



NEFER-MAGDALA
RETREAT · EGIPT 2026



GHID DE PREGĂTIRE

Egipt



Oferit cu iubire
celor care au auzit chemarea
și au ales să răspundă.



NEFER-MAGDALA · RETREAT 2026

GHID DE PREGĂTIRE

Egipt

MATERIAL CONFIDENȚIAL PENTRU PARTICIPANTE

TOATE DREPTURILE REZERVATE · NEFER-MAGDALA



Cuprins

I	<i>Scrisoarea</i>	6
	Fiicele mele — chemarea întoarcerii	
II	<i>Cele Patru Porți</i>	12
	Pregătirea interioară	
III	<i>Prima Poartă · Dendera</i>	17
	Reamintirea	
IV	<i>A Doua Poartă · Luxor, Karnak și Hatshepsut</i>	30
	Asumarea	
V	<i>A Treia Poartă · Nilul</i>	43
	Încrederea în fluxul vieții	
VI	<i>A Patra Poartă · Philae</i>	56
	Ce vrea să se nască prin tine	
VII	<i>Scrisorile către Temple</i>	69
	Întâlnirea cu locurile Egiptului	



DENDERA
Cine sunt?



LUXOR
Îmi asum?



NILUL
Pot avea încredere?



PHILAE
Ce aleg să nasc?



Memoria nu se
întoarce
întotdeauna în
cuvinte.



Uneori se întoarce prin corp.



Să devină alegere.

Voce.

Creație.

Viață.

Întoarceți-vă,
fiicele mele!

Nu pentru a rămâne aici.

*Ci pentru a lua cu voi ceea ce sunteți pregătite să
aduceți în lume.*

Cu iubire,
Memoria vie a Egiptului





Cele Patru Porți

Călătoria noastră nu începe în momentul în care ajungem în Egipt.

Ea începe de acum, prin apropierea treptată de cele patru porți pe care le vom traversa împreună:

Dendera · Reamintirea

Luxor, Karnak și Hatshepsut · Asumarea

Nilul · Încrederea în fluxul vieții

Philae · Ce vrea să se nască prin tine

Fiecare poartă deschide un alt spațiu interior.

Dendera ne invită să ne apropiem de ceea ce corpul și sufletul nostru nu au uitat niciodată cu adevărat.

Luxor, Karnak și Hatshepsut ne cheamă să ne asumăm puterea, adevărul și locul pe care suntem pregătite să îl ocupăm.

Nilul ne învață să ieșim din încordare și să avem încredere în mișcarea vieții.

Iar la Philae ne apropiem de ceea ce începe să prindă formă în interiorul nostru și întreabă să fie adus în lume.



Acest ghid nu este un program pe care trebuie să îl îndeplinești perfect.

Nu este nevoie să ai experiențe spectaculoase, să înțelegi tot ceea ce apare sau să găsești imediat răspunsuri clare.

Fiecare practică este o invitație.

Prin dans, respirație, sunet, scris și gesturi ritualice, corpul tău poate începe să se pregătească pentru întâlnirea cu aceste locuri.

Uneori va apărea o emoție. Alteori, o imagine, o amintire, o senzație sau un simbol. Și poate că uneori nu vei simți nimic deosebit. Totul face parte din proces.

CUM SĂ LUCREZI CU GHIDUL

Nu forța poarta.

Apropie-te de ea.

Ascultă.

Observă.

Lasă ceea ce este pregătit să se arate în ritmul său.

Păstrează în jurnal răspunsurile, imaginile și simbolurile care apar și adu-le cu tine în Egipt.

Vom deschide porțile înainte de plecare. Le vom traversa în Egipt.



Intră în această pregătire așa cum ești.

Cu deschiderea ta.

Cu întrebările tale.

Cu dorințele, temerile și părțile din tine care încă nu au un nume.

Nu trebuie să știi de la început unde te va conduce această călătorie.

Este suficient să faci primul pas și să lași prima poartă să se deschidă.







PRIMA POARTĂ

Dendera

Poarta Reamintirii

*Uneori, ceea ce căutăm nu este ceva ce trebuie să
învățăm, ci ceva ce corpul nostru cunoaște deja.*





PRACTICA · DANS

Baladi

Alege o melodie Baladi care te ajută să simți pământul și greutatea corpului. Stai câteva clipe în liniște, cu tălpile bine așezate pe podea. Așază mâinile pe pântec și respiră.

Nu începe imediat să dansezi. Lasă ritmul să ajungă mai întâi în tălpi și apoi în bazin.

Începe cu mișcări simple: cercuri ale bazinului, balansuri, accente mici și clare. Lasă mișcările să pornească din interiorul corpului, nu din dorința de a face ceva frumos.

Permite dansului să crească lent. Baladi nu cere grabă. El te conduce în jos, spre rădăcini, spre pământ și spre partea din tine care știe să fie prezentă în propriul corp.

În timp ce dansezi, întreabă-te:

„Ce își amintește corpul meu
atunci când nu îl mai conduc cu mintea?”

Dansează timp de 10–15 minute.





PRACTICA · VOCE

La finalul dansului, rămâi în picioare sau așază-te confortabil. Pune o mână pe pântec și una pe inimă și inspiră lent.

Pe expirație, lasă să apară un sunet lung:

Aaa...

Nu încerca să câști frumos. Lasă sunetul să vină din corp.

Repetă de câteva ori, apoi treci către:

Ooo...

și, după aceea, către:

Mmm...

Simte vibrația urcând din pântec spre inimă și gât.

După câteva repetări, cântă lent:

Îmi amintesc cine sunt.

Poți repeta propozițiile pe aceeași melodie simplă:

Îmi amintesc cine sunt.

Îmi amintesc cine sunt.

Corpul meu își amintește.

Vocea mea își amintește.

Lasă apoi cuvintele să dispară și continuă doar cu sunetul care vrea să vină.







MICUL RITUAL · REAMINTIREA

Ritualul Reamintirii

Pregătește o lumânare și un bol mic cu apă. Poți adăuga în apă câteva petale de trandafir.

Aprinde lumânarea, ține palmele deasupra apei și respiră de câteva ori. Atinge cu puțină apă fruntea, gâtul, inima și pântecul.

„Mintea mea își amintește.”

„Vocea mea își amintește.”

„Inima mea își amintește.”

„Pântecul meu își amintește.”

La final, așază ambele mâini pe pântec și spune:

„Nu chem ceva străin în mine.

Chem mai aproape ceea ce a fost mereu al meu.”

Rămâi câteva clipe în liniște.

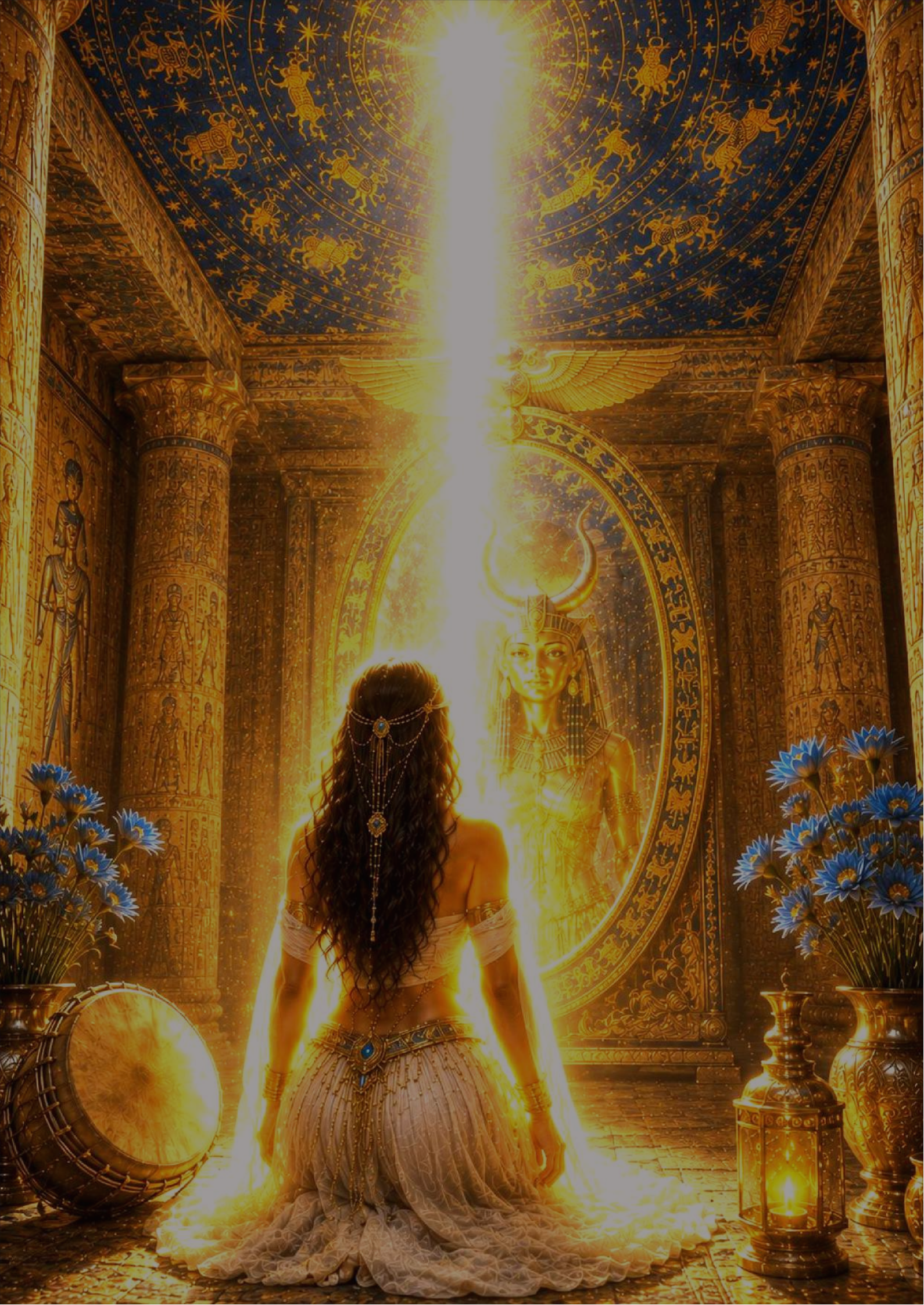




Prima poartă nu îți cere să
înțelegi totul.

Îți cere doar să începi să asculți.







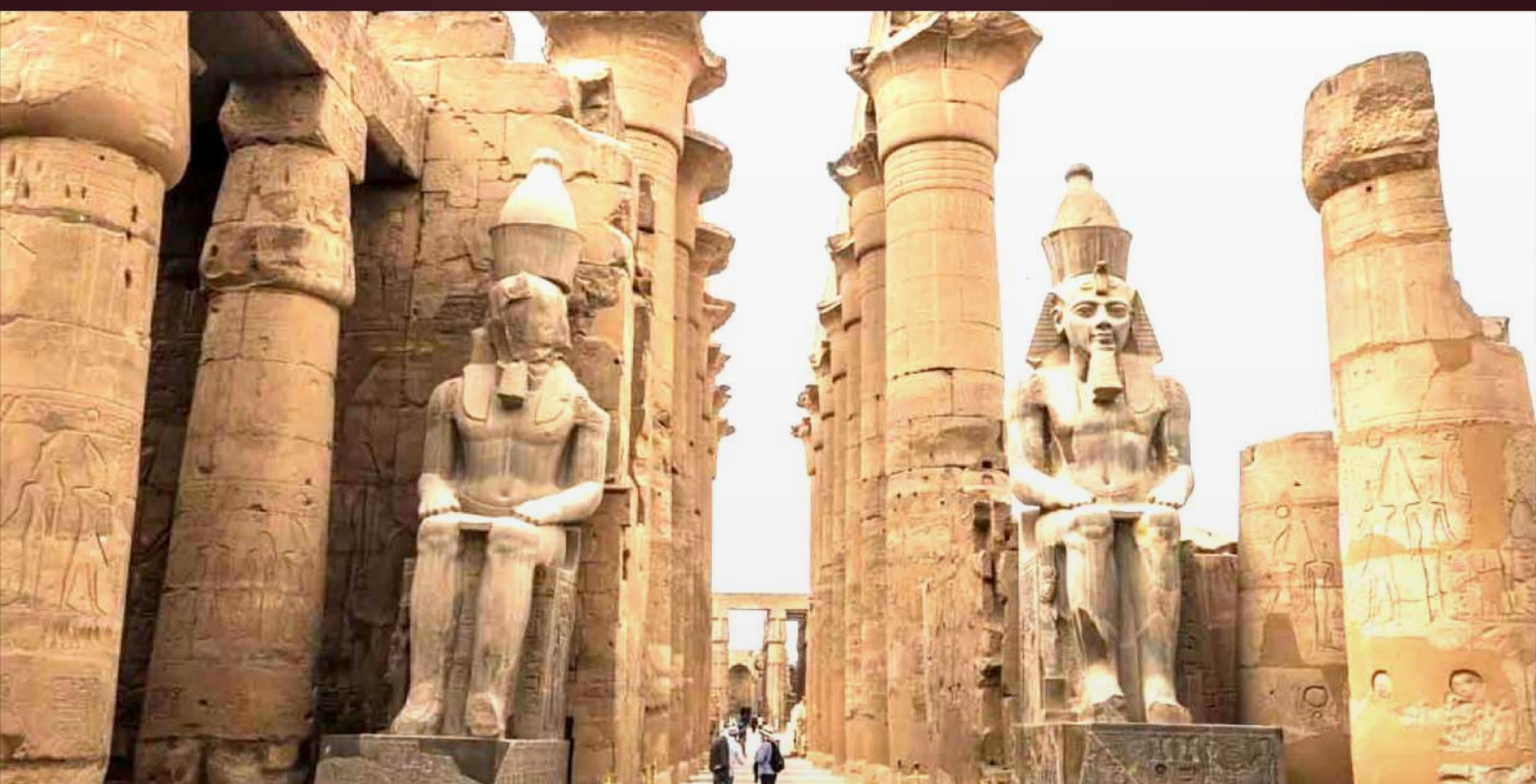
A DOUA POARTĂ

Luxor, Karnak și Hatshepsut

Poarta Asumării

*Asumarea înseamnă să rămânem în noi, să nu ne mai
micșorăm și să nu ne mai abandonăm adevărul pentru a
fi acceptate.*

II





PRACTICA · DANS

Saidi și Focul Tremurului

Alege o melodie Saidi cu un ritm clar, puternic și bine ancorat.

Stai în picioare, cu tălpile depărtate cât lățimea bazinului și genunchii ușor îndoiți. Simte pământul sub tine și începe prin pași simpli și apăsați.

Lasă fiecare pas să spună:

„Sunt aici.”

Adaugă treptat accente ferme ale bazinului, mișcări ale umerilor și brațe care deschid spațiul din jurul tău. Păstrează coloana dreaptă, dar corpul viu.

Nu încerca să pari puternică. Lasă puterea să se ridice din pământ, prin tălpi, picioare și bazin.

După câteva minute, oprește pașii și lasă să apară tremurul egiptean. Începe ușor, din genunchi, fără să forțezi. Lasă tremurul să urce în bazin, abdomen, piept, umeri și brațe.



Imaginează-ți că în pântecul tău există un foc viu. Nu un foc care distruge, ci unul care arde ceea ce nu îți mai aparține: frica de a ocupa spațiu, rușinea de a fi vizibilă, nevoia de aprobare, îndoiala și vechile forme în care te-ai micșorat.

Lasă tremurul să crească în ritmul pe care îl poate susține corpul tău. Nu îl controla perfect și nu îl transforma într-o demonstrație. Permite-i să miște, să desprindă și să elibereze.

Poți alterna între tremur și pașii Saidi, urmând firul:

pământ – foc – verticalitate – prezență.

Când simți că practica se apropie de final, încetinește treptat. Așază tălpile ferm pe pământ, pune o mână pe pântec și una pe plexul solar.

Respiră și observă focul rămas în tine după ce mișcarea s-a oprit.







MICUL RITUAL · FOCUL ȘI ASUMAREA

Ritualul Focului și al Asumării

Pregătește o lumânare, o foaie și un vas în care poți arde hârtia în siguranță. Împarte foaia în două.

Pe prima parte scrie: „Las focul să ardă...”

Completează cu ceea ce simți că nu mai vrei să porți.

Pe a doua parte scrie: „Îmi asum...”

Completează cu un adevăr sau o parte din tine pe care ești pregătită să o trăiești.

Rupe prima parte a foii și arde-o în vas, în siguranță. Privește flacăra și lasă corpul să simtă că nu doar mintea renunță, ci și corpul eliberează.

Păstrează partea pe care ai scris „Îmi asum...”. Ține-o în dreptul pântecului și rostește:

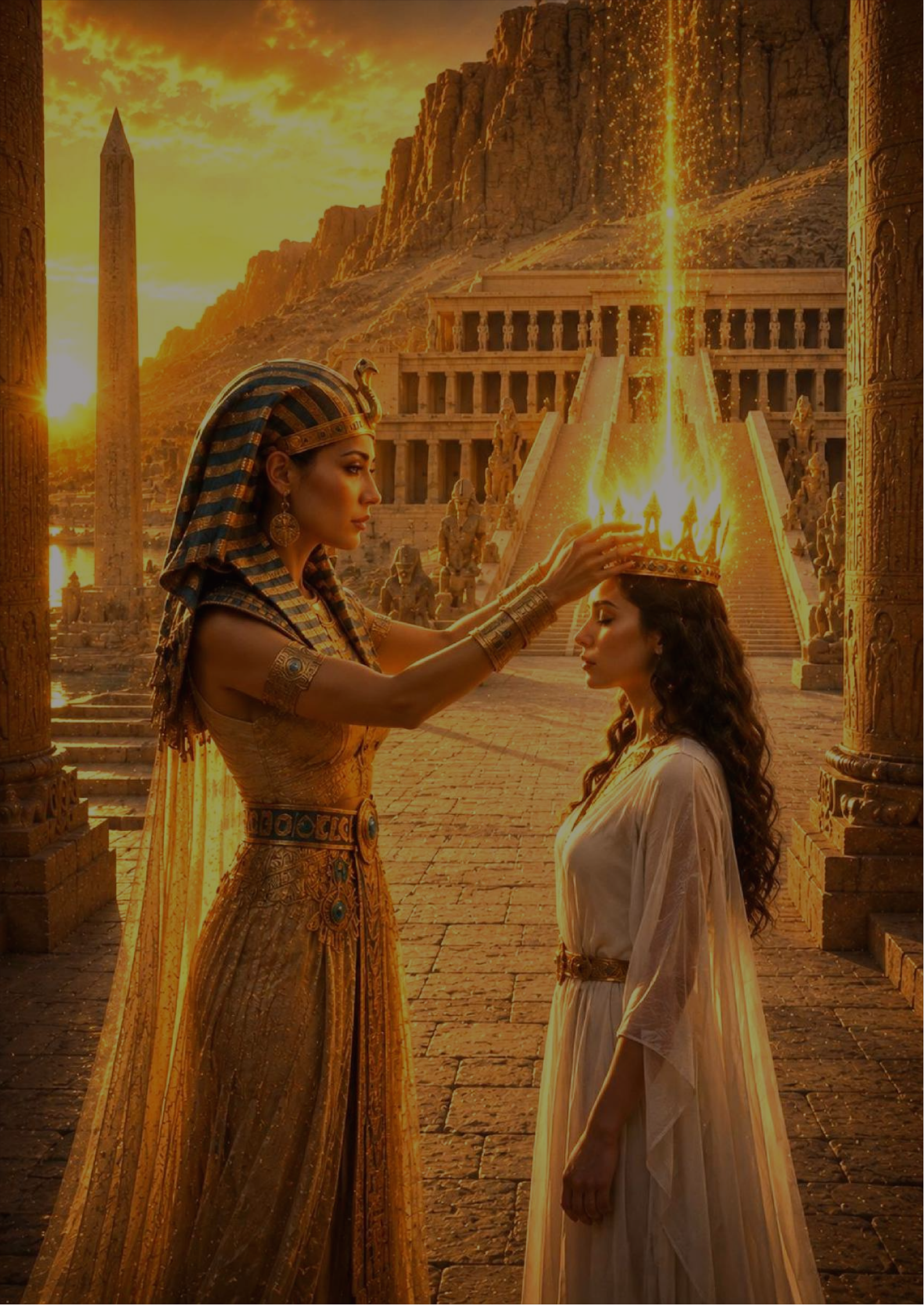




A doua poartă nu îți cere să
dovedești cât de puternică
ești.

Îți cere să nu mai stingi focul care te face vie.







A TREIA POARTĂ

Nilul

Poarta Curgerii

Apa își găsește drumul fără să își piardă esența.

III





PRACTICA · DANS

Dansul Apei

Alege o melodie fluidă, care îți permite să încetinești, să respiri și să lași mișcarea să curgă.

Poți folosi și o eșarfă ușoară, dacă simți că te ajută să intri mai ușor în energia apei.

Stai câteva clipe cu ochii închiși și observă-ți respirația. Așază mâinile pe pântec și imaginează-ți că în interiorul tău există apă.

Lasă prima mișcare să apară din bazin. Începe cu cercuri lente, apoi permite mișcării să se transforme în opturi, ondulații și valuri care urcă prin abdomen, piept, umeri și brațe.

Nu opri mișcarea la marginea corpului. Las-o să continue prin mâini și degete, ca și cum apa ar curge din tine în spațiul din jur.

Nu încerca să repeți perfect o mișcare și nici să știi dinainte ce urmează. Lasă fiecare gest să se nască din cel anterior.





ÎNTREBĂRI PENTRU JURNAL

După dans, scrie câteva minute, fără să cauți răspunsuri perfecte:

- Unde simt că viața mea a devenit rigidă?

-
- Ce încerc să controlez pentru că îmi este teamă să am încredere?

-
- Ce emoție are nevoie să fie simțită și lăsată să treacă prin mine?

-
- Ce mă împiedică să am încredere în fluxul vieții?

-
- Cum ar arăta să îmi păstrez direcția, dar să renunț la încordare?

Alege una sau două întrebări și lasă răspunsul să vină în ritmul său.

Uneori, apa nu ne aduce imediat răspunsul. Ne ajută să eliberăm spațiul în care acesta poate apărea.





MICUL RITUAL · AM ÎNCREDERE ÎN FLUXUL VIEȚII

Ritualul Apei

Pregătește un bol cu apă, câteva petale de floare, o foaie și un pix.

Așază bolul în fața ta și privește apa câteva clipe. Respiră și întreabă-te:

„Ce mă împiedică să am încredere în fluxul vieții?”

Scrie pe foaie tot ceea ce simți că îți blochează curgerea. Poate fi nevoia de a controla, frica de necunoscut, graba, neîncrederea, atașamentul față de un anumit rezultat, teama că lucrurile nu se vor întâmpla așa cum îți dorești sau o emoție ori o experiență pe care încă o ții în tine.

Nu căuta răspunsuri frumoase. Scrie ceea ce este adevărat pentru tine acum.

Ține apoi foaia între palme și rostește:

„Recunosc ceea ce îmi blochează curgerea.”

„Nu mai am nevoie să controlez fiecare pas.”

Rupe foaia în bucăți mici și las-o deoparte pentru a o arunca după ritual.

Ia apoi petalele, una câte una, și așază-le pe suprafața apei. Cu fiecare petală, rostește:





A treia poartă nu îți cere să
știi unde te va conduce fiecare
pas.

Îți cere să ai încredere că poți rămâne în tine
chiar și atunci când apele se mișcă.







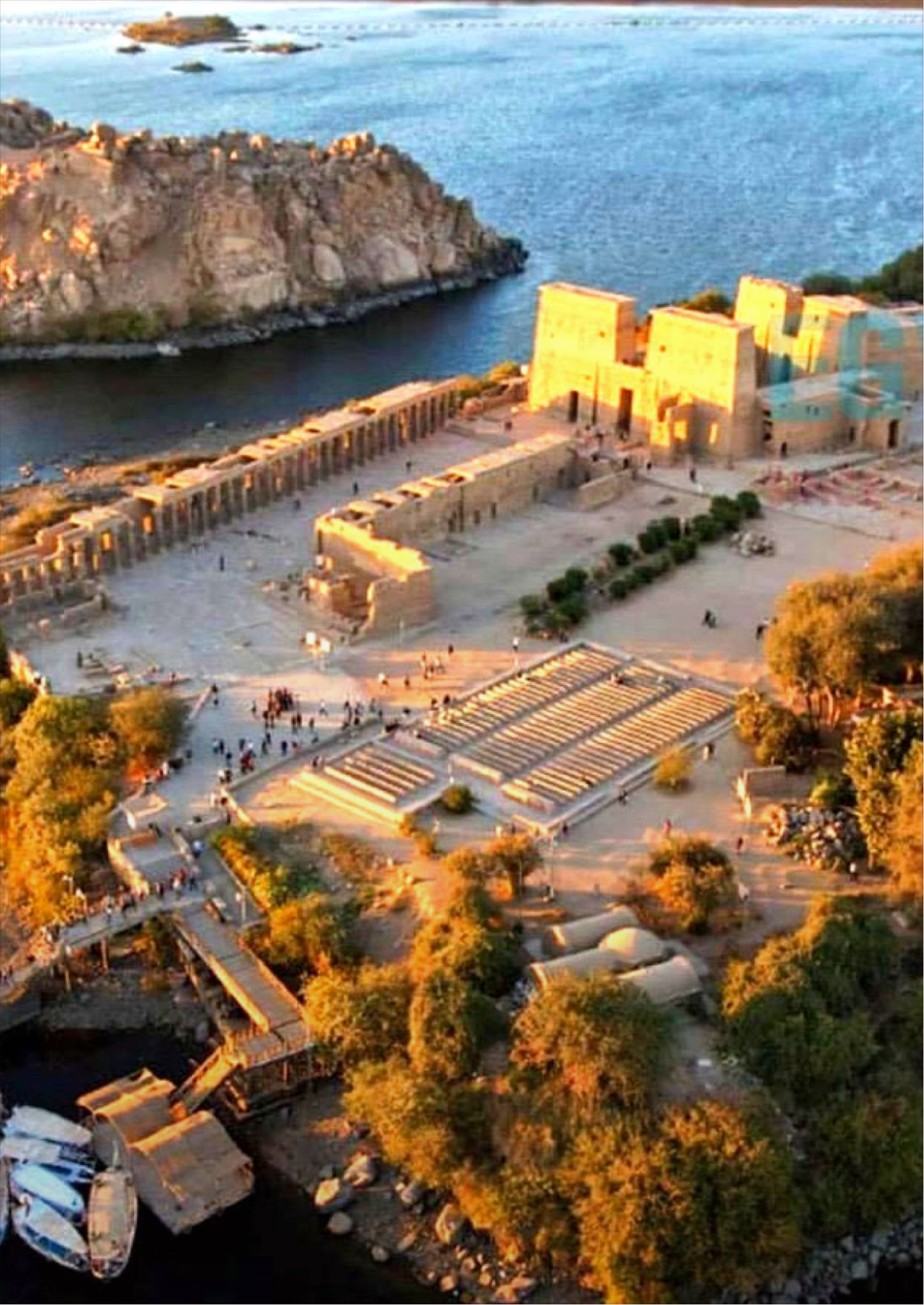
A PATRA POARTĂ

Philae

Poarta Întregirii

*Atunci când partea din noi care a visat și partea care
acționează se întâlnesc, se creează spațiul pentru ceva
nou.*

IV





PRACTICA · DANS

Dansul Nașterii

Alege o melodie care începe blând și crește treptat în intensitate. Stai câteva clipe cu ochii închiși și așază ambele mâini pe pântec.

Respiră și simte spațiul din interiorul tău. Nu încerca să afli imediat ce vrea să se nască. Lasă corpul să deschidă mai întâi poarta.

Începe cu cercuri mici ale bazinului. Lasă-le să crească treptat și să se transforme în spirale. Simte cum mișcarea pornește din pântec și urcă spre inimă, apoi las-o să continue prin umeri, brațe și palme.

Repetă de câteva ori această mișcare:

pântec – inimă – brațe – lume.

La început, păstrează mișcarea aproape de corp, ca și cum ai proteja ceva care încă se formează. Apoi lasă corpul să se deschidă treptat: brațele se depărtează, pieptul se deschide, pașii devin mai largi, iar privirea se ridică.

Nu încerca să construiești o poveste și nici să hotărăști cu mintea ce trebuie să apară. Observă doar:

Ce vrea să se deschidă?

Ce vrea să crească?

Ce vrea să prindă mai multă viață prin tine?

La final, întinde brațele în fața ta, ca și cum ai ține între palme ceea ce începe să se formeze. Privește spațiul dintre mâinile tale și întreabă-te:







MICUL RITUAL · SIMBOLURILE

Ritualul Simbolurilor

Timp de câteva zile la rând, alege un moment în care poți sta câteva minute în liniște. Poți face practica dimineața, seara sau după ce dansezi.

Așază o mână pe pântec și întreabă-te:

„Ce vrea să se nască prin mine?”

Apoi ia o foaie și lasă să apară un simbol. Nu încerca să desenezi ceva frumos și nici să găsești un răspuns logic. Lasă mâna să se miște fără să o conduci prea mult.

Poate apărea o linie, un cerc, o spirală, o floare, o formă abstractă, un semn pe care nu îl înțelegi sau o combinație de culori și forme.

Nu analiza simbolul și nu încerca să îi găsești imediat o explicație. La final, notează doar data și păstrează foaia.





A patra poartă nu îți cere să
știi deja ce urmează să naști.

Îți cere doar să îi faci loc
să înceapă să se arate.







Scrisorile către Temple

Ai parcurs cele patru porți ale pregătirii noastre. Ai lăsat corpul să își amintească. Te-ai apropiat de puterea pe care ești pregătită să ți-o asumi. Ai observat ce îți blochează curgerea și ai deschis spațiul pentru mai multă încredere în fluxul vieții. Ai ascultat ceea ce începe să se formeze și vrea să se nască prin tine.

Acum, înainte de a ajunge în Egipt, te invit să intri în legătură cu locurile pe care urmează să le întâlnim.

Folosește atât imaginile care însoțesc descrierea fiecărei porți, cât și imaginile de mai jos. Privește-le fără grabă și lasă-le să îți deschidă o punte către energia fiecărui templu, înainte de a așterne cuvintele pe hârtie.





PRIMA SCRISOARE

Dendera

Poți începe cu:

„Dendera, vin către tine...”

Scrie ce simți că porți în tine înaintea întâlnirii cu acest loc.

„Sunt pregătită să primesc ceea ce întâlnirea cu tine poate deschide în
mine.”





A DOUA SCRISOARE

Luxor, Karnak și Hatshepsut

Poți începe cu:

„Vin înaintea voastră...”

Lasă să apară ceea ce simți că ești pregătită să îți asumi sau să întâlnești.

*„Sunt pregătită să primesc ceea ce întâlnirea cu voi poate deschide în
mine.”*







A PATRA SCRISOARE

Philae

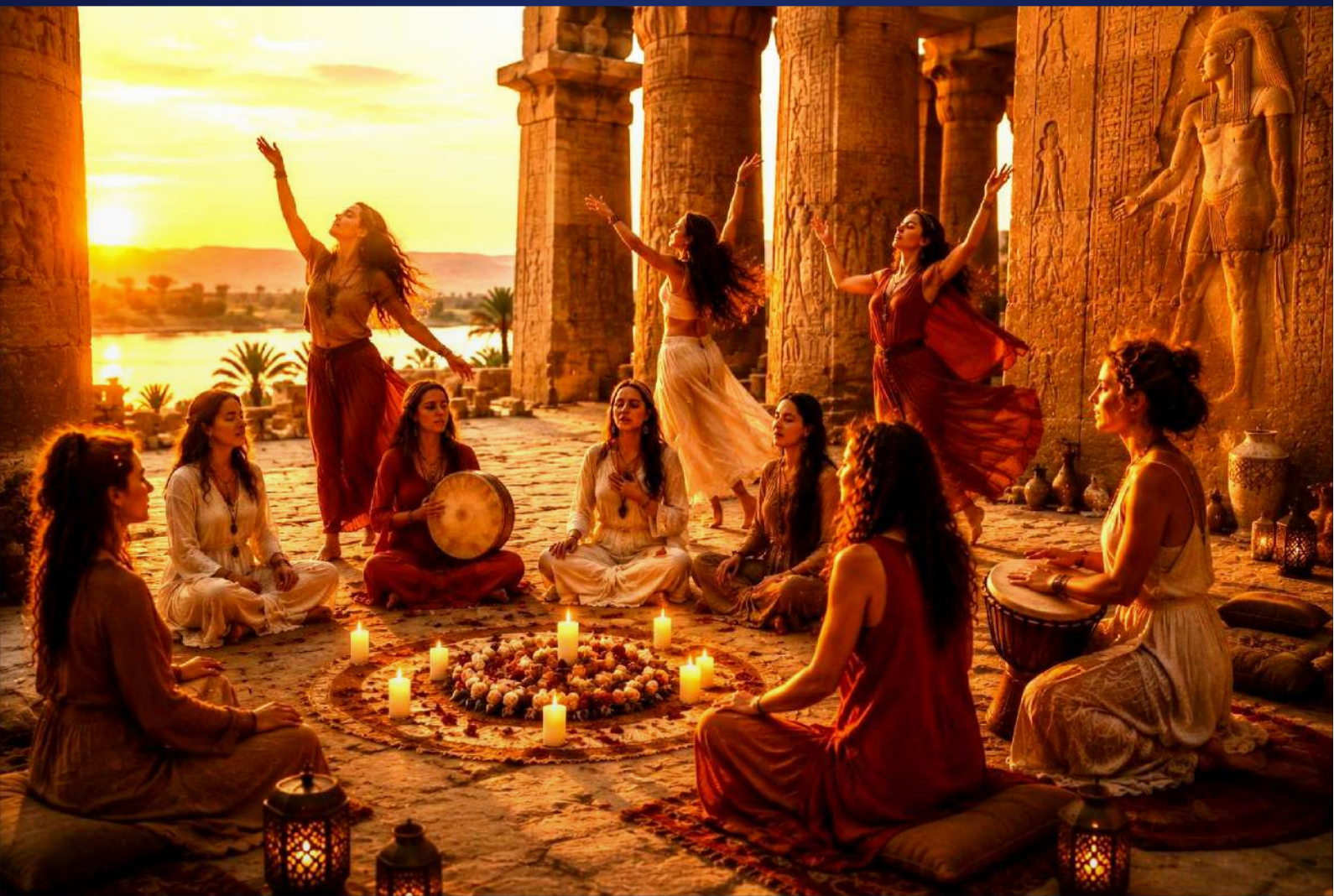
Poți începe cu:

„Philae, port în mine...”

Scrie despre ceea ce începe să se formeze în tine, chiar dacă încă nu îi cunoști numele.

„Sunt pregătită să primesc ceea ce întâlnirea cu tine poate deschide în mine.”







O călătorie nu se încheie
atunci când părăsim un loc.

Se încheie atunci când ceea ce
am trăit acolo
își găsește un loc
în corpul, alegerile și viața
noastră.

NEFER-MAGDALA · RETREAT EGIPT 2026





