

Lectură plăcută!

Sărbătorile de iarnă reprezintă un prilej de petrecere a timpului cu familia și cu noi înșine. Ritmul grăbit al vieții obișnuite se reduce, lucrurile se rearmonizează cu bătaia inimii și respirația și găsim din nou timp pentru lucruri plăcute, precum o carte de citit, un film de vizionat, o vizită și o conversație interesantă sau orice altă ocupație care ne face cu adevărat plăcere.

Iarna viforoasă, cu precipitații și vânt ne-a ținut și mai mult în case și ne-a oferit răgazul de a ne odihni și de a continua perioada mai lentă ca ritm, a sărbătorilor de iarnă. A fost ca o perioadă ceva mai lungă de odihnă și de relaxare.

În acest interval binecuvântat am descoperit sau regăsit o serie de cărți minunate, înălțătoare și pline de sfaturi pozitive. Câteva au fost scrise chiar de confrăți medici, care s-au regăsit ca ființe umane totale, cu suflet și spirit care cer să se dezvolte și să se înalțe. Așa este cartea specială a dr. **Christine Page**, „*La frontierele sănătății, de la vindecare la totalitate*”, apărută la editura Mix, Brașov. Dr. Page ne dezvăluie într-o modalitate clară, simplă, caldă și apropiată de suflet cum stările noastre emoționale construiesc problemele de sănătate ale corpului fizic. Și ne indică pentru fiecare posibile remedii și căi de rezolvare.

O alte carte minunată este cea scrisă de **dr. Joan Borysenko**, „*Vina ne învață, iubirea ne vindecă*”, apărută la editura For You, București. De aici aflăm multe despre cât de puțin ne iubim fiecare pe noi înșine și de cât de urât ajungem să ne purtăm cu propriul corp și propriul suflet. Și ce puțin avem nevoie ca să schimbăm energia vinei cu energia iubirii. Este doar o schimbare de perspectivă, care necesită ceva curaj și un pic de risc. Lumea văzută prin ochelarii de iubire nu va mai fii aceeași cu lumea văzută prin „ochelarii” vinovăției, ai mâniei sau ai frustrării.

Dr. Carlos Warter a scris o carte spectaculoasă, numită „*Reîntoarcerea la sacru, lecții de trezire a sufletului*”, apărută tot la Editura For You. El povestește propria călătorie de la necunoaștere, orgoliu și ego personal (puternic, ca la orice medic), către cunoașterea de sine ca ființă completă, una cu celelalte ființe ale Universului. Pentru căutării propriului sine, dr. Warter este un model de cum este cu puțință să crești prin voință și studiu. Să crești în putere interioară, în iubire și în înțelegere a armoniei și legilor Universului.

Doamna **Caroline Myss** are două cărți la fel de speciale. „*Anatomia spiritului, cele șapte stadii ale puterii și vindecării*”, apărută la Editura Cartea Daath și „*De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem*”, apărută la Editura For You. La fel ca ceilalți medici de mai sus, Caroline Myss se consideră medic intuitiv și lucrează cu „energia” pacienților, pentru a identifica sursele problemelor acestora – situații dificile de viață, relații problematice, traume din trecut etc. Ea transmite într-un mod frumos și unitar o îmbinare a simbolurilor din trei tradiții mistice – creștinism, kabbala și medicina indiană – folosite ca instrumente de identificare a tulburărilor ce pot apare la diferite nivele ale existenței umane. Este ceva original, special și deosebit de interesant pentru o minte avidă de informații.

Dr. Deepak Chopra și dr. David Simon au o altă carte deosebită apărută la Editura For You, numită „*Întinerește și trăiește mai multe – 10 pași pentru a opri îmbătrânirea*”. Veți găsi în această carte sfaturi care par luate din toate cărțile citate mai sus și din multe altele, într-o sinteză generoasă a unui potențial stil de viață sănătos pentru cei care doresc să-și asume responsabilitatea propriei stări de bine.

Știu că trăim într-o lume în care cărțile și-au pierdut farmecul și atractivitatea, dar cuvântul scris este însoțit de magia posibilei imaginații. Televizorul vă poate oferi imagini și text și sunet, în timp ce cartea, oferindu-vă numai text, vă obligă să vă creați în minte propriile imagini, sunete, mirosuri sau trăiri. Este o experiență magică și vă recomand să o încercați măcar odată, cu cartea potrivită. Veți avea surpriza unei relații atât de intime cu cartea, încât nu o veți putea lăsa până nu o terminați! Sau veți regreta profund că o terminați!

Încercați o relație de iubire cu o carte bună! Vă va umple timpul și sufletul cu miracolul descoperirii frumuseților din interior....din interiorul ei, dar și din propriul vostru interior.

Lectură plăcută!

Sorina Soescu