Noi suntem aceiași, dar vom fi cei care vor pune primii pași pe „pământul cel nou”! Acesta ni se va așeza la picioare, iar noi vom fi binecuvântați să „îl moștenim”!

Cei buni, cei blânzi, cei fără planuri ascunse, cei cu inima curată, cei fără de prihană în conștiință, aceia se vor bucura de paradisul care va veni! Haideți să îl descoperim în noi, mai întâi!

Să îmbrățișăm pacea în sufletul nostru, să ne umplem cu dragoste, cu smerenie, cu speranță și să cunoaștem că noi suntem aceia care învață în continuu și care trăiesc aici și acum!

Noi suntem aceia care am ales să ne desăvârșim ființa până la strălucirea totală! Așadar, să îmbrățișăm schimbarea în noi și în afara noastră!

Cultura omului vizionar – etapa a doua

Vă mulțumesc pentru că suntem împreună în această frumoasă călătorie de explorare a cunoașterii!

Luni, 5 septembrie, de la ora 19:00, voi preda cea de-a doua etapă a cursului „CULTURA OMULUI VIZIONAR”. În cadrul evenimentului de luni voi prezenta tema: **ANTRENAMENTUL INTEGRATIV AL OMULUI VIZIONAR**.

Evenimentul va cuprinde următoarele subiecte:

1. Meditația integrativă
2. Antrenamentul de mică amplitudine
3. Antrenamentul de mare amplitudine
4. Yoga integrativă
5. Întrebări și răspunsuri referitoare la cursul de Cultură a omului vizionar



Dacă nu v-ați înscris la curs până în acest moment, puteți să completați formularul de înscriere accesând următoarea adresă: <https://academiaintegrativa.ro/cultura-omului-vizionar/>

Pentru obținerea calității de Instructor în Cultura Omului Vizionar vă recomand să accesați primul buton al formularului.

Toate cele 12 evenimente de prezentare a cursului pot fi urmărite aici:

<https://www.youtube.com/playlist...>

Dacă doriți să urmăriți emisiunea precedentă, „Viața vizionară a omului modern” accesați următoarea adresă: <https://www.facebook.com/AcademiaIntegrativaRomania/videos/853562938943495>

Vă invit să urmăriți evenimentul „ANTRENAMENTUL INTEGRATIV AL OMULUI VIZIONAR”, care va fi transmis live pe:

- **Zoom** la adresa:

<https://us02web.zoom.us/j/8166076356...>

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>

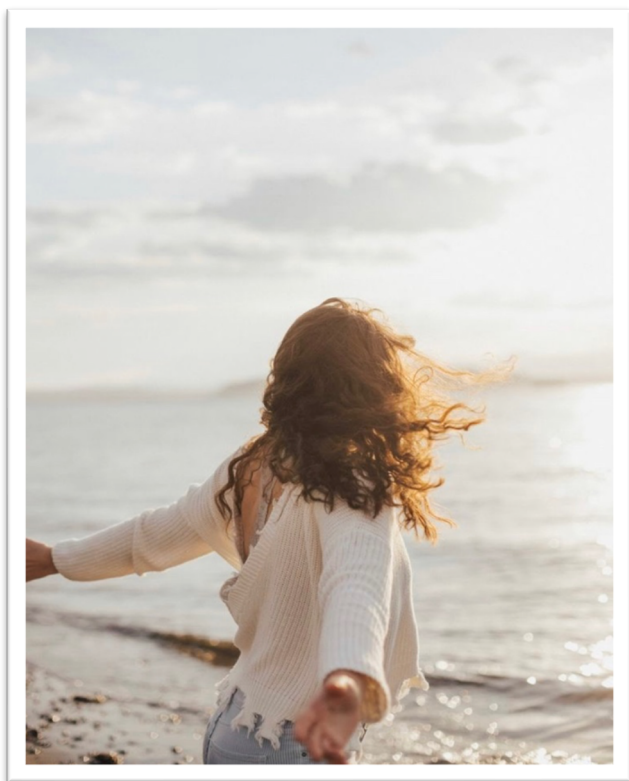
<https://www.youtube.com/channel/UCFTh5pZGofzKOam2i6zU0Gg>

Vă aștept cu drag!

Ioan

Viața emoțională

„Nu poate exista cunoaștere fără emoție!”



- „Cum te simți?”

- Bine!”

De câte ori am auzi această replică am putea crede că lumea ori înoată într-un ocean de Bine, ori este complet afonă în ceea ce privește propriile emoții. Realitatea este mult mai pragmatică, dacă răspundem diferit la acea întrebare, urmează un șir de alte întrebări la care nu ne simțim confortabil să răspundem, prin urmare folosim această cutumă pentru a evita tocmai să simțim emoții. Însă, facem și opusul cu oamenii apropiați nouă, când le povestim o întâmplare care ne-a făcut să simțim intens propriile emoții și avem de multe ori așteptarea ca și ascultătorul să simtă la fel ca noi.

De unde vine această abordare la extreme a emoțiilor? Din credințele pe care le-am împrumutat sau le-am moștenit fără voie, cum că a-ți afișa emoțiile în public este o slăbiciune, că emoțiile sunt ceva personal, nu trebuie să știe toată lumea de ele și alte condiționări sub forma de „Nu plânge! Nu râde!, Stai cuminte!, Nu te face de râs!” culminate cu „Ce o să zică lumea?!”

Doar că toate acestea nu țin cont de un detaliu foarte important, și anume că emoțiile sunt în noi, iar toate acele îndemnuri sunt în afara noastră, și de fiecare dată când negăm nevoile proprii pentru beneficiul celorlalți ne creăm nouă un disconfort care în timp poate genera și consecințe mai serioase.

Prin urmare, atunci când nu mă bucur pentru că sunt în prezența unor persoane față de care evit să îmi afișez emoțiile mai creez o serie de emoții mai puțin plăcute, cum ar fi furia îndreptată asupra celui pe care îl percep că mi-a impus limita (pot fi eu sau o figură de autoritate) și resentimente față de cei a căror prezență este motivul limitei impuse – și astfel am un pachet de emoții neafisate care îmi generează disconfort.

Pentru a reduce acest disconfort uneori reușim să dezvoltăm mecanisme de a ignora complet emoțiile până ajungem să nu le mai simțim, singurul dezavantaj cu această abordare este că nu putem alege ce emoții să simțim și pe care să le ignorăm, și astfel ne desensibilizăm la toate.

Toate acestea pornesc dintr-o înțelegere limitată a ceea ce înseamnă emoțiile și rolul lor. Emoțiile sunt semnale în corp care ne induc un sentiment de calm sau agitație și pot fi neplăcute sau plăcute, având ca scop să ne influențeze acțiunile de moment pentru a ne proteja corpul (ex. frica de înălțime ne protejează de cădere și consecințele ei).

Atunci când rămânem ancorați într-o emoție, fie ea plăcută sau neplăcută, creăm inevitabil suferință deoarece tot ce a generat acea emoție nu mai există, însă încercarea noastră de a o reproduce în corp duce la un consum energetic ce ne provoacă durere.

Dacă în loc să ne ascundem, limităm, ignorăm emoțiile pur și simplu le-am „asculta” ne-am da seama că uneori sunt ca un roboțel simpatic total pe lângă subiect deoarece realitatea este cu totul alta, și în acel moment emoția dispare și apar altele cum ar fi amuzamentul, sau alteori emoția chiar este relevantă și putem acționa într-un mod congruent pentru a îmbunătăți situația, făcând-o să dispară și să fie înlocuită cu una mai liniștită sau mai plăcută.

Dacă alegem să considerăm emoțiile un ajutor în loc de tiran, ele sunt ca semnele de circulație pe șosea, putem descoperi că avem libertatea de a ne crea o viață plină de emoțiile dorite de noi, alegând drumul pe care ne conducem viața.

„Nu poate exista cunoaștere fără emoție. S-ar putea să fim conștienți de un adevăr, dar până când nu-i simțim forța, acesta nu este al nostru. La cunoașterea creierului trebuie adăugată experiența sufletului.”

Arnold Bennett

Avem nevoie de emoții pentru a ne simți vii, pentru a avea confirmarea că trăim, însă pentru o viață împlinită e important să devenim conștienți pe care emoție o vrem zilnic, pe care emoție o vrem măcar o dată pe săptămână, care sunt emoțiile pe care le vrem nu doar în amintiri ci în viața noastră curentă și care sunt emoțiile pe care, dacă nu le putem evita, măcar ni le dorim în viață cât mai rar. Cum putem crea spațiul în care să le și putem experimenta pe toate, și cum putem oferi spațiu și celor cu care interacționăm pentru a-și experimenta propriile emoții?

O viață împlinită ne va duce prin exploatarea și trăirea tuturor emoțiilor, fie că le căutam intenționat sau ne-am fi dorit să le evităm, putem alege intensitatea și frecvența dorită pentru fiecare și putem alege să ne creăm spațiul necesar pentru ele.

Ce anume dorim să creăm în viață va fi susținut sau împiedicat de echilibrul emoțional pe care îl creăm în noi. Visele pe care le construim au nevoie de emoțiile noastre pentru a fi alimentate cu energia și convingerea că ele pot deveni realitate, iar pentru a putea oferi această energie trebuie să devenim conștienți de ea și intenționați în dăruirea ei. Energia ce ne transformă lumea provine din emoțiile trăite de noi toți.

Prin trăirea pe deplin a propriilor emoții ne putem dezvolta empatia față de oameni deoarece putem recunoaște în alții doar ceea ce cunoaștem în propriul corp, iar atunci când recunoaștem putem înțelege mai ușor și judeca mai puțin acțiunile și stările celor din jur.

Cu cât suntem mai conștienți de propriile trăiri, cu atât putem fi mai mult în slujba Vieții, iar Viața ne răsplătește cu mai multe oportunități de a trăi din plin.

Izabella Geapana

Învăță să te odihnești, nu să renunți!

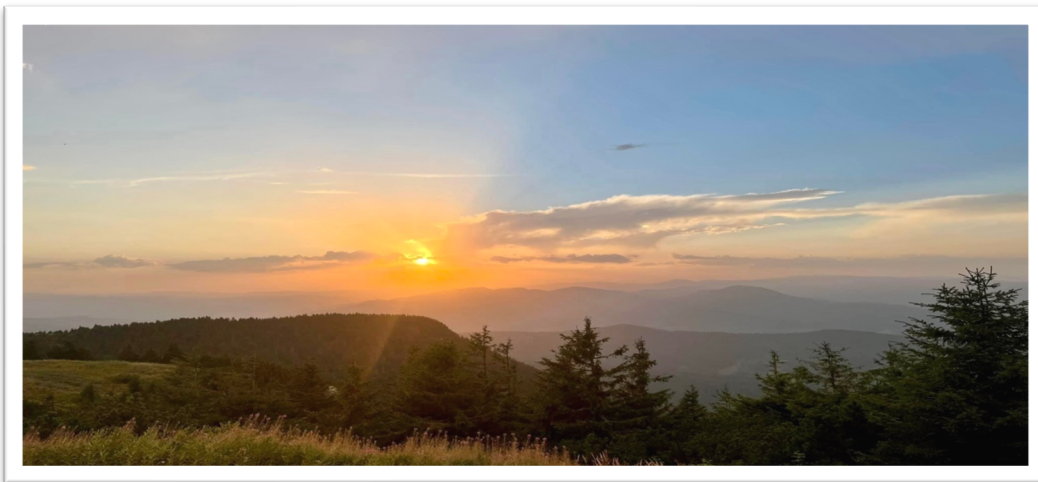


Foto: Alina Secara

Este traducerea pe care am oferit-o pentru citatul „*Learn to rest, not to quit.*”

Tu ce faci atunci când planul pe care îl urmezi, direcția pe care ai apucat-o, parcă nu se mișcă la fel de rapid precum îți imagineai sau nu este deloc conform planului pe care îl aveai în gând? Atunci când pare că ai oferit și te-ai turnat în acea direcție, numai că socoteala de acasă nu se pupă cu cea din târg?

Pentru mine, până de curând, răspunsul era să renunț și să văd încotro pot să merg. Am renunțat la atâtea planuri, la atâtea direcții, iar apoi le-am reînceput, cel puțin pe unele.

Ce realizez este că arareori lucrurile au mers precum mi-am închipuit eu și dacă am dat peste momente dificile, asta nu a însemnat că a venit timpul să renunț. Uneori viața ne aduce obstacole în cale, pentru a ne testa angajamentul, alteori ne pune obstacole în cale pentru a ne semnaliza că este cu adevărat o cale din care mai bine ne întoarcem. Însă nu este ușor să distingi care dintre ele este opțiunea potrivită.

Pe de o parte, s-ar putea să renunțăm la ceva ce ne este potrivit și benefic, chiar dacă pe moment pare dificil. Pe de altă parte, s-ar putea să persistăm într-o direcție la care ar fi mult mai bine să renunțăm.

Tocmai de aceea mi se pare foarte bun citatul de la început. Odihnește-te înainte să renunți! Odihna în acest caz este renunțarea dar fără angajament, o renunțare temporară. Un moment de respiro în care să te aduni, să revii la centrul tău și să permiți vocii tale interioare autentice să iasă la suprafață pentru a fi auzită.

Odihna poate fi o mișcare tactică, în care te regrupezi și te orientezi.

Însă în momentul în care renunți la ceva, s-ar putea să nu mai ai la ce să te întorci după ce îți revii. Este precum jocurile pe calculator, dacă renunți la jumătatea nivelului, o vei lua de la început atunci când revii. Renunțarea poate crea mai multe probleme decât aparent ar rezolva, pentru că pe moment, pare cea mai bună opțiune, însă e o opțiune care s-ar putea să creeze mai multe probleme mai târziu.

Tocmai de aceea, odihna previne instabilitatea deciziilor luate în grabă, *in the heat of the moment*, cum spun englezii.

În momentul în care te odihnești și te relaxezi, permiți tuturor inteligențelor de care dispui să se alinieze, să ajungă la un consens. Este ca și cum intelectul, emoționalul, fizicul și intuitivul se adună în consiliu, iar acel consiliu are nevoie de timp și relaxare și liniște pentru a delibera și a ajunge la o concluzie.

Dacă grăbim procesul sau lăsăm mintea, ghidată de apele agitate ale emoțiilor să ne scoată din impas prin a lua o decizie pripită, mai devreme sau mai târziu vom detecta că nu a fost o decizie luată cu încredere și reasigurare de sine și ne vom destabiliza și mai mult.

Tocmai de aceea, în momentul în care simți că vrei să renunți la ceva, odihnește-te mai întâi și vei vedea că, după ce sedimentele apelor agitate se vor așeza, vei ști cu mai multă claritate ce ai de făcut, măcar în ceea ce privește deciziile mari și importante.

Așadar, când îți vine să renunți, ia-ți liber câteva zile și odihnește-te!

Gabriel Brătan

Contemplare inspirată de Cheia Genelor 29

#Angajament #CheileGenelor

21 de sfaturi pentru a vă trezi sufletul și a vă recrea viața

1. Nu reacționați!! Să facă ce vor să facă, să zică ce vor să zică, te adoră sau te blamează, învață să curgi și să nu reacționezi. Astfel vei tăia karma care înconjoară această agresiune, iar energia Universului va curge pentru binele tău cel mai înalt.

2. Practică detașarea în toate formele sale: totul este temporar, momentan! Nu poți controla dispariția, moartea oamenilor sau dispariția obiectelor. Acceptând acest lucru, scapi de o mare povară pe care o porți cu tine.



3. Călătorește fără bagaje grele: nu cărați rucsaci în spate și nu transportați prea mult balast. Acceptați să duceți cu voi doar esențialul în această călătorie numită viață.

4. Acordați iertarea tuturor: Nu vă otrăviți inima cu ură sau resentimente. Învățați să vă îmblânziți dragonii! Cel care se rănește ești întotdeauna tu și, între timp, lumea se schimbă, iar tu te îmbolnăvești.

5. Iubiți Viața: Iubiți tot ce conține Universul, de la o omidă mică la un copac impunător. Fii pasionat de tot, de dimineți, de după-amiezi, de nopțile tale. Iubește viața!

6. Fiți conștienți de acțiunile voastre! Fiecare pas pe care îl faceți, în fiecare moment, îl faceți de la ființă, din conștiință, nu din gândul care este întotdeauna condiționat de ego.

7. Deveniți "prezență". Rămâneți aici și acum! Concentrați-vă viața în momentul prezent, ca și cum nu ați avea trecut, nicio amintire, ca și cum nu aveți viitor. Amintiți-vă că "veți muri". Nu vă amintiți o zi, o săptămână sau un sezon. Adu-ți aminte întotdeauna că vei muri! Este inevitabil, corpul fizic va muri, așa că nu vă agățați de nimic!

8. În acest moment, pentru a completa, putem spune că interacțiunea cu noi produce o schimbare de atitudine și un alt mod de a gândi și a vedea lucrurile.

9. Acceptați să nu știți ce se va întâmpla mâine: deveniți un EU SUNT nou în fiecare zi, vă reînnoiți ca și viața în sine. Îndepărtați gândurile vechi și reciclați-le! Inventati-vă din nou la fiecare răsărit de soare. Cine a spus că sunteți la fel?

10. Să fie dragostea ta motto-ul, standardul și ghidul tău: Să fie punctul de plecare și punctul de sosire. Dar să fie mai presus de toate, calea! Deveniți Iubire, renunțând la minciunile Eului și îmbrățișându-vă sufletul.

11. Nimeni nu este responsabil pentru starea voastră, așa că sunteți numai cu proiecțiile voastre.

12. Împăcați-vă cu povestea voastră: este singura modalitate de a vă vindeca traumele. Este ceea ce este. Nu fiți încăpățânați să încercați să modificați ceva care este deja așa cum este.

13. Meditați, rugați-vă, îngrijiți spațiile și mediul vostru de singurătate și tăcere. Goliți-vă și completați-vă cu Dumnezeu universului! Învățați să vă programați în fiecare noapte să aveți a doua zi una magică.

14. Încă mai trăiești: mai este timp să te bucuri de această minunată lume, să găsești calea și motivul pentru care te afli aici. Nu vă plângeți, cădeți în genunchi, mulțumindu-vă pentru că sunteți în viață.

15. Nu gândiți: Opriti mintea care analizează, analizează, analizează și judecă totul. Aceste gânduri constante și repetitive sunt mai mult la fel. Nu o vezi? De acolo, de la acea luptă interioară a minții tale, nimic nu se va schimba. Gândurile tale fac doar zgomot și te distrează, dar nu vor rezolva sau crea nimic. Utilizați creierul pentru lucruri specifice, cum ar fi munca voastră și acele activități care necesită gândire ... Restul timpului, doar "Știu".

16. Să alegi întotdeauna Sănătatea: în mâncarea ta, în gândurile tale, în emoțiile tale, în relațiile tale, în ochii tăi, în acțiunile tale, în cuvintele tale, în tot ceea ce alegi să fii sănătos! Te-ai născut sănătos, nu alege să fii bolnav.

17. Încredere în Dumnezeu universului; aveți credință nu încercați să-L cunoașteți pe Dumnezeu. Cunoaște-te pe tine însuși și Dumnezeu se va descoperi în tine!

18. Începeți cea mai bună călătorie pe care o puteți face: Este călătoria înapoi către voi înșivă. Această călătorie este cea mai bună aventură și este, de asemenea, cucerirea și moștenirea voastră.

19. Ajutați-i pe alții să-și găsească drumul! Nu există un dar mai bun, nu există o iubire mai bună. Serviciul este bucuria!

20. Fii fericit în toate circumstanțele din viața ta: Nu ești circumstanțele. Nu te identifica cu povestea ta. Întoarceți-vă la sursa fericirii care este sufletul vostru. Aici trăiește Dumnezeu universului în tine.

21. Viața ta să fie o mărturie: un miracol, un cântec de speranță, un grăunte de nisip, o voce a Iubirii!

Text preluat – internet, autor necunoscut
Redactat de **Roxana Cotigă**

Accederea la viața de biruință cu sprijinul alimentației vegetariene

Dragi cititori, am ajuns să consum alimente vegetariene ca urmare a unei stări de suferință dar, dacă aș fi știut cât este de important acest aspect al vieții, aș fi adoptat alimentația vegetariană din fragedă copilărie, încă din momentul în care aș fi avut puterea să o fac.

Atunci când mâncăm sănătos devenim mai calmi și mai răbdători, acordând prioritate valorilor care contează cu adevărat în viața noastră. Fiind bine focalizați pe scopul vieții, ne dăm șansa să devenim oameni puternici și biruitori.

Istoria evoluției noastre pe pământ este marcată de foarte mulți vegetarieni, oameni de mare impact atât pentru contemporani cât și pentru generațiile care au urmat.

Printre cei mai cunoscuți vegetarieni care au schimbat lumea se numără: Confucius, Pitagora, Platon, Aristotel, Socrate, Arhimede, Newton, Hypocrate, Herodot, Vincent Vang Gogh, Vergiliu, Horațiu, Darwin, Tesla, Leonardo da Vinci, George Bernard Shaw, Voltaire, Mark Twain, Abraham Lincoln, Tomas Edison, Albert Einstein, Lev Tolstoi, Mahatma Gandhi, etc.

Dacă îi analizăm pe fiecare dintre acești oameni de mare har, ajungem la concluzia că, prin activitatea lor, au fost adevărați misionari ai vremurilor în care au trăit.

Acești oameni au făcut descoperiri epocale, emițând programe de viață vizionare, de mare impact pentru evoluția noastră pe acest pământ.

Alimentele de origine vegetală stimulează puterile omului în toate aspectele vieții.

La un moment dat, am căutat pe Google cuvântul „vegetarian”.

Am rămas surprins să descopăr faptul că foarte mulți contemporani, mari oameni de artă și cultură, sunt vegetarieni.

Iată doar câțiva dintre cei mai reprezentativi:

Cântăreți și compozitori: Paul McCartney, Bryan Adams, Madonna, Chris Martin, Michael Jackson, Robin Giib, Peter Gabriel, Bob Dylan, Bono, etc.

Actori: Pamela Anderson, Joaquin Phoenix, Natalie Portman, Alicia Silverstone, Bruce Lee, Brad Pitt, etc.

Sportivi: Surya Bonaly, Dave Scott, Cassius Clay, Scott Jurek, Amanda Riestler, Denis Mihailov, Billie Jean King, etc.

Dragi cititori, sunt fericit că am putut să pun în evidență câteva personalități ale societății moderne care s-au împlinit, fiind susținute de alimentația vegetariană.



Scriu cartea *Alimentația integrativă* cu scopul de a vă inspira și pe voi să deveniți vegetarieni. Nu este ușor să mergeți pe această cale, dar dacă veți ajunge să o valorificați, atunci șansa voastră de a reuși în viață, într-un mod cu totul deosebit, crește în mod simțitor.

În acțiunile noastre vom apela la cele mai simple forme de abordare a hranei, în așa fel încât actul alimentar să se desfășoare în mod firesc și novator.

În acest scop, am generat un model de viață prin intermediul căruia **utilizăm alimentele ca pârgii de armonizare cu universul.**

În demersul nostru alimentar, ne conectăm la Univers, întrucât aceasta este singura resursă infinită de la care putem obține susținere în orice moment al vieții, în orice situație ne-am afla.

Această metodă de abordare a alimentației se numește **Alimentația Integrativă.**

Fragment din cartea „*Alimentația Integrativă*” – autor **Ioan**

Menirea omului



Majoritatea dintre noi am avut cel puțin o dată în minte întrebarea „care este menirea mea pe acest pământ?”. Eu personal m-am întrebat de multe ori, iar viața mă iubește atât de tare încât mi-a creat mediul prin care să aflu ceva atât de simplu. Până la vreo menire specială de salvare a milioane de oameni, noi trebuie să ne asumăm menirea de a fi om.

Să fii om nu-i puțin lucru, mai întâi să acceptăm ca fiind atât de programați, noi pierdem omenia din noi dorindu-ne să fim altceva, dorința noastră vine din intenții curate și frumoase pentru că vrem cu adevărat să facem o schimbare în această lume și să îi ajutăm și pe alții să își îmbunătățească viața, dar fiind atât de multe informații pretutindeni, atât de mulți oameni care par cu adevărat autentici în ceea ce vorbesc și scriu atât de frumos despre minte, corp, spirit, încât uneori, ne pierdem pe noi din dorința de a deveni ceva mai mult, copiindu-i doar că să găsim cea mai scurtă cale prin care să ne manifestăm cumva spiritul prin corp.

Timpul pare că se precipită atât de tare încât ajungem să ne grăbim creșterea spirituală, doar, doar reușim mai repede să facem ceva.

Am ajuns la concluzia că atât timp cât nu putem să vedem omenia în oamenii din familia noastră, nu vom putea să ajutăm pe nimeni altcineva vreodată. Am avut atât de multe momente în care i-am privit pe cei de lângă mine cu judecată, o judecată atât de subtilă aproape inexistentă, venită din neputința de a-î trezi la realitatea mea, încât treceam peste liberul lor arbitru și aproape obligându-i să vadă și să simtă ceea ce se numește realitatea mea.

M-am lovit de zidul respingerii de atâtea ori încât, de fiecare dată, încrederea în mine a fost zguduită din temelii, simțind că nu sunt suficient de evoluată ca să merit să vorbesc despre spiritualitate și altora, pentru că da, respingerea era neacceptarea mea, nu neacceptarea lor. Eu nu îi acceptam pe ei.

Am aplicat tehnici peste tehnici de iertări către mine și către ei, am dat definiții peste definiții trăirilor interioare ce au condus ca din nou și din nou, ceva să se întâmple, iar eu în loc să mă descopăr pe mine, mai rău mă pierdeam în iluzia creșterii spirituale.

Cea mai simplă manifestare pe care o putem face este să acceptăm că adevărul meu este doar al meu, realitatea pe care eu o creez este doar prin imaginația mea și intenția mea, iar cei de lângă mine fac exact același lucru, iar așa cum mie îmi este incomod să mai accept anumite limitări și nedreptăți și ei simt exact la fel.

Am învățat să respir conștientă, să mă iert pentru aspecte ce nici nu credeam că există în subconștientul meu, să mă observ în relația cu mine și în relația cu ceilalți, am căutat să înțeleg momentul prezent și multe alte tehnici și metode miraculoase de creștere a gradului de conștientă încât, la un moment dat, parcă nu mai eram om, îmi era dificil să mai simt mulțumire în ceva, pentru că dorința mea era să ajung la cât mai mulți și să le schimb realitatea, să îi ajut prin explicații detaliate cum să își conștientizeze rănilor emoționale, era o formă subtilă de reprimare a mea și nu a lor.

Acum accept că, indiferent ce fac eu, nu pot și nici nu trebuie să fiu în vreun fel, ci pur și simplu oferind un zâmbet sincer, un mulțumesc și o „zi frumoasă” spuse din inima, pot face cu adevărat minuni, ajungând ca prin simpla mea prezență, ceilalți să se simtă mai bine.

Firește că asta nu îi face mai conștienți de sine, dar cel puțin pentru moment, ei se simt mai bine, iar eu să simt cu adevărat că neputința, disperarea, frica, neîncrederea, dispar doar prin simplul fapt că în momentul întâlnirii cu ceilalți, ei mă primesc în realitatea lor cu zâmbetul pe buze, iar dorința mea de a schimba ceva la ei și la mine dispare pur și simplu.

Să fim oameni clipă de clipă și de acolo toate valențele existenței capătă o cu totul altă formă și căutarea bună încetează, astfel putem vedea magia din spatele unui zâmbet de copil!

Ștefania Koszti

Centrul de Dans Energetic „ȘTEFANIA”



Jupiter retrograd



Salutări!

Începând din **28 iulie și până pe 23 Noiembrie 2022**, planeta Jupiter a intrat în mișcare retrogradă, în zodia Berbecului. Jupiter ne vorbește despre expansiune, abundență și prosperitate, înțelepciune proprie, oportunități și noroc. În legende, Jupiter este cunoscut drept regele zeilor. I se mai spune și Marele Protector, datorită mărimii sale, care îi oferă un câmp gravitațional imens, ceea ce protejează Pământul de tot felul de comete și corpuri cerești.

Revenind la retrograd, este o perioadă bună de a încetini un pic lucrurile, de a nu lua decizii, mai ales decizii mari, în grabă, pripite, la impuls. Ideală este testarea apelor și apoi, în funcție de asta, să hotărâm dacă este ceva ce ni se potrivește. Este despre a găsi oportunitățile potrivite nouă, conform alcătuirii noastre genetice unice.

Aceste oportunități vor veni spre noi, însă este important să avem focul aprins, să fim pregătiți și să dăm drumul inițiativei noastre, căci „*Dumnezeu îți dă, dar nu îți bagă și în traistă*”. Riscul aici este să fim prea în elementul apă, al emoțiilor și să neglijăm focul, lucru care va face oportunitățile să treacă pe lângă noi.

Un alt aspect care ține de Jupiter este cel al Spiritualității și al Seturilor de Convingeri în această zonă. În această perioadă s-ar putea să ne regăsim cu toate convingerile, ideologiile ce țin de spiritualitate, pe masă pentru a le analiza și a observa dacă ni se mai potrivesc. Este un fel de curățare la nivel de convingeri, aspect deloc surprinzător căci retrogradul începe în Berbec, care este zodie de foc, so let it burn!

Este și o perioadă, dacă tot vorbim despre convingeri, în care ne analizăm tot ce ține de stima de sine și cele ce ne țin blocați în lipsa de iubire și acceptare față de noi înșine, căci dacă nu avem o părere bună despre noi, indiferent că avem defectele noastre, prosperitatea nu poate curge prin viața noastră. Iubirea de Sine și Prosperitatea sunt strâns legate între ele.

În Cheile Genelor, Jupiter face parte din Secvența Perlă, deci dacă avem profilul făcut, putem deduce care rană ne blochează Prosperitatea, uitându-ne la Linia din Sfera Nucleului/Vocației. Totodată, acest tranzit ne invită să contemplăm și modul în care investim resursele noastre și unde. Ne invită să vedem din ce spațiu energetic alegem să dăm banii, dacă o facem din impuls și dacă chiar este esențial pentru noi ceea ce vrem să obținem cu acei bani, căci prosperitatea ține și de simplitate.

Suntem invitați să vedem unde și cu cine ne investim cea mai prețioasă resursă, adică timpul nostru. Alături de ce oameni ne petrecem timpul și cum ne simțim acolo? Dacă nu ne simțim bine, adică dacă corpul ne dă semnale, de ce mai continuăm?

Toate ca toate, este o perioadă de a încetini ritmul un pic și de a nu ne arunca cu capul înainte în decizii mari de Viață. Este o perioadă în care suntem invitați să revenim la simplitate și să contemplăm ce este esențial pentru noi înșine.

Și, ca o recomandare personală, dacă rezonzi cu Cheile Genelor sau lucrezi cu ele, e o perioadă bună să treci prin Secvența Perlă.

Să ne auzim cu bine! **Gabriel Brătan**

A fost odată o regină

A fost odată o regină... Regina Maria a României! Și a fost odată un loc de vis, creat dintr-o mare dorință de a avea un spațiu liniștit, de unde să se poată auzi valurile mării, de unde să se contemple frumusețea grădinilor pline de magnolii, trandafiri, plante exotice, și seri parfumate sub clar de lună.

Fiind o fire iubitoare de frumos, aceasta a reușit să își clădească pe malul Mării Negre, la Balcik, o oază de liniște care a fost reședința acesteia de suflet și care a fost numită de către aceasta „Cuibul singuratic”. Construcția este așezată pe un domeniu din Balcik, este formată din mai multe clădiri, o grădină botanică, un paraclis ortodox și încă câteva obiective fermecătoare și a fost creată aproape în întregime la indicațiile reginei.



Personal, am fost fascinată de simplitatea, bunul gust și farmecul care îmbracă atât de frumos acest spațiu intim al castelului! Amprenta unică a reginei se vede și se simte atât înăuntrul castelului, în camerele care i-au păstrat esența intactă, dar și pe aleile din grădinile viu colorate cu diferitele soiuri de plante și flori. Mergând fără grabă și bucurându-mă de fiecare colțișor al castelului, am avut câteva secunde impresia că însăși Regina mă acompaniază cu spiritul alteței sale regale, la o mică plimbare...

I-am simțit măreția ființei, alături de pacea care domnea peste tot... de parcă pășisem, printr-o poartă secretă, chiar în acele vremuri, prin anii 1929, atunci când a fost construit castelul.

În alcătuirea acestui castel, arhitecții au combinat trei stiluri arhitecturale: stilul bulgăresc, otoman și românesc. Castelul a fost construit pe un teren oferit reginei de către bancherul Ioan Hrissovelonis, teren mărit prin achiziționarea de către statul român a altor terenuri vecine de la localnici. „Cuibul singuratic” a fost proiectat de arhitectul E. Guneș și a fost construit între anii 1925-1929.

La restituirea Cadrilaterului către Bulgaria prin *Tratatul de la Craiova*, din 1940, castelul a trecut de partea ramurei bulgare a familiei Saxa-Coburg-Gotha din care se trăgea și Regina Maria.

În toamna anului 1944 a fost prădat în totalitate de către armata sovietică, aceasta cantonându-se în castel.





În 1950, Partidul Comunist Bulgar a decis renovarea și transformarea acestuia în „casă de odihnă” pentru activiștii săi, iar în anul 1960 a fost transformat în muzeu, autoritățile culturale bulgare făcând rost de mobilier, tablouri și icoane în stilul celor care apăreau în puținele fotografii ale interiorului castelului așa cum era inițial. Grădina a devenit atunci botanică, trecând în custodia Universității din Sofia.

Regina avea și un loc de rugăciune, o mică biserică, inițial anglicană, un templu bahaist numit „Maria Ruh” și paraclisul ortodox „Stella Maris”. În acest paraclis a fost depusă ulterior, la cererea testamentară a Reginei, o casetă conținând inima sa, aceasta fiind mutată în 1940, după predarea Cadrilaterului către Bulgaria, la castelul Bran și după război, în tezaurul Muzeului Național de istorie din București.

Vă recomand din toată inima să vizitați acest colț de rai cu totul special și să vă închipuiți că a-ți fi pe urmele reginei, chiar și câteva clipe. Astfel îi veți putea simți grandoarea și măreția acestei minunate femei care a fost o figură foarte importantă pentru țara noastră, pe care a iubit-o și a îndrăgit-o cu toată inima sa regală.

Mă voi opri aici cu dezvăluirile despre această minunată și unică locație fiindcă îmi doresc să descoperiți singuri minunățiile acesteia. Atât castelul, grădinile, cât și liniștea de acolo, priveliștea cu infinitatea mării, m-au convins pe deplin că această somitate de ființă, care ne-a făcut onoarea să ne fie și regină, este un spirit înalt, cu calități și gusturi de netăgăduit, care a lăsat în urma ei un model de urmat pentru femeile neamului românesc care i-au urmat.

Pentru mine Regina Maria a României va rămâne un exemplu de grație, bunătate angelică, rafinament desăvârșit, îmbinat cu o simplitate delicată, toate acestea unindu-se într-un caracter puternic și hotărât, al unei femei care și-a dus menirea până la sfârșit cu demnitate și solemnitate.

Ca o concluzie personală: tare mi-aș fi dorit ca acest mirific castel să se afle în România, acolo unde i-ar fi stat cel mai bine!

Roxana Cotigă,
Balcik - august 2022
Sursă informații -wikipedia



Vine o zi!...

Vine un moment când nu mai simți nevoia să te aperi de acuzațiile, reproșurile, cutiile pline cu etichete în care unii vor să te închidă, doar pentru că e cutia lor cel mai des accesată... Nu mai simți nevoia să dai explicații pentru alegerile tale, încercând să obții înțelegere, aprobare, să le dai celorlalți un fir logic... Divinitatea nu acționează logic... ai calea deschisă la explorare infinită, dincolo de logica pe care tot o cauți în tot și toate...

Oamenii își proiectează asupra ta propriile lanțuri în care sunt prinși, propriile frici... și nu mai accesezi acest program de a consuma energie, angrenându-te în discuții cu ei când îți cer explicații...

Ești focusat în sfârșit pe tine și pe nivelul tău vibrațional, nu mai vrei să-l cheltui, lăsându-te dus de drame, supărări, neajunsuri. Nu le mai dai undă verde celorlalți la a se hrăni cu energia ta. Plus, nu ești dator să le tolerezi altora comportamente care nu îți sunt benefice, care scurg energia din tine, care îți coboară vibrația.

Vei învăța pe cheltuiala ta că, de-a lungul vieții, vei întâlni mai multe măști decât chipuri, mai multă lașitate decât curaj și mai multă prostie decât înțelepciune! Trebuie doar să îți dorești să fii vrednic/ă de a recunoaște toate acestea...! Înconjoară-te de oameni cărora li se luminează ochii când te văd venind! Știi? Asta e tot ce contează!...

Mă înclin și detașez în același timp, în fața continuei șlefuiuri!...

Copil hazliu, mai scoate din straturi și stai în vârful Nimicului... și vezi, poți să-i cuprinzi simțirea? Acolo, copilă, dusă e lumea... dusă ești tu... dus e visul și împlinirea lui... dus e ceea ce ai realizat, obținut, sperat... dusă ți-e umbra, familia... dus ți-e sinele ăla mic și ăla mare... dusă ți-e mintea, corpul, orientarea, poziția... dusă ți-e definiția... dus e corectul și greșitul... dusă e nevoia... duse ți-s straturile de atașament, vanitate... dusă ți-e frica... dusă ți-e moartea!...

Toate ți-s arse în Focurile Nimicului... acolo nu-s emoții... e doar ceea ce este... nu e prezent, trecut, viitor... acolo e Lumina, Dragostea!

Dus ți-e tot ceea ce încerci să păstrezi... credințe, gânduri, dogme... ești eroina basmului tău, un basm ce se încheie când totu-i dus... în toate situațiile... tot ce-i dus, e o poveste începută și încheiată!...

Lumina, Dragostea, nu încep și nu se încheie vreodată!... Tot ce poți face e să te relaxezi... de nicăieri spre nicăieri... ce e, întotdeauna e!... doar gândurile, nevoile, sinele, te țin într-un substrat al realității... ceva ce nu se schimbă, și nu a fost creat vreodată!... Simți...?

Desen în acuarelă
Melania



Mărturiile sufletului meu

Tabăra de Dans Cuantic - Grecia Antică - august 2022

Organizator: Elena Dumitru, mentor-coach în Dansul Energetic



Un om trezit nu vrea decât să fie, ca să pășească o veșnicie în liniștea-i deplină!

Dragă Elena, în primul rând țin să-ți mulțumesc cu recunoștință pentru fiecare moment petrecut în splendoarea naturii, în locuri cu vibrație energetică înaltă și pentru că ai făcut acest lucru posibil! Am mai crescut în suflet cu această tabără fabuloasă!

Creând experiențe, creăm momente împreună, astfel creștem sufletul!

Prin dansul energetic am reușit și de această dată să ne unim în locuri de înaltă frecvență vibrațională. Suntem un tot autocuprinzător de bucurie!

Ce am învățat fiind acolo, în uniune cu oameni frumoși și calzi? Am învățat că mulțumirea este o opțiune și bucuria care izvorăște din ea este înălțătoare dacă îți dai voie să trăiești liber și frumos.

Tabăra de dans energetic din Paralia Katerini mi-a adus conștientizări profunde, am cunoscut oameni profunzi și calzi, iar de la fiecare am învățat câte ceva.



Încărcătura energetică cu care am trăit fiecare moment m-a condus către puritate, astfel am accesat și am învățat și mai mult despre mine și despre ceilalți... Puritatea sufletului mi-a adus în cale ogindiri ale sale, oameni frumoși pe care încă îi țin în suflet căci le-am admirat sinceritatea și puritatea sufletească.

Ne întrebăm poate, adeseori, ce căutăm pe o cale spirituală? „Bucuria și entuziasmul de a trăi”! Prin Dansul energetic am reușit să mă conectez cu marea și cu pământul într-un tot! Am reușit să ating cerul cu mâna și muntelui să-i cresc cununa!

Am plecat de acolo mai bogată sufletește.. Inima a vibrat neconținut în mulțumire, bucurie și entuziasm. Mă simt cu adevărat un om fericit și plin de energia bucuriei interioare!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc! Am primit cu bucurie. Vă iubesc oameni frumoși și buni! Sămânța, noi o plantăm să crească! Divinitatea din mine iubește Divinitatea din tine!



Să nu subestimați bucuria, ce poate manifesta și împlini ea!

Avem părți din noi ce strălucesc dacă le dăm voie și părți ce încă nu-s descoperite pentru că nu ne dăm voie, avem gânduri prielnice ce ne dau putere să credem în noi înșine, avem ceva atât de frumos în noi... IUBIRE! Și de nu-i fructificată rămâne ca un cuib de ramuri răsfirate și goliciune lepădată!

Dansul energetic este o punte de înălțare pentru a păși în scopul binelui. Un om care înțelege un suflet neînțeles este un om desăvârșit și înțelept! El știe foarte bine cât de dureros este să ai un suflet încrâncenat. Un om curajos ce vede dincolo de ce este aparent. Un om ce nu judecă, ci privește cu detașare și iubire spre cel de lângă el.. Și de poate să-i dea putere o face, curajos.

El știe că indiferent de circumstanțe, salvează suflete.. El simte durerea și suferința covârșitoare a omului și lupta sa interioară.. El este un om puternic ce merge înainte cu capul sus și știe ce miracole îl așteaptă.. nu plânge și nu se agață de alții, ci atinge cu o vorbă divină și mângâie...

Atunci când știi că a fi imperfect este perfect, în esență ești una cu Divinitatea!.. Separarea se transformă în unitate conștientizată și ești una cu marea și cu muntele!

Două puteri în una, împletite în tine!...

În bucurie și intenție servilă totul se petrece amețitor de bine! Să te minunezi de tot ceea ce te înconjoară, așa îți ridici vibrația, atunci mintea tace, vede cu ochii de dincolo de cuvinte, vede din fascinația însăși...O picătură în oceanul iubirii suntem cu toții!.. O picătură în oceanul iubirii, fiind fiecare unic în felul său, dacă privești și identifici, fiecare are ceva ce nimeni nu are, unicitatea sa!

Relatare Alina Secara, coach în Dansul Energetic

Recenzie de carte

„Acasă la Arborele vieții” dr. Elena Gabor

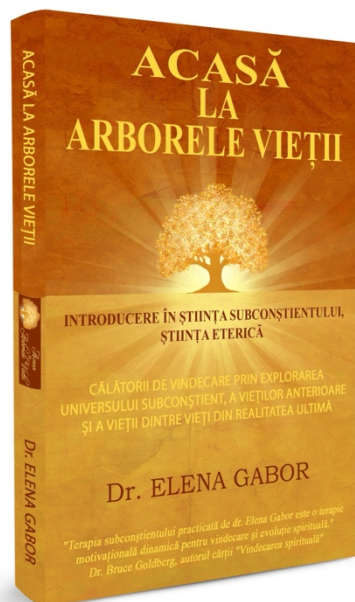


„Cartea este o introducere în știința subconștientului, știința eterică, cuprinzând *călătorii de vindecare* prin explorarea universului subconștient, a vieților anterioare și a vieții dintre vieți din realitatea ultimă” așa cum este definit conținutul chiar de către autoare.

„Cartea *Acasă la Arborele Vieții* înarmează cititorul cu înțelegerea că schimbarea și vindecarea sunt posibile, iar prin ridicarea vălului dintre lumi dr. Gabor oferă cititorilor și clienților săi ocazia de a se conecta cu sufletele lor, cu cine sunt ei cu adevărat. Ea echipează cititorii cu tehnicile necesare pentru a crea schimbări pozitive în viața lor și îi educă pentru eradicarea fricii și a negativității din rutina de zi cu zi.

Ea își ajută fiecare client (pacient) să găsească drumul spre Arborele Vieții și să descopere adevărurile cele mai profunde, astfel încât să poată trăi viața pe care și-o dorește. Cititorii rămân cu învățăturile și cunoștințele necesare pentru a-și crea vieți pline de fericire, lumină și iubire necondiționată.

Această carte uimitoare este ușor de citit și greu de lăsat din mână. Este o lectură care trebuie citită de oricine își dorește mai mult de la viață.” (aprecierea este făcută de Carolyn J. Brown – hipnoterapeut, terapeut de familie, doctorand în psihologie, Arizona SUA).



Întrucât sunt într-un acord cu afirmațiile anterioare, spicuiesc câteva aspecte din carte pe care le consider relevante. Răspunsurile sunt date de un ghid spiritual care a acceptat să răspundă, în cadrul unor ședințe de hipnoterapie, la întrebările puse de dna. dr. Elena Gabor.

De ce există suferință pe pământ?

„Motivul pentru care o persoană, un suflet, se simte singur pe Pământ sau suferă este pentru că, subconștient, consideră că a făcut ceva rău într-o viață anterioară. De aceea alege să plătească, să regleze cumva, să aducă la un echilibru ceea ce a făcut în viața anterioară.

Un alt motiv pentru care sufletele suferă ar fi pentru a acumula experiență de viață care nu poate fi dobândită doar prin fericire absolută. Experiența se adună și prin momente mai puțin fericite. Sufletele care se încarnează au intenții foarte bune și ambiții să ajungă pe niveluri mai înalte de energie. Problema este că unele dintre ele uită să-i facă fericiți pe alții ca să se facă pe ei înșiși fericiți. Sunt mânați de dorința de a capăta experiență de viață, considerând că aceasta le va aduce energie, dar energia vine din fericirea, emoția trăită de ceilalți pe care tu o determini.”

Scopul vieții

„De fiecare dată când fac pe cineva fericit sau mulțumit, adun energie care mă va ridica la un nivel vibrațional mai înalt, ceea ce îmi va permite să îmi creez experiențe de viață superioare comparative cu acelea pe care le am acum...”

Îi pot ajuta pe alții prin a le oferi iubire necondiționată și energie pozitivă, indiferent de ceea ce fac sau spun ei. Îi pot ajuta prin a le arăta că-mi pasă de ei și prin a-i face să înțeleagă că a oferi iubire necondiționată și energie pozitivă este cel mai semnificativ și mai minunat lucru pe care îl poți face în viață...

Când îi ajuți pe alții, te ajuți pe ține însuși și, când te ajuți pe ține însuși, îi ajuți pe alții. Te poți ajuta pe tine însuși prin a gândi bine despre alții și astfel îi ajuți și pe ei. Fericirea pe care o inspiri altora îți va aduce fericirea ta. Fericirea este, de fapt, energia pozitivă care te ridică din punct de vedere vibrațional.”

Evoluția spirituală

„Acesta este, de fapt, modul de vindecare al bolilor trupesti: prin achiziționare de energie pozitivă. Prin urmare, cei care ajută oamenii să înțeleagă cine sunt ei cu adevărat, vor fi răsplătiți cu generozitate și se vor bucura de satisfacții dincolo de această viață materială...”

În momentul în care îți dai seama că există ceva mai mult decât existența corpului tău fizic pe o fărâamă de pământ, este punctul culminant al vieții tale ca om. Din acea clipă începi să lucrezi la energia ta pozitivă pentru că, trezindu-te, îți alimentezi pozitivitatea combătând energia negativă și astfel crești ca energie pe un nivel vibrațional mai înalt.

Fizica demonstrează că toate obiectele fizice, inclusiv corpul nostru material, sunt de fapt energie vibrațională și că suntem cu toții interconectați în oceanul infinit de energie care există nu numai în jurul nostru, dar și înăuntrul nostru. Noi, ca și suflete, ca și conștiințe dotate cu câmpuri energetice, suntem parte integrantă din acest ocean energetic, informațional, inteligent care este descris în literatură folosind diferite nume: câmp unificat de conștiință, câmp cuantic, câmp eteric, matrice energetică, matrice divină, mintea lui Dumnezeu ș.a.m.d.

Să simți este cel mai important lucru pentru că uneori ceea ce vezi sau ceea ce ți se spune nu este destul de convingător ca să rezoneze cu ceea ce simți. De aceea, ca să te convingi singur trebuie să experimentezi tu, personal, prin a-ți accesa universul interior.

Experiența personală te ajută să percepi, să simți și să te ridici vibrațional, pe când poveștile și cuvintele pe care le auzi de la alții îți dau posibilitatea doar să-ți imaginezi ceea ce încearcă ei să-ți descrie. Explorarea universului interior nu se face prin implicarea minții analitice, ci prin reducerea ei la tăcere.”

Ne creăm noi înșine propria realitate?

„În momentul în care te naști, vii în noua viață cu experiența pe care ai acumulat-o în viețile anterioare. În fiecare nouă viață, aduci cu tine tot mai multă forță, putere și energie. Fără să realizezi, în momentul în care începi o nouă viață, mintea ta este deja creată, dar nu este mintea pe care o știi ca ființă umană, mintea conștientă, ci este mintea sufletului tău, mintea subconștientă. Cu ajutorul minții subconștiente îți crezi viața pe baza experiențelor, viziunilor și întâmplărilor trăite anterior acestei vieți. Mintea subconștientă este, în principiu, cea care îți controlează viața. Iată de ce explorarea minții subconștiente și cunoașterea universului subconștient sunt extrem de valoroase pentru a înțelege propria existență și a ne aduce viețile într-o stare de armonie și echilibru.”

Care este diferența dintre suflet și spirit?

„Memoria sufletului, a tuturor experiențelor sufletului respectiv, unde este stocată: în suflet sau în spirit? În spirit! Doar aici, Acasă, poți accesa memorii ale vieților precedente și tot ce a trăit spiritul

respectiv. Sufletul nu deține informații din viețile pe care le-a trăit și, ca să le acceseze, trebuie să vină Acasă. Când spiritul iese afară din Lumină ca să se întoarcă în corpul uman, devine suflet fără amintiri din viețile precedente sau din ceea ce se întâmplă aici, Acasă, în planul dimensional al energiilor pozitive.

Spiritul este conștiința și energia inteligentă, de iubire, pe care sufletul o acumulează în fiecare încarnare. Memoriile spiritului, memoriile akashice, pot fi accesate doar aici, de Acasă, de către spirit. Termenul de *memorii akashice* vine din sanskrita, *akasha* însemnând eterul. El este acest câmp energetic, cuantic care ne înconjoară și prin intermediul căruia suntem cu toții interconectați. Memoriile akashice sunt o enciclopedie vie a istoriei și existenței Universului său, mai bine zis, a tuturor universurilor, incluzând istoria vieții umane și memoriile sufletelor care au trăit și trăiesc pe Pământ. Aceste memorii akashice sunt accesibile atunci când sufletele merg în planul realității ultime de Acasă, în timpul călătoriilor astrale, incluzând cele prin meditație și prin hipnoză”.

Timpul eteric

Ce planuri existențiale mai există?

„Există un infinit de planuri vibraționale de existență. Toate planurile existențiale sunt paralele, absolut totul este paralel, dar nu în ideea pe care voi o concepeți. Trecutul este paralel cu prezentul, iar prezentul este cel care reflectă trecutul, dar doar prezentul determină viitorul. Într-un fel sau altul toate sunt conectate prin intermediul prezentului, dar toate aceste planuri: trecutul, prezentul și viitorul sunt paralele.

Din perspectiva planului existențial de Acasă, totul se desfășoară simultan deoarece în realitate, timpul nu există. Toate viețile fiecărui suflet se desfășoară simultan, în planuri existențiale paralele... Fizica cuantică începe să sprijine această perspectivă legată de conceptul de timp. Cu toate acestea, este dificil a ne imagina că timpul nu există, pentru că vedem zilele trecând una după alta, soarele răsărind și apunând, copiii crescând și noi avansând în vârstă. Este greu de înțeles acest concept de timp eteric în care toate viețile: trecute, prezente și viitoare se desfășoară simultan...

Imaginați-vă că vă aflați într-un parc acvatic, pe o terasă aflată la înălțime, de unde se pot vedea oamenii dându-se pe un tobogan de pe care sunt aruncați în piscină. Puteți vedea oamenii care așteaptă în rând să se dea pe tobogan, pentru care datul pe tobogan reprezintă viitorul. Puteți, de asemenea, vedea oamenii aflați pe tobogan, iar pentru ei alunecatul pe tobogan reprezintă prezentul. Puteți vedea și persoane care tocmai au fost aruncate de pe tobogan în piscine, pentru care datul pe tobogan reprezintă trecutul. Voi însă, ca observator, din perspectiva voastră de la înălțime, puteți vedea tot ce se întâmplă la toboganul acvatic în același timp. Îi puteți vedea pe toți acei oameni și acțiunile lor desfășurându-se simultan.

Trecutul este legat de prezent și viitorul este legat tot de prezent. Trecutul determină prezentul, dar numai prezentul determină viitorul. Ceea ce faci tu în prezent îți poate schimba viitorul. Cu alte cuvinte, ceea ce faci în prezent determină ce versiune a viitorului vei trăi.”

Curgerea energiei ca vibrație

„Cum are loc creșterea energetică, vibrațională, din moment ce toate viețile unui suflet se desfășoară simultan? Imaginează-ți o ață pe care o legi și o întinzi dintr-un colț al camerei în altul. Ața reprezintă trecutul, prezentul și viitorul unui suflet desfășurându-se în același timp. Când un suflet crește pe un nivel mai înalt de vibrație este ca și cum ai mișca ața într-un anumit punct, iar vibrația aceea se transmite pe întreaga ață, reprezentând creșterea vibrațională.”

Imaginație – gând – energie: Viața proiectată

„Ca ființă umană, îți creezi viața prin alegerea și activarea diferitelor versiuni ale vieții tale pe care le-ai creat înainte de reîncarnare la nivel de supraconștient.

Ca ființă umană, alegi și activezi diferite versiuni ale vieții tale cu gândurile și convingerile tale, cu ceea ce-ți imaginezi, cu ceea ce simți și cu deciziile pe care le iei. Practic, îți creezi viața prin proiectarea a ceea ce ți-ai imaginat, ce ai gândit, ce ai simțit și ce ai decis. Atunci când ne schimbăm gândurile, convingerile și sentimentele în bine și, ca urmare, ne ridicăm energetic pe o vibrație mai înaltă, de fapt, nu ne schimbăm viața pe care o trăim, ci activăm și trăim o versiune mai bună a vieții noastre, care se potrivește noii frecvențe vibraționale a conștiinței noastre, a sufletului nostru.”

Aceste idei și încă multe altele sunt dezvoltate de dna. dr. Elena Gabor, prin înregistrarea unor lămuriri date de ghizii spirituali ai mai multor pacienți ai dânzei. Aceste lămuriri au fost date în urma întrebărilor și ghidajului profesional, intuitiv și extrem de abil al dnei. doctor.

În finalul cărții aceasta prezintă unul dintre scopurile principale pentru care a scris această carte: „Am vrut să vă încurajez să vă identificați cu cine sunteți voi cu adevărat: zei perfecți, puternici și iubitori și să vă reduceți la tăcere mentalitatea de ființă umană *imperfectă și neputincioasă*.

Suntem cu toții mult mai puternici, mai înțelepți și mai complecși decât realizăm noi. Indiferent în ce parte a lumii trăim, care sunt circumstanțele actuale ale vieții noastre sau cât de bogați sau săraci suntem în această viață, iubirea necondiționată va fi atuul nostru. Cele mai prețioase lucruri pe care le avem sunt cele care nu pot fi cumpărate, cele pe care nimeni nu ni le poate lua: abilitatea noastră de a iubi, de a ierta și de a crea.

Stă în puterea noastră să ne *copleșim* unii pe alții cu bunătate, cu iubire necondiționată și cu pozitivitate. Suntem cu toții iubire pură, suntem frumusețe eternă și măreție în formă umană. Suntem zei nemuritori porniți în călătoria de explorare a noastră înșine și a acestei planete albastre extraordinar de frumoase pentru a ne găsi din nou drumul spre paradisul de Acasă, iar această întreagă lume magică, multidimensională în care trăim este, cu adevărat, la picioarele noastre.”

Carmen Claudia Morar



CITEȘTE!

Cărților Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

Punctul „HEGU”

Punctul Hegu este un punct de acupunctură foarte puternic pentru stres. Acesta este legat de relaxarea în partea superioară a corpului. Presiunea în această privință stimulează nervii, poate calma anxietatea, infecțiile sinusurilor, durerea, în special durerea de cap și cea de dinți.

Apartține canalului energetic al intestinului gros; este considerat de mare ajutor datorită efectelor sale multiple. Conform medicinei chineze, se aplică în următoarele cazuri:

- artrita degetelor
- dureri reumatice de umăr și braț
- durere oculară
- inflamația sinusurilor
- paralizie facială
- sângerări nazale
- durere de dinți
- durere și inflamație a gâtului
- boli febrile
- dureri de cap cu migrene
- transpirații nocturne
- amenoree (lipsa menstruației)
- sforăit
- ambuteiaj
- naștere întârziată
- epuizare
- eczeme
- urticarie, psoriazis
- zgomote în urechi
- astm, gripă, reducerea acuității vizuale.



LA NIVEL PSIHOLOGIC:

- ameliorează stresul mental;
- permite detașarea de emoțiile negative, mai ales dacă nu se poate detașa de tristețe, melancolie, sentimente de pierdere;
- antidepresiv.

MASAJ:

De trei ori pe zi cu degetul mare în sensul acelor de ceasornic, un minut. Aplicați o presiune ușoară când masați. Nu este recomandat femeilor însărcinate.

Sursa: internet, feminis.ro
Redactat de **Roxana Cotigă**

Lucrul cu noi



Mi-au trebuit mulți ani de lucru cu mine, să mă pot apropia de oameni, fără să mă atașez și fără să mai sufăr din cauza așteptărilor mele în relația cu ei. Asta a însemnat pentru mine ani de ascultare a sufletului, minții și corpului meu, căci toate încep să vorbească când le acordăm atenția necesară, deschizând porți ale subconștientului și lăsând să iasă spre a fi văzute și vindecate, rănilile ce ne afectează comportamentul în relația cu noi și cu ceilalți.

Filme întregi am văzut cu ochii sufletului, tot ceea ce corpul și mintea noastră înregistrează de-a lungul timpurilor, ajutându-mă astfel să înțeleg că absolut nimeni nu îmi este dator cu nimic, și că doar eu sunt singura responsabilă a felului în care aleg să-mi trăiesc viața. Toate aceste învățături pe care le-am accesat din interiorul meu, m-au determinat să fiu deschisă cu persoanele care intră în viața mea, pentru că ne atragem în funcție de aceste răni și avem nevoie să fim lumină unii altora, atunci când întunericul ne stăpânește.

Ce vreau să spun e că atunci când întâlnești pe cineva care îți pare minunat/ă la început și mai târziu, pe măsură ce așteptările tale cresc, nu reușești să-l/o pliezi pe imaginea creată de tine, e clar că rănilile tale nu sunt vindecate și ele încă îți generează comportamentul. Nu mai pierde timpul în așteptări inutile, ci caută mai adânc în interiorul tău, unde vei găsi tot ce ai nevoie ca sufletul tău să fie eliberat de povara răutății, suferinței și a rănilor care le provoacă.

Vei ști că ai reușit atunci când te poți bucura de prezența fiecărui om în viața ta, fără presiunea așteptărilor tale! Suntem conectați cu noi înșine, cu esența noastră, atunci când, printre altele, ni se dezvoltă și capacitatea de a admira, de a percepe frumusețea din jurul nostru, fie că vorbim despre natură, animale sau oameni. Nu mă refer la acea admirație prea mult arătată, sub care se ascunde invidie și frustrări, ci la cea autentică, simțită, integrată în structura ființei noastre, cea care ne face să fim mai atenți, mai generoși, motivați sau mai mulțumiți de viețile noastre.

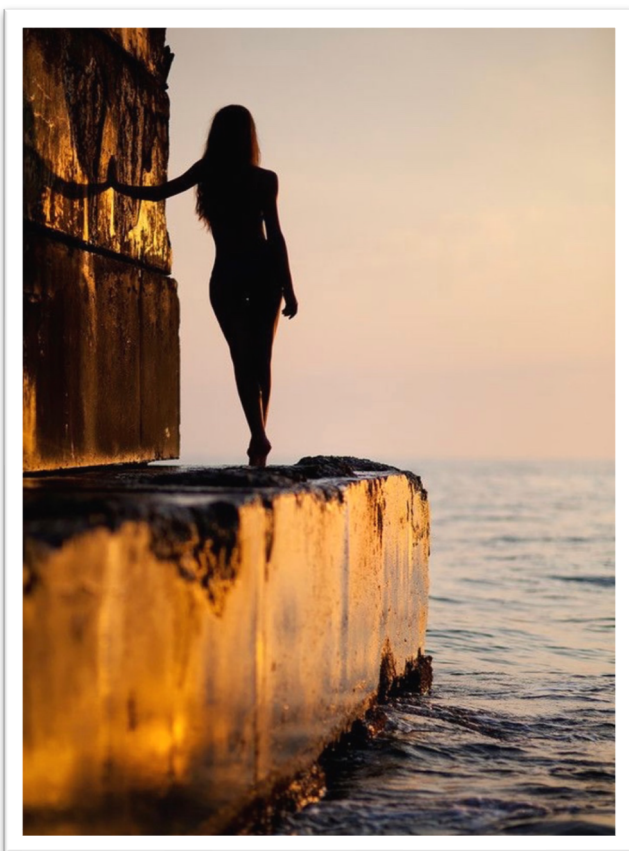
Putem alege oricând admirația în locul invidiei, putem alege oricând să apreciem cu sinceritate oamenii pe care îi întâlnim și succesele lor, căci Universul întreg ne susține atunci când știm să admirăm!

Mirela Andrei

Pictură - Intuitive Art

Golful Pescarului

Foto.
Pinte
rest



Mălina a călătorit pe ape line însoțită fiind de vietățile marine, noaptea sclipind în întuneric și atunci puteai ușor confunda bolta cerească, plină de stele și de lumini, cu apa de dedesubt, unde se oglindeau toate, o lume ce îi părea nouă, animată de felurite vietăți, colorate cu roz, violet, purpuriu, culori devenite fluorescente o dată ce erau atinse de razele de lună.

În astfel de nopți puteai să atingi cu mâna atât bolta cerească cât și marea de dedesubt, unite parcă într-un dans mirific al culorilor și sclipirilor. Nimic nu putea să fie mai încântător decât viața pe mare, își spunea Mălina în astfel de nopți!

-Dar oare Pescarul ce face? Unde călătorește? În ce colț de mare sau insulă plutește? Poate are nevoie de o inimă caldă să îl ghideze sau poate că, de fapt, și el mă caută și atunci când cerul și marea ne vor aduce împreună, ne vom întâlni.

*În ochii mei am stele și cer
Și-n inimă te am pe tine,
De-ar fi să am un har
Să te gălesc și mâine
Eu m-aș lăsa ghidată
Doar după zări senine
Și-n toate nopțile pline de umbră
În care mă scufund în mare
Aș vrea să fiu cu tine în gând,
Să fiu îndrumătoare!
În goana asta după tine aș vrea
Să mă opresc.. și sufăr
În fiecare ochi de apă eu te văd
Și-n fiecare val.. și-n gânduri
Ce-mi dau culoare acestei vieți
Norocul petrecându-mi..
Căci în aroma unei dimineți
Îmi vei păși și-n gânduri!*

Era cântecul de sirenă care îi purta dorul de Pescarul ei drag prin șoaptele mării și ale vietăților din mare, versurile Mălinei, dorul pentru alesul inimii își găseau ecoul și marea se răscolea și furtuna se pornea abătută parcă de gândurile rele ale vremurilor și oamenilor de care fugiseră în încercarea de a-și găsi, pe mare, refugiul.

Atunci vasul pe care Mălina plecase în căutarea Pescarului se scutura și se izbea cu putere de fiecare val, iar zeul Mării nu era în preajmă, iar încercarea lui de a-i fi aproape protejatei lui și de a potoli gândurile și marea erau îndepărtate, pentru că urma să afle peste ceva timp din străfundul mării că vasul se scufunda (îi dădura de veste căluții de mare și două sirene ciufulite care numai apucaseră decât să îl anunțe în grabă).

Poate nu înțelegeți, dar pe fundul mării era liniște și nimic nu prevestea furtuna de deasupra. Mălina se lupta agățându-se de barca de salvare care fusese coborâtă odată cu inerenta scufundare a vasului și astfel, în câteva minute, dezastrul se produsese și totul era pierdut.

Dacă în interiorul mării, pe fundul ei poate fi liniște, cum poate la suprafață să fie dezastru și furtună? Marea are acum cel mai bun mod de a se compara cu felul omenirii, dar atât de nefiresc pare totul, prin viață pășesc atâția oameni aparent liniștiți, dar cu interiorul tulburat și transformați în furtună și atât de ușor se scufundă apoi într-o mare de nevoi.

Mălina era speriată, iar zbaterea ei în apele mării pentru a se salva o aducea încet, cumva, spre un final în care, bineînțeles, ca protejată a Zeului Mării, va ajunge la mal în golful în care, cândva, Pescarul își găsise și el refugiul.



Foto: Roxana Cotigă

Nu încetați să credeți în miracole și așa salvarea va veni, dacă te abandonezi în mâinile celor care veghează asupra ta, fie ele vietăți ale cerului, apeii sau îngeri sub formă de oameni, veniți în preajma voastră să vă vegheze!

Alina Ramona Ene

Dragon - nor

Alina Ramona Ene

Gândurile mele zboară spre măreția cerului...
Adineauri am zărit un Dragon ce s-a ivit dintr-un nor,
Își întindea aripile...
Apoi, ușor, și-a luat forma unui pește
Și-n zbor de pește zburător a sărit apoi
Desfăcându-se în formă de fluturi,
Dispărând pe nesimțite ca și cum nu ar fi existat...
M-am comparat pe mine cu el în vârtoarea vieții,
Mă las privită, ca apoi să mă transform în nor,
Să mă pierd în ispită și să pier în zare
Ca și cum n-aș fi fost...
Ca și cum aripa cu care am atins pământul
A pierit ușor, ușor, în vârtoarea vieții...



Foto: Roxana Cotigă – Balcik, Bulgaria

De ce am venit?

Carmen Claudia Morar

Am ales noi viața...
Sau viața ne-a ales?
Pare atât de simplu
Și pare ne-nțeleș!

Noi n-am putut alege
Nici alții pentru noi,
Decât atunci când
Eram de corpuri goi!

Eram doar luminițe,
Doar scânteieri divine
Ce străluceau, plâpând
Și știam doar de bine!

Și am ales viața
Cu bucuria ei...
Și am ales viața
Cu lacrimi și suspine...

Și am înțeles curând
Care-i rostul vieții
Venind pe pământ:
Să sădim câte o floare
La fiecare gând!

Să alegem iubirea
De oameni, negreșit!
Și doar atunci
Noi ști vom
De ce am venit!

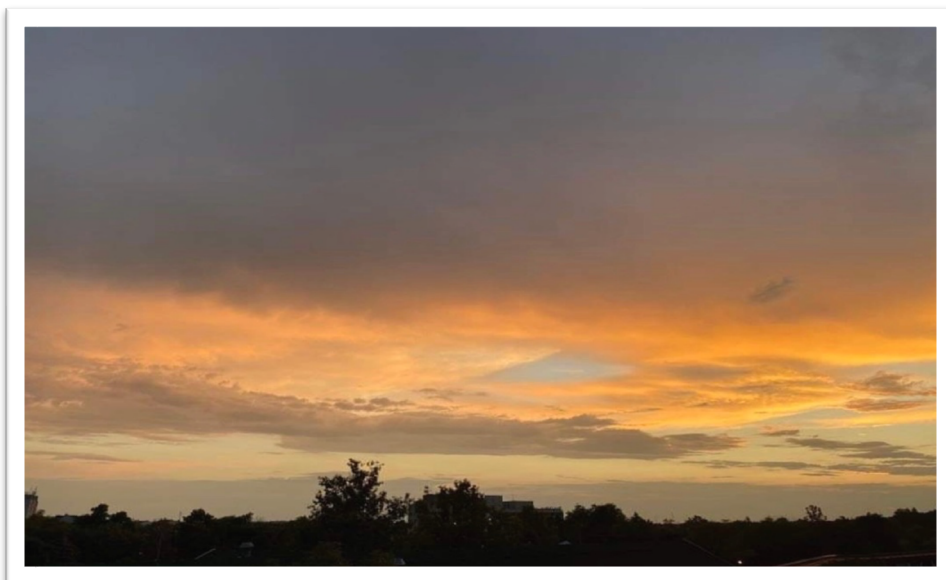
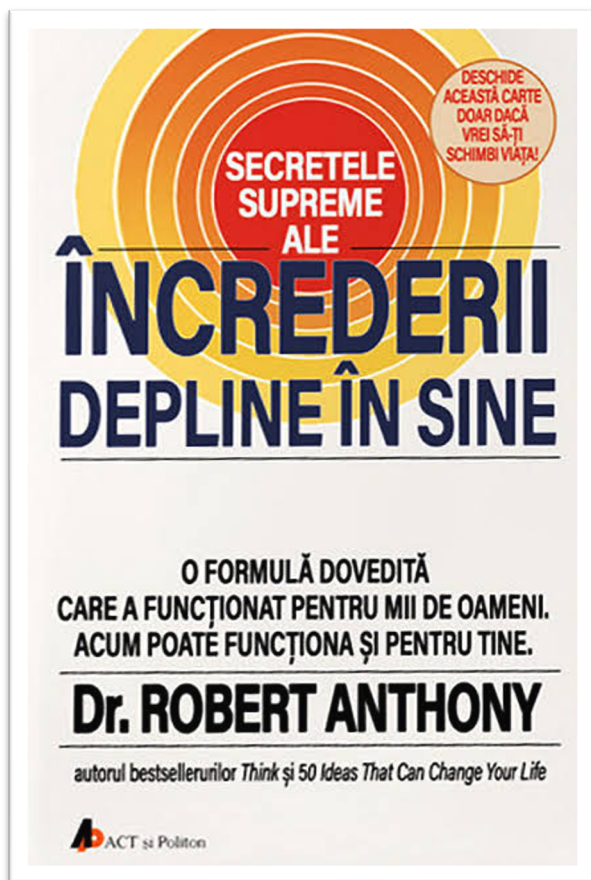


Foto: Carmen Claudia Morar

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă



Secretele supreme ale încrederii depline în sine *Dr. Robert Anthony*

CUM TE ÎNTEMNIȚEAZĂ PROPRIILE
CONVINGERI

„Însă ce sunt convingerile? Acestea reprezintă informația conștientă și inconștientă pe care am acceptat-o ca fiind adevărată. Din păcate, adesea, propriile convingeri ne întemnițază și ne împiedică accesul la ceea ce este real.

Un filtru de concepții eronate oprește trecerea adevărului, iar noi vedem doar ceea ce dorim și respingem orice alt aspect. Adevărul nu se poate revela niciodată așa-numitului „*om cu convingeri de neclintit*”. Cunoașteți acest gen: este cel care citează întotdeauna „fapte concrete”. Nu vrea să admită nimic din ce se află în afara propriului sistem de convingeri și vede ca pe o amenințare tot ce vine în contradicție cu opiniile lui.

Trece prin viață etichetând tot ce este nou, diferit și iluminator ca fiind „rău” sau cel puțin „inacceptabil”, iar tot ceea ce este vechi, tradițional și de natură să suprimă, ca fiind „bun”.

Nu poate înțelege că adevărul – indiferent cât ar fi de dureros – este întotdeauna, prin însăși natura lui, „bun” și că o minciună – indiferent cât ne-ar fi de dragă – este întotdeauna, prin însăși natura ei, „rea”. Pentru a-și proteja convingerile, acesta construiește un zid în jurul propriei lumi. Unii oameni cu „convingeri de neclintit” au ziduri mai înalte, alții mai joase, însă, indiferent de dimensiunile structurii, mai multe vor fi adevărurile blocate decât cele acceptate.

„Omul cu convingeri de neclintit” nu își poate schimba părerile. Asta îl face să fie ignorant. Poate recunoaște doar ce este în interiorul propriilor ziduri, ceea ce îl împiedică să exploreze adevărul nelimitat care se află în afara lor. Nu poate realiza că adevărul este întotdeauna mai mare decât orice structură menită să-l cuprindă. Convingerea și credința nu sunt același lucru și nu ar trebui confundate. Spre deosebire de convingere, credința nu este întru totul limitativă.

Aceasta recunoaște că mai există ceva de descoperit și de cunoscut, iar credinciosul trebuie să caute întotdeauna să descopere din ce în ce mai mult adevăr. Prin credință, orice este posibil.

Cel „cu convingeri de neclintit” are impresia că știe mereu răspunsul. Cel ce are credință, conștient fiind că există întotdeauna ceva de învățat despre propria persoană, caută constant iluminarea.”

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 TERANOVA România

Dragi prieteni, vă anunțăm cu bucurie faptul că pe **1 decembrie 2021 am lansat Radio Integrativ!!** 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 septembrie 2022, Radio Integrativ România se va numi **Radio Teranova** și va emite zilnic emisiuni în cadrul cărora se vor promova programe de dezvoltare personală și umană.

De asemenea, pe întreg parcursul zilei, Radio Teranova va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială.

Vă invităm cu bucurie să ascultați **Radio Teranova** accesând link-ul <https://radio.teranova.ro/>

De acum înainte, pentru dansul energetic, vom accesa muzica direct de la Radio Teranova.

Vă aștept cu drag, în fiecare seară, de la ora 21:00, să practicăm dansul energetic la unison!

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,
05 Septembrie 2022



<http://dansulenergetic.ro/>



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



Rosemarie Bianca Iordache



Carmen Claudia Morar



Alina Secara

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

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Izabella Geapana - carieră/dezvoltare financiară, leadership
Manuela Sumanaru – proză/relatare
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