



REVISTA TERRANOVA

„Mintea se îmbogățește din ceea ce primește,
iar inima din ceea ce dă!”

-Victor Hugo

**Adevărata
ascultare**

Gabriel R. Brătan

**Vibrație înaltă vs.
vibrație joasă**

Rosemarie B. Iordache

**Inspirația de azi:
Păstrează puterea
de a avea încredere!**

Adriana Ionescu

**Summit-ul
Dansului Energetic**

**Eveniment organizat
în perioada
23 februarie – 19 martie 2023**



Cuvânt, înainte!



A sosit primăvara și, la pas cu ea, parcă și inimile noastre renasc într-o nouă viață! Ieșim ușor, ușor, din iernat și din introspecția aferentă anotimpului înghețat, cu zilele lui scurte și întunecate, dar care ne-au îndemnat și ne-au susținut să scotocim prin cotloanele interioare. Totul are un rost!

De acum se luminează de ziuă, se dezmoște natura întreagă, mugurii scot capul timid la lumină, iar florile ne încântă, deja, cu parfumul și splendoarea coloristicii lor!

Câtă încântare, cât zumzet și câtă vervă!

Același lucru se întâmplă și în sufletele noastre: se trezesc în noi vise și speranțe puse deoparte din iarnă, gânduri încolțesc, aieuea, prin mintea care, la fel, se trezește parcă din somn.

Aș zice să ne îndreptăm cu toții privirea și către primăvara dinăuntrul nostru, chiar dacă asta am făcut și în iarna care tocmai a trecut! Acum, în schimb, vom avea altceva de „văzut” și explorat: primăvara sufletului nostru, trezit la viață!...

În fiecare primăvară suntem alții, ne mai îmbunătățim, ne mai șlefuiim, ne mai îmbogățim ființa cu alte câteva experiențe pe care le-am cules în timpul iernii. Mulțumim pentru roade! Cât de minunat este tot acest proces!

Pentru mine această perioadă are un farmec și un mister aparte, noi și noi trăiri se nasc în sufletul meu și o nedefinită bucurie mă învăluie fără motiv! Sau, aș putea spune că „motivul” este însăși primăvara care mi-aduce cu ea, întotdeauna, amintirea copilăriei cu parfum de zambile, lalele negre și iasomie!... O adevărată și perpetuă feerie!

Deschideți-vă inimile ca să primiți miracolul anual al renașterii naturii, semn divin de a-i urma exemplul, alăturându-ne ciclurilor naturale cu încrederea de a face la fel: permitând să renască în ființa noastră noul, verdele, viața, iubirea și bucuria propriei existențe!

Să deschidem, așadar, ferestrele sufletelor noastre, să respirăm prospețimea vieții și să primim minunea care se desfășoară înaintea ochilor noștri! Binecuvântări primăvăratice tuturor!

Cu o inimă deschisă către ale voastre,
Roxana Cotigă

Inspirația de azi

Păstrează puterea de a avea încredere!

În softul tău este înscrisă, de la naștere, abilitatea de a avea credință. Încredere. Poate tu nu știi asta. Folosește această însușire! Cu timpul vei fi din ce în ce mai conștient de ea! Nu înseamnă că îți poți pune încrederea în oricine, dar nu uita să exersezi această însușire. Alege cu înțelepciune locul în care să îți pui încrederea!

Dacă ceva te neliniștește în prezent, nu-ți face griji deoarece există multă energie pozitivă și sprijin în jurul tău. Dacă treci printr-o perioadă dificilă, las-o să treacă cu tot cu resentimentele, lacrimile și părerile de rău ce au ieșit la suprafață.

Nu uita că soarele va apărea mereu după nori! După vale, există deal!



Foto- word stock images

Întreabă-te:

„De ce sunt puțin reticent în a avea încredere în alții? Oare am rămas cu teama de a fi rănit? Oare această teamă îmi va știrbi această minunată capacitate? Mă simt gata să-mi deschid inima?” Eliberează-te de frica de a fi rănit în viitor! Acest lucru nu s-a întâmplat. Și dacă se va întâmpla, fii gata să lași în urmă dezamăgirea și teama!

Fii recunoscător că ai mai învățat încă ceva. Oricum ești mereu susținut și protejat de Univers!

Împărtășește și comunică cu ceilalți!

Imaginează-ți că resentimentele, dezamăgirea, neîncrederea se adună într-o ceață densă, de culoare mai închisă și... printr-o expirație, ea se transformă într-un abur alb care se disipează în aer. Pentru a integra mai bine ceea ce simți poți face următoarea afirmație:

„Eu cred în miracole! Am încredere în mine și în ceilalți! Întotdeauna merg mai departe!”

Adriana Ionescu
Coach de nutriție și sănătate

Zbor și desăvârșire

Dragilor și dragelor, astăzi vreau să vă întreb cum mai curge viața voastră? Cu voi sau fără voi? Suntem în perioada examenelor!... Lăsați să iasă totul la suprafață cu blândețe și iubire! Ieșiți din cotidian și faceți ceva benefic pentru voi! Este timpul regăsirii, reconectării noastre la corp, pământ și sursă.

Deschideți-vă și stați în adâncurile apelor voastre, conectați-vă la apele Mamei Pământ și rugați-o să vă infuzeze cu esența iubirii, a păcii și a luminii!

Vizualizați cum apele interioare se curăță odată cu ciclurile lunii, cum APA VIE ÎȘI FACE LOC în adâncurile voastre! Nu uitați!! Fiecare are calea lui!

Drumul bătătorit nu duce la destinație! SUNTEM UNICI, urmați calea voastră! Ascultați-vă intuiția! În perioada aceasta nu este vorba despre mine sau despre tine, ci despre NOI, ÎNTREGUL, unimea, sursa / Dumnezeu!

Viața este simplitate! IUBIREA este simplitate! TOTUL este zbor și desăvârșire!

Învățați să vă ascultați și să vă onorați, nu mai așteptați și nu mai cereți nimic din exterior, totul se află în interior! Nu vă mai dați puterea creatoare și părți din suflet cu atâta ușurință!

Tot ceea ce ați primit este dreptul vostru divin, țineți-l și înmulțiți-l prin fapte bune!

Toată energia creatoare ce curge prin voi, de la sursă, dăruiați-o mai departe întregului!

Nu mai mulțumiți din suflet sau din inimă pentru că rămâneți fără ele, apoi vă întrebați de ce sunteți apatici, obosiți, nu vă găsiți locul și bucuria de a fi!



Faceți totul cu bucurie și dăruire! Fiți recunoscători și mulțumitori! Prin lecțiile învățate ați devenit puternici și stăpâni pe voi, din boaba de nisip ați ajuns o perlă! Țineți adevărul strâns de mână și mergeți cu el prin viață, oricât de greu ar fi!... În timp toate drumurile se deschid.

Oriunde mergeți și orice faceți, trimiteți lumină și iubire! Binecuvântați totul în calea voastră, începeți cu voi, familia, casa, ziua, patul, mâncarea, pământul, drumul, ființele întâlnite în cale, necazurile și bucuriile!

Învățați să dăruiați din plinul vostru și din golul pe care îl aveți, dăruind iubire și lumină vă încărcăți și voi rezervorul, prin legea atracției. NU UITAȚI: unde dragoste nu este, nimic nu este! Vă iubesc!

Jana Ilie

Cum să rămâi deschis să primești ajutor Divin în momentele dificile ale vieții

Orice provocare care se manifestă în viața noastră are un rol foarte important pe care inițial ne este greu să îl acceptăm, acela de a ne ajuta. Și acum, fiecare dintre noi, trecând în revistă experiențele trecutului, putem identifica una sau mai multe situații când am fost îngenunchiați de viață, trădați de prieteni, de oamenii pe care i-am iubit, susținut și pentru care am sacrificat multe, fie în viața personală, fie în cea socială, la job, etc..

Și după ce suferința aceea imensă, sfâșietoare, a trecut și dacă am reușit să depășim acel moment cu înțelegere și iertare, s-a deschis un alt capitol al vieții, mult mai luminos, mai plin de substanță, de iubire de sine.

Cu toate astea, simt că putem crește și fără să trecem prin greutăți, dar ni se întâmplă de multe ori toate aceste lucruri, situații, pentru a fi scoși din zona de confort, din limitările noastre, pentru a conștientiza rănilor pe care le purtăm în noi, deși credem că suntem bine, toate pentru a le conștientiza, ca apoi să le transcendem cu acceptare, iertare, înțelegere și iubire.



Foto. pinterest

Chiar împărtășeam de curând cu o ființă minunată în timpul unei sesiuni de dans energetic, în momentul în care dansam dansul relațiilor, că de fapt, cea mai mare neînțelegere, frustrare, furie, durere interioară o avem și o manifestăm față de noi înșine și de aici și neînțelegerile cu ceilalți. Și da, este bine să începem totdeauna lucrul de la noi înșine, să nu ne grăbim să dăm „vina” pe oamenii și situațiile din afara noastră.

Ce anume din interiorul nostru a atras acea experiență, acele persoane? Ce avem de înțeles din asta? Cât ne iubim și ne prețuim, câte frici mai avem încă active în noi, deși bine ascunse „sub preș”? Când suntem în acele momente dificile, cum cerem ajutor Divinității și cui ne adresăm pentru suport, susținere, protecție, împuternicire?

Este bine să ne adresăm Divinității în toată măreția sa, în toate formele sale de manifestare, având în atenție în primul rând ajutorul Sinelui nostru Divin, apoi al ființelor de lumină din toate dimensiunile, nouă, oamenilor cu suflet bun, din toate dimensiunile care există și pot apărea în realitatea noastră și în dansul energetic avem dansul îngerilor pentru asta, care ajută enorm.

Pentru a nu reacționa impulsiv în momentele grele din viața noastră, este bine să ne retragem puțin din acea stare de furie, durere, tristețe, teamă, neînțelegere, să respirăm profund până în pântec de

câteva ori, fiind atenți la respirația noastră, pentru ca mai apoi să solicităm claritate în tot ceea ce suntem și manifestăm. Cerem să vedem totul așa cum este din divin, cu claritate, fără distorsiuni și nu cum deja noi dramatizăm și în acest sens, *dansul energetic al pendulului* ne poate ajuta enorm, dar și alte dansuri pentru focus, eliberare de frici și tensiuni interioare.

Revenind, putem solicita claritate în gânduri și emoții pe toate palierele vieții noastre, pe tot ceea ce noi suntem și manifestăm. Și pentru asta avem terapii și instrumente care ne ajută, dansul energetic, terapia cu sunete, diverse terapii energetice.

Eu am aplicat aceste minunate terapii, instrumente, și mi-au fost și îmi sunt de mare, mare ajutor pentru a mă înțelege mai bine, dar și de a înțelege distorsiunile care apar în câmpuri și care nu ne aparțin toate, pot fi energii și stări preluate, pe care le-am agățat din jur în momente de vulnerabilitate și care ne pot duce în alte scenarii decât ale sufletului și ființei noastre.

Tot timpul, în orice solicitare pe care o facem Divinului, când invocăm Justiția divină, este important să cerem conform binelui cel mai înalt al tuturor celor implicați și atunci, chiar dacă nu se petrece totul conform așteptărilor noastre, putem fi siguri că tot ceea ce se întâmplă ne va fi benefic în cele din urmă.

Este foarte important, în tot ceea ce manifesti să fii bine intenționat, fără să ceri pedepse pentru persoanele care te-au rănit, să nu intri niciodată în situația „dinte pentru dinte”! Astfel poți învăța că ai de experimentat acea situație ca să înveți o lecție, ca să fii mai puternic, extins, complex și ai atras acea situație nedreaptă pentru a atinge o altă zonă a ființei tale pe care altfel nu ai fi cercetat-o.

Cel mai important este, deci, să acceptăm situația neplăcută din viață, unicitatea persoanelor, faptul că au percepții diferite de ale tale și nu este ok să impunem unicitatea noastră și convingerile noastre, ci să coexistăm cu unicitățile și alegerile altor oameni, chiar dacă pe noi ne rănesc sau ne sunt potrivnice în anumite momente.

Totul este să nu încercăm să manipulăm și să acceptăm deciziile celorlalți și faptul că noi nu putem controla ceea ce nu creăm noi, schimbările care pot apărea în relațiile cu alți oameni când vin dinspre ei și acei oameni fac alegeri și unii decid pentru noi și relația dintre noi.

Prin ceea ce facem și modul în care răspundem la provocări putem trece mai departe, dar doar acceptând acel fapt, care este în afara controlului nostru și nu mai trebuie să schimbăm oamenii, să ducem energiile într-o direcție, către anumite persoane.

Totul este să nu alegem din vibrații și energii joase, să nu ne creăm ziduri în jurul nostru, să nu ne răzvrătim, să fugim, să ne apărăm sau să ne plângem de milă, este bine să ne rugăm să atragem potențialul de a lucra cu binele cel mai înalt dintr-o anumită situație.

Pentru a ne elibera de energiile joase cel mai bine este să facem o curățare energetică profundă și aici *dansul de încălzire*, alături de *dansul pendulului*, *dansul relațiilor*, ne sunt de mare folos.

Este foarte important să cerem și ajutor Divin pentru curățări și eliberări! În timp ce dansăm, ascultăm muzică de înaltă vibrație, putem invoca în dans Divinul suprem, Sinele nostru Divin, sfinți, arhangheli, ființe pline de lumină din planurile superioare de manifestare în creația divină. Și, când lucrăm cu eliberările și curățările, este bine să cerem suport în zona de vindecare, la nivel fizic, emoțional, mental.

Depinde doar de noi cum reușim să trecem cu bine peste toate și cum ne dăm voie să accesăm dimensiuni mult mai înalte ale ființei noastre, acceptând, iertând, iubind.

Pentru mine *dansul energetic* și *terapia cu sunete*, au fost și sunt instrumente salvatoare, care m-au ajutat și mă ajută enorm în toate situațiile pe care le confrunt în această viață, în aici și acum.

Așadar, vă aștept cu drag și iubire să dansăm împreună, făcând pași spre acceptare, iubire de noi semenii și de vindecare! Mulțumesc că suntem!

Ramona Musgociu

Mentor coach în Dansul energetic

Adevărata ascultare

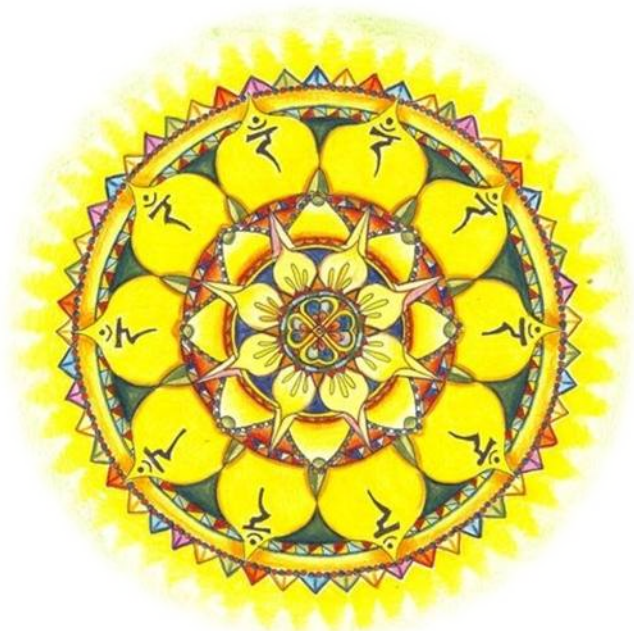


Foto: pinterest

Momentan însă, acest centru trece prin diverse mutații și, din ce am observat personal, corpul fizic nu poate menține, momentan, stări prelungite de astfel de conexiune, cel puțin nu în cazul meu.

Ascultarea, în acest context, se face prin toată ființa. Centrul Plexului Solar prinde, captează Conștiința ce alcătuiește Viața. În momentul în care ascultăm pe cineva, dacă coborâm conștiința în plex și în toate simțurile și punem pe plan secundar fluxul de gânduri, un lucru minunat se întâmplă – auzim mult mai multe! Simțim diferitele intonații și cuvinte, simțim starea ce se vrea transmisă. Ascultarea are puterea să vindece.

Este ca și cum ascultarea noastră se deschide precum un evantai și paleta de recepție este mult mai largă. Ca și cum am trece de la cablu la fibră optică. Iar acest gen de ascultare ne scoate din obsesia de sine, măcar pentru un moment, nu mai punem atât de mult accentul pe ceea ce gândim despre noi, despre viața noastră, ș.a.m.d. și creăm un spațiu sacru de ascultare.

Te provoc ca data viitoare când ești prins în propriile gânduri, griji, victimizări mentale, să faci un efort de a asculta pe cineva cu adevărat!

Vei crea astfel un moment și un potențial de pivotare înăuntrul tău și, cu cât o faci mai mult, cu atât îți va fi mai ușor! Fără să menționez faptul că persoanele pe care le vei asculta vor simți conexiunea pe care o oferi.

În timp, ascultarea noastră ne ajută să discernem vibrațiile prin care ne scaldăm, unul dintre scopurile acesteia fiind, până la urmă, Discernerea Vibrației Iubirii, așa cum stă scris în cartea *Cheile Genelor* și probabil și în multe alte surse.

Iubirea este peste tot, noi învățăm însă, să o ascultăm!

Ascultarea este mai mult decât a auzi! Ascultarea este un lucru fain și, făcută corect, ne poate aduce într-o stare de Prezență, de Claritate interioară.

Richard Rudd, autorul *Cheile Genelor*, ne spune despre diversele inteligențe ale corpului, dintre care voi menționa trei: inteligența Creierului, inteligența Plexului Solar și cea a Inimii.

Plexul Solar este un centru de inteligență complex și acesta este viitorul instrument al omenirii prin care vom simți, până la urmă, conexiunea cu Viața, o vom ști și o vom auzi.

Gabriel R. Brătan

Vibrație înaltă vs. vibrație joasă

Cum îți observi oscilația vibrațională și cum îți stabilizezi o vibrație înaltă?

O vibrație joasă reprezintă incapacitatea de a vedea imaginea de ansamblu, implicit oportunitățile, potențialele dincolo de contextul sau starea emoțională, mentală, fizică, simțită într-un context în care personalitatea ta a investit în trecut, într-o identitate pe care încă nu a eliberat-o.

Dacă nu ai avea nevoie de acea suferință, victimizare, lipsă, vinovăție, manipulare care îți menține un statut (de victimă... de lipsă) nu ai mai alege să fie în viața ta și nu ți-ai mai pierde energia/atenția acolo, astfel alegând constant o anumită vibrație, generând același gen de experiențe.

O vibrație joasă este de asemenea menținută de atenția pe materiale informaționale ce generează panică, frică, deznădejde... lipsă de perspectivă pozitivă.

O vibrație este de asemenea scăzută prin contactul menținut repetat cu oameni față de care nu îți poți rosti adevărul (care au auzul selectat doar pe ce vor ei să audă).



*Foto- word stock
images*

Prin contactul cu oamenii ce te învinovățesc, acuză, judecă și îți încalcă liberul arbitru, folosesc manipularea prin învinovățire, rușine, obligație și te denigrează, menținându-te într-o stimă de sine scăzută.

Expunându-te la astfel de comportamente, tolerând abuzul emoțional și mental, nivelul tău energetic este drenat, iar vibrația ta este scăzută până când chiar și corpul tău fizic îți va semnaliza că este afectat de vampirizarea energetică la care este supus.

O vibrație joasă este menținută prin izolare, însingurare (fuga de realitate în locul alegerii) și obiceiuri ce forțează organismul să metabolizeze: fie mâncare nepotrivită, fie alcool, nicotină sau alte substanțe care îi epuizează energia în loc de activități sau alegeri prin care energia ar fi direcționată către regenerare, rejuvenare și reîntinerire.

O vibrație joasă este dată și de mediul extern și contactele pe care alegi să le menții, dar și prin gândurile și emoțiile repetitive care îți limitează viziunea și îți întunecă orice perspectivă. Efectele în timp ale perpetuării unei vibrații joase duc la degenerarea condiției fizice și mentale.

Cum ne creștem vibrația și cum ne stabilizăm acolo?

- dând drumul și eliberându-ne de tot ce am spus mai sus că ne separă de puterea noastră;
- împluternicindu-ne și crescându-ne stima de sine, iubirea de sine și voința;
- intrând în contact cu infinitele noastre resurse și potențiale pe care le deținem și de care fie am uitat, fie ne-am lăsat convinși că nu le avem;
- intrând în contact cu pasiunea noastră, cu creativitatea noastră cu senzualitatea noastră;
- descoperind ce activități ne aduc entuziasm și ce activități facem cu pasiune;
- antrenându-ne starea de observator;
- alimentându-ne cu ceea ce știm că ne este benefic și eliminând ceea ce este nociv pentru corpurile fizic, mental, emoțional;
- rostindu-ne adevărul, trăind în prezent, trăind în apreciere și recunoștință, trăind în bucurie;
- activând umorul în orice situație, trăind în acceptare și permitere;
- manifestând integritatea;
- fiind și oferind iubire, compasiune, conectându-ne cu natura și călătorind în locurile care ne atrag.

Rosemarie Bianca Iordache

Auto-judecarea

„Nu judecați ca să nu fiți judecați, căci cu judecata cu care judecați, veți fi judecați și cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura!” – Matei, 7:1-12

Atunci când săvârșești actul judecării de sine, sau a altora, îți concentrezi toată atenția pe faptă, pe ceea ce ai făcut sau nu ai făcut tu sau alții, îndeosebi pe ceea ce nu ai făcut „bine”, pierzând din vedere esența care se naște din acea experiență, faptă, trăire, doar prin simplul fapt că tu o cataloghezi deja ca fiind nefastă.

Judecarea celorlalți vine din lipsa de experimentare... a vieții! Atunci când le-ai făcut „pe toate” ai mai multă înțelegere și compasiune pentru cei care se află în experiențe sau situații de viață similare.

Când tu ai făcut „și bune și rele” (căci cine poate spune că e fără de păcat?) și ai învățat din acele teme de viață, apoi îi observi și pe alții trecând prin aceleași teme, devii indulgent, permisiv, începi să îi privești cu ochi mai blânzi, amintindu-ți că și tu ai fost pe-acolo și doar așa ai tras propriile concluzii.



Sursa foto.- pinterest

Așadar, judecarea celorlalți este cumva o mare săgeată care arată spre propria persoană și propria judecată. Când tu te judeci mai rău decât un judecător din tribunalul marțial, cu siguranță că îi vei judeca și pe ceilalți și nimeni nu va avea circumstanțe atenuante în fața ta.

Dar atunci când tu devii mai blând cu tine însuși, înțelegi că uneori este nevoie să și „greșești” ca să înveți să apreciezi ceea ce înseamnă „dreapta măsură”. Odată înțeleasă, asimilată și concluzionată o situație, faptă, simțire, aceasta este pusă deoparte în folderul experiențelor de viață înțelese, nemaifiind nevoie să experimentezi aceeași temă.

De multe ori este necesar „*să simți pe pielea ta*” ca să descoperi toate înțelesurile, să fii acolo la fața locului ca să culegi toată esența acelei experiențe întru cunoașterea și descoperirea de sine. Pas cu pas descoperi cum ești, ce îți dorești, ce repere, standarde și fațete ale ființei tale vrei să le pui în lumină și să le ridici la un nivel superior, expansionându-le și îmbunătățindu-le pe mai departe. Tot în acest fel descoperi și ceea ce nu ești și nu vrei să dezvolți, să crești și să înmulțești în interiorul tău, știind că acele caracteristici nu fac parte din esența ființei tale și nu te (mai) caracterizează.

În momentul în care ajungi să te cunoști îndeajuns de bine, atunci nimeni nu îți va mai putea spune cum ești, ce nevoi ai, nimeni nu te va mai putea convinge să faci ceea ce îți dorești doar cu jumătate de inimă/ființă și absolut nimeni nu va mai putea adăuga alte ingrediente decât cele dorite de tine în alcătuirea „*sfintei tale pâini*”.

Dar până a te cunoaște în profunzime în acest mediu pământean, până a mai face cunoscut acel necunoscut, acel mister al ființei tale, este necesar să îți dai seama de ceea ce NU EȘTI, experimentând fel de fel de situații. Doar așa poți înțelege, accepta, permite și dezvălui întregii lumi CEEA CE EȘTI cu adevărat în adâncul sufletului dar și în înaltul spiritului tău.

Concluzionând, auto-judecarea sau judecata de sine este una dintre barierele care ne împiedică, ne blochează, ne poziționează pe o vibrație extrem de joasă, ne sabotează și ne închistează în a ne descoperi și în a ne lumina splendoarea multicoloră a esențelor noastre Divine!

Permiteți-vă „să greșiți” ca să discerneți apoi adevărul care d-abia așteaptă să vi se reveleze!

Roxana Cotigă

Lecția nepermanenței

„Unul din principalele motive pentru care perspectiva morții ne produce atâta suferință și dificultăți este faptul că ignorăm adevărul nepermanenței. Vrem cu atâta disperare ca toate să continue neschimbate, încât trebuie să credem că lucrurile vor rămâne mereu la fel. Dar aceasta este o amăgire. Și cum descoperim atât de des, credința are puțin sau deloc de-a face cu realitatea.

Această amăgire, cu dezinformările, ideile și presupunerile sale, este fundația șubredă pe care ne clădim viața. Indiferent cât de des ne întrerupe adevărul, noi preferăm să încercăm mai departe, cu bravura deznădejdiei, să ne păstrăm iluziile.

În mintea noastră, schimbările echivalează întotdeauna cu pierderile și suferința. Iar dacă ele se produc, încercăm să ne anesteziem pe cât posibil. Presupunem cu încăpățănare și ca pe un fapt indiscutabil, că permanența oferă securitate, iar nepermanența nu. Dar, de fapt, nepermanența este la fel ca unii oameni pe care-i întâlnim în viață - dificili și inoportuni la început, dar mult mai prietenoși și mai puțin supărători decât ne-am fi închipuit, după ce ajungem să-i cunoaștem mai bine. Reflectați la următorul lucru: realizarea nepermanenței este, în mod paradoxal, singurul lucru de care ne putem agăța, poate singura noastră posesiune durabilă. Ea este asemeni cerului, sau pământului. Indiferent cât se schimbă sau se prăbușesc toate lucrurile din jurul nostru, acestea durează. Să presupunem că traversăm o criză emoțională zguduitoare...

Întreaga noastră viață pare să se dezintegreze... soțul sau soția ne-au părăsit pe neașteptate. Dar pământul este tot acolo; cerul este la locul său. Bineînțeles, chiar și pământul se cutremură din când în când, dar numai pentru a ne aminti că nu putem considera nimic drept sigur...



Sursă foto: pinterest

Chiar și Buddha a murit. Moartea sa a fost o învățătură, menită să-l șocheze pe cel naiv, indolent și mulțumit de sine, să ne trezească la adevărul că totul este nepermanent și moartea este un fapt inevitabil al vieții. Apropiindu-se de moarte, Buddha a spus:

*Dintre toate urmele,
A elefantului este mai presus;
Dintre toate meditațiile profunde,
Cea asupra morții este mai presus!*

Ori de câte ori ne pierdem perspectiva, sau cădem pradă lenei, reflecția asupra morții și nepermanenței ne produce un șoc care ne readuce pe calea adevărului:

*Ce s-a născut, va muri;
Ce s-a strâns, se va risipi;
Ce s-a acumulat, se va irosi;
Ce s-a construit, se va năru
Și ce-a fost înălțat, se va coborî!*

Întregul univers, ne spun acum savanții, nu este decât schimbare, activitate și proces - o totalitate a fluxului care este temelia tuturor lucrurilor:

Orice interacție subatomică constă din anihilarea particulelor originare și crearea unor noi particule subatomice. Lumea subatomică este un dans continuu al creației și anihilării, al transformării masei în energie și al energiei în masă. Formele tranzitorii apar și dispar, generând o realitate fără sfârșit, mereu recreată.

Ce este viața noastră, dacă nu acest dans al formelor tranzitorii? Oare nu se schimbă toate, întotdeauna: frunzele arborilor din parcuri, lumina din camera dvs. În timp ce citiți aceste rânduri, anotimpurile, vremea, orele zilei, oamenii care trec pe stradă? Iar noi? Oare tot ce am făcut în trecut nu ne pare acum un vis? Prietenii cu care am crescut, locurile de joacă ale copilăriei, acele viziuni și opinii pe care le-am susținut cândva cu patimă sinceră: pe toate le-am lăsat în urmă. Acum, în momentul de față, citirea acestei cărți vi se pare o realitate vie. Dar curând chiar și această pagină nu va fi decât o amintire.

Celulele din corpul nostru mor, neuronii din creier se descompun, până și expresia feței este în neconținută schimbare, în funcție de starea noastră de spirit. Ceea ce numim caracterul nostru de bază este doar un „curent mental” și nimic mai mult. Astăzi ne simțim bine fiindcă lucrurile ne merg bine; dar mâine simțim contrariul. Unde s-a dus senzația de bine? Influențe noi ne acaparează pe măsură ce împrejurările se schimbă: suntem nepermanenți, influențele sunt nepermanente și nicăieri nu există ceva solid sau durabil către care să ne putem îndrepta.

Ce-ar putea fi mai imprevizibil decât gândurile și emoțiile noastre: aveți vreo idee despre ce veți gândi sau simți în viitor? Minte noastră este, în fapt, la fel de goală, nepermanentă și trecătoare ca un vis. Examinați un gând: el vine, stă și pleacă. Trecutul a dispărut, viitorul încă nu s-a ivit și chiar gândul prezent, așa cum îl percepem, devine trecut.

Singurul lucru pe care îl avem cu adevărat este imediatul, clipa de față!

Uneori când vorbesc despre aceste lucruri, se întâmplă ca după aceea câte o persoană să vină la mine și să-mi spună: „Toate astea par evidente! Le-am știut dintotdeauna. Spune-mi ceva nou”. La care eu îi răspund: „Ai înțeles și ai realizat în fapt adevărul nepermanenței? L-ai integrat într-o asemenea măsură în fiecare gând, respirație și mișcare încât viața ți-a fost transformată? Pune-ți aceste două întrebări: îmi amintesc eu în fiecare clipă că sunt muritor, la fel ca toți oamenii și toate lucrurile, astfel încât să tratez întotdeauna toate ființele cu compasiune?”

A devenit înțelegerea mea despre moarte și nepermanență atât de pătrunzătoare și urgentă încât îmi consacru fiecare secundă năzuinței către iluminare? Dacă poți răspunde „da” la amândouă întrebările, *atunci* ai înțeles cu adevărat nepermanența”.

Fragment din „*Cartea tibetană a vieții și a morții*”
Sogyal Rinpoche

Fiecare luminează după puterea sa

Sunt oameni a căror lumină pâlpâie mai intens, a altora mai stins. Ce poate fi, însă, mai puternic aprins? Focul... focul interior poate fi transformat în pasiune, pus pe jarul cernelii și așternut pe vatra sufletului. Pentru cine? Pentru oameni, să afle și ei că spiritul încă mai este viu, trezit în ei și în viața care li s-a dat.

Iubind pretutindeni, pui din cine ești acolo, privind la cele pe care le vrei poleite cu iubire... este perfect!

Însă, privind la cele pe care nu vrei să le vezi, te urcă în înțelepciune, cunoaștere și te poartă pe calea evoluției. A vrea a cunoaște stări de extaz, plăceri elevate, acestea te pot purta către o lume dependentă de ele, de unde ni se dă cumpătarea, a fi în echilibru și cunoaștere adevărată.

Cine poate privi în cele necurate cu suflet curat, sincer, poate fi luminat de sinele divin căci o intenție curat exprimată și manifestată onest nu există decât atunci când ceri acel lucru pas cu pas, pășind pe poarta sufletului.

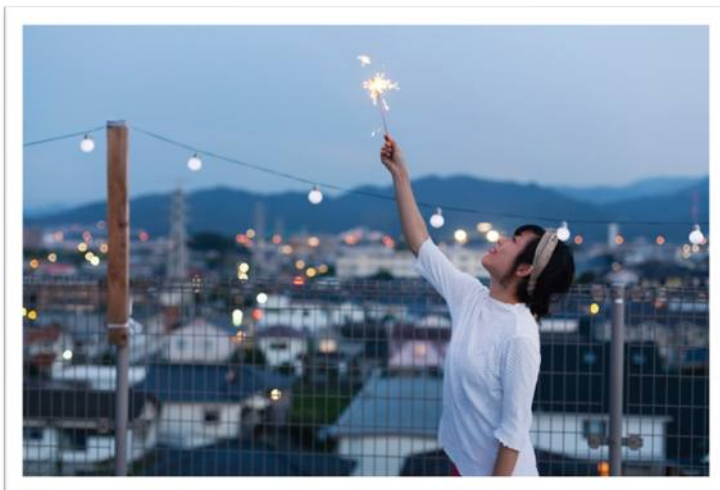
Ce mai poți vedea în toți acei oameni care au ales o cale? Mai vezi cunoaștere dobândită și învățată pe alocuri sau șabloane academice. Focul predomină pentru a anima viața din ei, stimulați fiind de cunoașterea dobândită. Un foc văzut pâlpâind între cuvintele înșiruite și întunericul ce stă în fața focului să fie animate de o cunoaștere falsă.

Fiecare alege o cale, însă se mai întreabă de este calea lor? Sau fac așa să le anime ființa că trăiesc cu scop? De la caz la caz, fiecare dă o semnificație vieții prin ceea ce sunt și fac fără a înțelege cu adevărat de ce o fac. Este un puzzle extins de acumulări existențiale pe Pământ, începând de la esența naturii umane, natură covârșitoare și cunoaștere despre tot ceea ce a creat omul pe pământ să fie învățat. Animăm ființa interioară pentru a fi văzuți, recunoscuți pe ce virtuți?

Virtutea a ceea ce îți folosește zi de zi ca poartă către suflet sau goana după lucruri pline de trăiri iluzorii. Cine pe cine se trăiește? Întreabă-te!... De ce se afundă omul în plăceri de tot felul? Pentru a se bucura de viață, zic unii! Alții zic că au nevoie de hormonul tinereții, însă acest hormon nu leagă plăcerea de virtute în niciun fel. Plăcerea este trecătoare și se vrea a fi alimentată continuu, în schimb, virtutea rămâne ca pecete în suflet și se vrea repetată la nevoie...

Putem crea virtuți pe suflet, aceasta să ne fie puterea smerită, sau putem crea plăceri iubite în dependențe pecetluite. Mulți zic trăiește viața, însă fără contemplare și puritate nu mai poți pași pe calea sufletului. Privește sincer la ceea ce nu vrei să vezi și te vei înțelepți!

De privești doar la ceea ce vrei să trăiești, te vei pierde în cutumele plăcerilor lumești! Lăcomia de orice: hrană, sex, lucruri netrebuincioase, înseamnă fuga de tine și esența ta Divină. Ea este perturbată de atenția îndreptată către aceste profunde dezamăgiri nesatisfăcătoare, lumești, care își au baza în supraviețuire.



Alina Secara

Summit-ul Dansului Energetic

23 februarie – 19 martie



Toată viața evoluăm și tindem spre desăvârșire, noi numind-o „cea mai bună variantă” a noastră. Cei mai mulți dintre noi știm că mentalul ne coordonează o bună parte din viață pentru că asta ni se implantează din educație și din ceea ce vedem în familie. Programele standard sună cam așa: „astfel trebuie să faci”, „asta nu ai voie”, „zâmbește – salută – fii binevoitor”, să „lupți în viață”, să faci „o școală serioasă”, „să-ți faci și tu o familie”, „să-ți faci și tu o casă”, etc.

Când ajungem să înțelegem că ceea ce simțim ar trebui să ne conducă și nu „programele prestabilite” a trecut deja o bună parte din viață!

Discutam deunăzi cu cineva și mă caracterizam și povesteam despre ceea ce văzusem într-o discuție/un interviu. Vorbeam despre perfecționism și despre desăvârșire. Perfecționismul este o muncă personală cu sine, în încercarea nu de a-l depăși pe altul, ci pe tine însuși! Este efortul de a realiza ceea ce faci (orice faci) la standardul maxim de calitate, fără cusur. Asta înseamnă muncă multă!

În primul rând muncă de autodidact! Dacă vrei să înțelegi bine și să faci performanță în domeniul în care ai calificare, este necesar să studiezi mult, să încerci să afli cât mai multă informație și apoi să menții nivelul de cunoștințe în timp.

Să dorești să te specializezi în alt domeniu decât cel pe care l-ai învățat inițial este o muncă de sisif pentru că trebuie să pleci de la elementar, de la însușirea termenilor cu care lucrezi și aprofundarea acestora ca să nu-i utilizezi eronat. Ca să poți lucra cu oamenii, în acest domeniu pe care l-ai ales, trebuie multă răbdare și dăruire. De ce? Pentru că materialul, adică omul este în mișcare, în evoluție.

Este necesar să studiezi mult și să faci multe pregătiri/cursuri. Să auzi păreri mai avizate decât cea pe care, eventual, ți-ai creionat-o tu și să fie auzite de la oameni mai bine instruiți decât tine sau altfel instruiți și care provin din zone diferite de specializare. Apoi, după un timp, care poate însemna ani, începe să ți se creioneze o proprie părere despre ceea ce înseamnă omul, natura umană și cum ai putea să ajuți în evoluția lui, dacă asta este dorința ta sinceră.

Și totuși cum am putea îmbina perfecționismul și desăvârșirea care este ceva mai mult, tinzând la propagarea cunoștințelor într-un mod inteligibil. Dacă vrem cu adevărat să perpetuăm cunoștințele pe care le-am dobândit, este necesar să fim răbdători cu ceilalți.

Cărțile valoroase, vorbele spuse în interviurile celor care asta doresc (să dăruiască cunoaștere) par didactice. De ce? Sunt date definiții ale termenilor folosiți, sunt fraze care se repetă în altă formă pentru a explica în termeni cât mai facili ceea ce se dorește a fi înțeles.

Nicio întrebare pusă nu pare să deranjeze pe cel care vrea cu adevărat să dăruiască din cunoștințele și priceperea lui.

Legătura între ceea ce am prezentat până acum și summit-ul de dans energetic o reprezintă în primul rând cartea, care explică dansul energetic și care exact așa este concepută: în a explica toate cunoștințele pe care le conține, pe înțelesul oricui.

Dar în afară de carte, este de aplaudat modul de prezentare al dansurilor de către absolut toți instructorii!

Acest summit este o REUȘITĂ, cu toate stângăciile inerente ale celor ce predau! Toți sunt autentici și interesați de creșterea personală și ceea ce este emoționant este faptul că toți vor să „dea” ceva din ceea ce știu ei, din ceea ce au acumulat ei înșiși în devenirea lor.

Marele câștig al tuturor participanților, atât organizatori, cât și lectori, cât și simpli urmăritori este că se leagă nu doar „cunoștințe” ci se fac „grupuri” de colaborare și se leagă chiar prietenii!



Dar să nu uităm că orice activitate nouă care ne place și considerăm că ne face bine, prinde valoare în măsura în care o integrăm în viața și obișnuințele noastre. Aceasta poate fi în legătură cu îmbunătățirea abilităților corpului fizic, poate fi legată de energiile cu care ne alimentăm sufletul sau poate fi legată de alimentație.

Iată ce spune Robin Sharma într-o carte scrisă de el: „*Fă mici progrese zilnice! Felul în care realizăm lucrurile mărunte determină felul în care realizăm totul. Dacă executăm bine sarcinile minore, vom excela și în cele mai mari eforturi ale noastre. Atunci măiestria devine felul nostru de a fi. Dar mai mult de atât – fiecare efort minuscul devine o bază pentru următorul, astfel încât, cărămidă cu cărămidă, pot fi create lucruri magnifice, se dezvoltă o încredere extraordinară și sunt înfăptuite visurile ieșite din comun. Cei cu adevărat înțelepți recunosc faptul că micile îmbunătățiri zilnice duc întotdeauna la rezultate excepționale în timp.*”

Putem să începem de undeva să înțelegem mecanismele care conduc cu adevărat universul. Cum? Cititind, participând la cursuri și, de ce nu, la acest summit care a adunat oameni extrem de diferiți însă animați de dorința de a împărtăși! Doar așa ne luminăm și ne echilibrăm!

Iată ce spune Robin Sharma: „*Vedem lumea așa cum suntem noi, nu așa cum este ea. Costientizează că adevărul, indiferent de circumstanțe, este filtrat prin fereastra cu vitraliu din tine – contextul tău personal. Curăță fereastra și-ți vei curăța viața. Apoi vei zări adevărul!*”

Pot să spun că participând la acest summit care este în desfășurare până pe 19 martie, într-un mod neașteptat am început „să-mi curăț unele ferestre” și să înțeleg altfel anumite lucruri.

Iar din „afirmațiile” care au fost vehiculate la acest summit, eu am rămas cu următoarea: “*Inima mea bate în ritmul iubirii!*”. În susținerea celor afirmate mai sus, am scris și o poezie.

Martie

Am văzut viața
Prin geamuri neșterse
Prin filtre prea multe
Și vorbe nespuse
Ce nu le-am știut,
Am văzut viața
Cu fața ei tristă
Ce m-a durut!

Dar planul făcut
Cândva, undeva,
Mai are secvențe
Ce încă urmează
Și viața mea o aliniază...
Și-mi face din nopțile reci
Zori de zi
Și-o amiază!

Văd flori ce au altă culoare
Și cerul e parcă
Mai luminat
Și parcă un flutur
Pe mine se așează
Și-mi spune că viața
Încă contează
Și mai urmează
Să fac multe lucruri
Ce n-am terminat!

Am șters geamuri
Neșterse, nicicând
Să văd mai bine
Ce nu puteam vedea!
De undeva
Se aude un cânt
Și un murmur blând...
Și știu că e vorba
De inima mea!

Dedic cele scrise pentru toți cei care au participat la acest summit, într-un fel sau altul, și aduc mulțumiri pentru toți cei care susțin această revistă care aduce cunoștințe valoroase încă de la momentul înființării.

Carmen Claudia Morar

Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine

-continuare-

3. **Rana de umilire** apare între 1 an și 3 ani, în relația cu părintele care s-a ocupat de dezvoltarea lui fizică, de obicei mama. Sufletul care se întoarce pentru a rezolva această rană va atrage unul sau doi părinți care îl vor umili. Este o rană legată mai ales de lumea fizică, cea a lui *a avea* și *a face*. Se activează în momentul în care încep să se dezvolte funcțiile corpului fizic, perioadă în care un copil normal învață să mănânce singur, să fie curat, să asculte și să înțeleagă ceea ce îi spun adulții.

Copilul care suferă o rană de umilire își va crea o mască de MASOCHIST.

Masochismul este comportamentul unei persoane care găsește plăcere și chiar satisfacție în suferință. Acea persoană caută durerea și umilirea, de obicei într-un mod inconștient. Face în așa fel încât să-i fie rău sau să se pedepsească înainte să facă altcineva acest lucru. Masochistul se plasează în situații în care trebuie să aibă grijă de o altă persoană, uitând de sine din ce în ce mai mult. Masochistul nu realizează faptul că făcând totul pentru ceilalți îi umilește, făcându-i să simtă că, fără el, nu pot reuși nimic. Masochistului îi este greu să își exprime adevăratele nevoi și ceea ce simte cu adevărat deoarece, încă de la o vârstă foarte mică, nu îndrăznește să vorbească despre asta din teama de a nu-i fi rușine sau de a face pe altcineva să se simtă jignit.

Părinții unui copil cu masca de masochist îi spun frecvent acestuia că ceea ce se întâmplă în familia lor nu îi privește pe cei din afară și că nu trebuie să vorbească despre asta. Masochistul este cel care, dintre toate cele cinci caractere, își ascultă cel mai puțin nevoile, deși uneori este foarte conștient de ceea ce vrea. Își provoacă suferință neascultându-le, ceea ce contribuie la alimentarea răni de umilire și a măștii sale de masochist. Face orice pentru a fi util. Pentru el acest lucru este o modalitate de a-și ascunde rana și de a se convinge că nu suferă de umilire.

Cea mai mică critică făcută la adresa lui îl face să se simtă umilit și neînsemnat, se devalorizează pe sine în mod constant. Se vede ca fiind mult mai mic, mai puțin important decât este în realitate. Nu poate să conceapă că ceilalți îl consideră o persoană specială și importantă în ochii lor. Persoana care suferă de umilire are adesea tendința de a se blama pentru orice și chiar de a lua asupra sa vina celorlalți.

Este important să ne reamintim faptul că ceilalți nu pot niciodată să ne facă să ne simțim vinovați deoarece culpabilitatea provine doar din noi înșine.

Cea mai mare frică a masochistului este libertatea. A fi liber înseamnă pentru el să nu aibă de dat socoteală nimănui, să nu fie controlat de nimeni și să facă ceea ce vrea, când vrea. Copil fiind, masochistul nu s-a simțit liber, mai ales cu părinții lui. Aceștia puteau, de exemplu, să-l împiedice să aibă prietenii pe care ar fi vrut să-i aibă, să iasă când voia el, etc. Este convins că nu ar ști ce să facă dacă ar fi liber. Astfel încât, într-un mod inconștient, reușește să nu fie liber, iar el este cel care decide acest lucru. Crede că făcând singur alegerile, nu va mai fi controlat de ceilalți, dar, adesea, deciziile lui îi aduc rezultatul opus și mai multe constrângeri și obligații. Atunci când vrea să se ocupe de toți cei pe care îi iubește, crede că își asigură libertatea deoarece el este cel care controlează, dar, în realitate se îngreșește singur.

O altă caracteristică a masochistului este aceea de a se pedepsi pe el însuși, crezând că astfel îl pedepsește pe celălalt. Are tendința de a se pedepsi pe el însuși înainte ca altcineva să o facă. Este ca și cum ar vrea să-și dea el prima lovitură și să se pregătească astfel pentru ca loviturile celuiilalt să-i facă mai puțin rău.

Această situație survine mai ales atunci când îi este rușine de ceva sau îi este teamă să nu fie jenat în fața celuiilalt. Are o dificultate atât de mare în a-și face pe plac, încât atunci când se simte bine într-o anumită activitate, se acuză de obicei că profită prea mult de acea stare.

Ceea ce ne face să suferim nu este ceea ce trăim, ci reacția noastră la ceea ce ni se întâmplă, din cauza acelor răni nevindecate.

Va urma!

Lise Bourbeau

Fragment din cartea „Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine”

Rubrica economică „De la zero la... infinit!”

Scutirea de impozit pentru profitul reinvestit



Sursă foto: pinterest

Pentru a susține o economie competitivă cu atragerea de investiții și creșterea numărului locurilor de muncă există câteva facilități fiscale pentru entitățile/societățile care funcționează în România. Una dintre acestea este scutirea la impozitare a profitului reinvestit.

Aceasta reprezintă o facilitate fiscală de care pot beneficia entitățile care activează în orice domeniu de activitate în anumite condiții.

Potrivit Codului Fiscal (art.22) entitățile plătitoare de impozit pe profit pot beneficia de scutire de impozit pentru profitul investit în echipamente tehnologice, calculatoare, electronice și echipamente periferice, mașini și aparate de casă, de control și de facturare, în programe informatice, precum și pentru dreptul de folosire a programelor informatice. În vederea aplicării scutirii este necesar ca activele să fie noi.

Ele trebuie utilizate în scopul desfășurării activității economice și pot proveni din producție și/sau achiziționare, inclusiv în baza contractelor de leasing financiar. Profitul investit în echipamente tehnologice astfel cum sunt prevăzute în subgrupa 2.1, respectiv în clasa 2.2.9 din Catalogul privind clasificarea și duratele normale de funcționare a mijloacelor fixe, utilizate în scopul desfășurării activității economice reprezintă în conformitate cu Codul fiscal *soldul contului de profit și pierdere, respectiv profitul contabil brut cumulat de la începutul anului, obținut până în trimestrul sau în anul punerii în funcțiune a activelor menționate*. Această scutire se acordă în limita impozitului pe profit datorat pentru perioada respectivă.

Contribuabilii care beneficiază de aceste prevederi *au obligația de a păstra în patrimoniu activele respective cel puțin o perioadă egală cu jumătate din durata de utilizare economică, stabilită potrivit reglementărilor contabile aplicabile, dar nu mai mult de cinci ani*.

În cazul nerespectării acestei condiții, pentru sumele respective se recalculează impozitul pe profit și se percep creanțe fiscale accesorii potrivit Codului de procedură fiscală, de la data aplicării facilității, conform legii. În acest caz, contribuabilul are obligația depunerii declarației fiscale rectificative. Nu intră sub incidența acestor prevederi activele care se înscriu în oricare dintre următoarele situații:

1. sunt transferate în cadrul operațiunilor de reorganizare, efectuate potrivit legii;
2. sunt înstrăinate în procedura de lichidare/faliment, potrivit legii;
3. sunt distruse, pierdute, furate sau defecte și înlocuite, în condițiile în care aceste situații sunt demonstrate sau confirmate în mod corespunzător. În cazul activelor furate, contribuabilul demonstrează furtul pe baza actelor doveditoare emise de organele judiciare;
4. sunt scoase din patrimoniu ca urmare a îndeplinirii unor obligații prevăzute de lege.

Scutirea de impozit a profitului reinvestit se calculează trimestrial sau anual, în funcție de tipul plătitorului, așa cum este acesta înregistrat în vectorul fiscal. Astfel, scutirea se acordă în limita impozitului pe profit datorat pentru trimestrul/anul respectiv.

Valoarea fiscală a activelor care intră în sfera de aplicare a scutirii de impozit a profitului reinvestit se amortizează liniar sau degresiv, potrivit art. 28 din Codul fiscal. În cazul acestor active, entitățile nu pot opta pentru aplicarea metodei accelerate de amortizare.

Începând cu data de 1 ianuarie 2023, prin OG nr. 16/2022, a fost extinsă sfera de aplicare a scutirii de impozit pe profitul reinvestit cu activele utilizate în activitatea de producție și procesare și activele reprezentând re tehnologizare.

Ordinul menționat aprobă lista acestor active cu referire la următoarele subgrupe și clase din *Catalogul privind clasificarea și duratele normale de funcționare a mijloacelor fixe* (HG nr. 2139/2004) și anume: clădiri industriale, hale de producție, centrale hidroelectrice, centrale termoelectrice, clădiri agrozootehnice, alte construcții agricole, animale și plantații. Denumirea exactă a activelor este prevăzută în prevederea legală menționată.

Motivația acestei reglementări și a extinderii acesteia, este dezvoltarea unei economii competitive, menținerea ritmului de creștere economică pe termen lung, stimularea inovării și nu în ultimul rând crearea de noi locuri de muncă.

Carmen Claudia Morar
Redactor economic

Desert delicios și sănătos

Bun găsit, dragii mei! Pentru rețeta săptămânii vă prezentăm un delicios și sănătos desert, pe care îl puteți prepara rapid. Poate ține loc de mic dejun, dar poate fi în același timp și un desert nemaipomenit! Rețeta a fost împărtășită de către Eva Kovacs în grupul facebook - Alimentația Integrativă!

Iată ingredientele și modul de preparare!

- 140 g fulgi de ovăz
- 220 g lapte de migdale
- sare
- fructe proaspete
- fructe uscate (alune, migdale, semințe de susan)
- malț de orez, sirop de orez
- sirop din esență de arțar
- miere

Cu o seară înainte, turnați ovăzul într-un castron, acoperiți-l cu apă și lăsați-l la înmuiat (macerat) toată noaptea.

Dimineața, amestecați într-un recipient laptele de migdale cu fulgii de ovăz, adăugați un praf de sare și apoi îl puneți la fiert 5 minute, amestecând continuu.

Când ovăzul a absorbit tot laptele, stingeți focul și turnați în boluri, îndulcindu-l, după gust, cu malț de orez sau altele, puteți pune deasupra fructe uscate și/sau proaspete.

Acest preparat poate fi servit și copiilor, fiind sățios și sănătos! În speranța că v-am inspirat și de această dată, vă urăm o primăvară frumoasă cu multă poftă de viață!



Sursa: **Eva Kovacs**, instructor Alimentație integrativă
Rețetă distribuită în grupul facebook – Alimentația Integrativă
Redactare Roxana Cotigă

Răsăritul

*Mii și mii de răsărituri
Se aștern în infinituri,
Raze binefăcătoare,
De viață dătătoare,
Parcă lumea s-ar naște din fiecare
Din oameni, din copaci, din mare,
Asemeni unui nou Univers
Am sădit lumina în al vieții sens!*

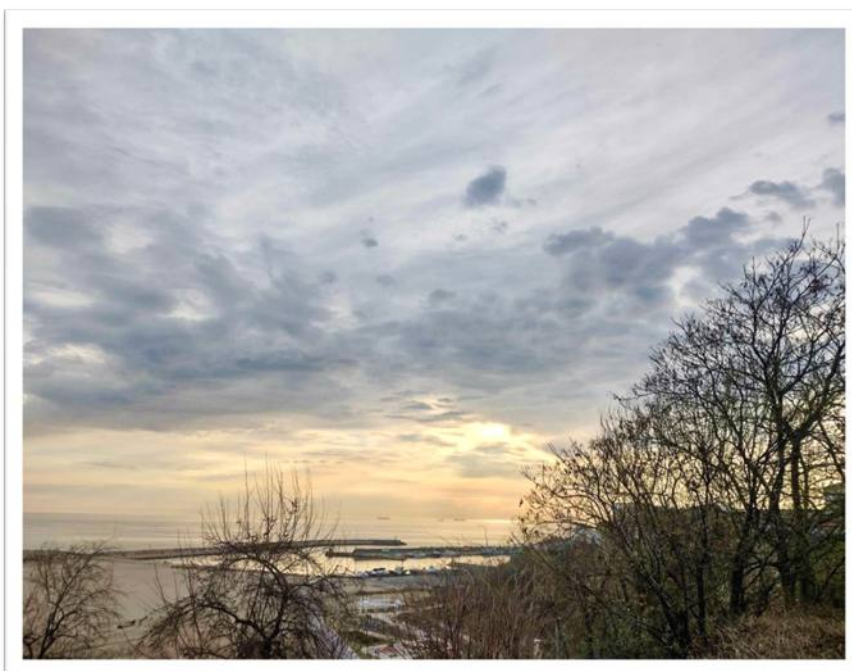


Foto: Alina Ramona Ene

În fiecare dimineață privirea ei se întâlnea cu cerul, cu marea și cu soarele ce țâșnea în culori roșiatice, albastrii, violete, schimbându-i esența, iar timpul parcă se oprea în loc.

Locurile magice aveau acum să fie cuprinse în scrierile jurnalului dar și pe pânzele pe care Mălina picta toate aceste trăiri, priviri, răsărituri și culori ce îi recompuneau privirile pline de dragoste.

Desenând și scriind viața ei căpăta valoare și sens, călătoria ei avea să fie prinsă pe pânzele unui nou răsărit, ce nu semăna niciodată cu celălalt răsărit, pentru că și Mălina se trezea în fiecare zi cu o nouă dorință de a prinde culoarea și de a așterne în file savoarea vieții ei pe acest pământ.

Pentru că viața este despre bucurie și mulțumire, despre simplitate și iubire, despre culoare și natură, rețeta aceasta era desăvârșită pentru a fi urmată.

Așa s-a urcat cu privirea pe caldul răsărit ce venea de fiecare dată după odihna binemeritată. Acum își acordase viața la felul uman de a fi și se bucura ziua cât mai mult, iar noaptea pornea spre o altă lume, cea a viselor pe care o descoperise de când a luat forma umană.

Fiecare zi așternea noi nuanțe și în urechi îi cântau dulci viori, privirile ei luau nuanțele răsăritului și deodată picturile prindeau viață, din valuri ieșea Zeul Mării și venea pe țărmul pe care își găsea fiica însoțit de căluții de mare ce rămâneau să-l aștepte la mal în spumele mării.

*Așteptând un răsărit
M-am așezat pe un țărm de mare infinit
Soarele să prind în retină
Să mă încarc acuma cu lumină
Nu pot a crede în albastru
Cum soarele prea luminosul astru
Stând pe o plajă fără lume
Iar încântare din natură
Mă încarcă cu iubire și căldură
Și-i mulțumesc tatălui ceresc
Să pot privi un răsărit pe veci
Să pot privi în albastru
Printre raze de soare sihastru
Să mă pot sprijini de cer
Cu privirea să zbor peste oceane, năluci și mister*

Mălina se pregătea să-și reia călătoria și tatăl ei o îndruma spre locul unde se pare că poposise Pescarul sau avea să ajungă. Până la urmă miracolul de a avea un tată cu puteri supranaturale o ajuta în călătoria ei și îi dădea curaj.

De aceea când aveți alături de voi persoane dragi, familia voastră nu încetați să credeți că ea vă este sprijin și alinare și veghează mereu pentru ca drumul vostru în viață să fie mai ușor și pașii să fie mereu purtați spre răsărit de soare.

Alina Ramona Ene

Pauza pentru reflectat!...

„Doar pentru că cineva nu te iubește așa cum vrei tu,
nu înseamnă
că nu te iubește cu toată ființa sa!”

Gabriel Garcia Marquez

Ce ești tu, Femeie?

Alina Ramona Ene

Ce ești tu, femeie?
Ești lut frământat
De-a pururi roditor?...
Ce ești tu, femeie?
Ești plânset și vaier
Ești tremur de dor...
Ce ești tu, femeie?
Ești mamă și fiică
Ești vers și îngân...
Ce ești tu, femeie?
Ești brazdă de floare
Ești cântec-avânt...
Ce ești tu, femeie?
Ești anotimp, ești pasăre,
Ești dor...
Ce ești tu, femeie?
Ești pururea cântec
Ești plânset și dor...



Sursă foto: pinterest

Florile iubirii

Alina Secara

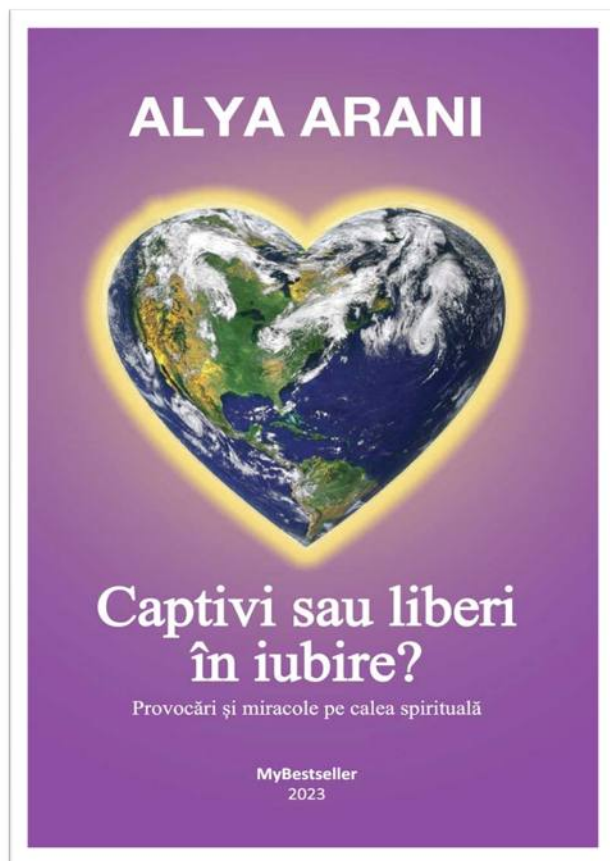
În florile iubirii neconținut citesc
O fericire să stropesc, un soi de bucurie,
Să o împărtășesc cu tine, cu noi, cu lumea cerească,
Cu cea pământeană, să vadă totul
Cum se năruie, firescul să îl transforme în forme de culori fantasmă
Dintr-o viață ce nu a mai fost, și este mângâiere...
Un suflu pe Pământ ce stăruie-n veșmântul iubirii și-n gând tăcut,
Îndeamnă la fericire și la iubit nebun și bucurie...
Lucește în luceafăr o stea venită să coboare-n libertatea ta
Să nu cerșească în iubire
Decât ce este dăruit să-ți fie ție
Femeie, prunc, bărbat iubit, ființă cu un suflu pe Pământ
Că ești iubit... până la cer împodobit cu ele, gânduri de binețe,
Lumini aprinse-n ochii feței
Ce stăruie mereu să-ți fie
O veșnicie, în suflet tinerețe!



Foto: Carmen Claudia Morar

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă



Captivi sau liberi în iubire?

-Alya Arani

„*Captivi sau liberi în iubire*„ este o carte autobiografică a călătoriei spirituale a unui suflet care aspiră la desăvârșire, la recunoașterea de Sine.

Ce este mai important: să conservi și să menții în viața ta zona de confort care îți dă o iluzie a siguranței, chiar dacă pentru asta faci anumite compromisuri, sau să ieși cu orice preț din obișnuințe, tendințe care ți-au creat în conștiință niște programe (unele mai puțin benefice) care te mențin captiv în acest confort și să înfrunți cu curaj realitatea? Care realitate? Te apropii sau nu de scopul pentru care ești și experimentezi aici, pe draga noastră Mamă Pământ? Acestea sunt câteva întrebări la care cartea propune niște posibile răspunsuri.

Sunt dezvăluite anumite aspecte despre modul în care sunt create uneori, fără să ne dăm seama, anumite programe în structurile noastre pe care apoi le încercăm și continuăm să funcționăm în acord cu ele. Nu ne dăm seama întotdeauna că acolo e doar un program și că nu suntem noi cu adevărat la cârma vieții noastre, ci acele programe ne conduc.

Apoi, alte aspecte sunt legate de experiențele autoarei la o școală spirituală la care a fost mulți ani, în care la început lucrurile erau extraordinare, dar mai târziu au apărut unele probleme și cum s-au reflectat ele în ființa sa. Cum a înțeles dacă se conectează sau nu la adevărul ființei sale?

Sunt prezentate și anumite experiențe spirituale deosebite pe care le-a trăit, comunicări cu arhangheli, prezența lor în viața sa, despre corpurile de lumină pe care Sinele le folosește ca să experimenteze și să cunoască Creația lui Dumnezeu.

Sunt și anumite aspecte personale din viața acesteia pe care le-a povestit în speranța că unele persoane se vor recunoaște și regăsi în ele și poate vor ajuta la un moment dat. Când ești capabil să înveți din experiențele altui om, deja se spune că ai sufletul trezit și ești destul de matur pentru a aborda o cale spirituală autentică. Sunt mulți falși maștri spirituali în ziua de azi și sunt și multe școli așa numite spirituale care știu să fascineze conștiințele oamenilor și în care manipularea a devenit o artă. E important să găsim metode de deoalare a acestora! Și cred că această carte poate ajuta! Mai este vorba și despre Energetica Corpurilor de lumină, despre care destul de puțini oameni știu și este o cale străveche, care până acum câțiva ani a fost considerată secretă.

Pe calea spirituală apar multe încercări, uneori obstacole greu de recunoscut într-o lume în care mulți vor să îți vândă orice.

De aceea, pentru a evita astfel de situații, pentru a fi de ajutor și altora care au nevoie, în această carte este prezentat cum îți activezi vocea inimii pentru a recunoaște adevărul, sunt abordate unele practici și ritualuri spirituale, este descrisă iubirea, relațiile de iubire, sacralitatea iubirii și ne este prezentat un răspuns la întrebarea care dă și titlul acestei lucrări: suntem *captivi sau liberi în iubire*?

În structura umană există nevoia de apartenență la un grup în care omul respectiv să se simtă valorizat și atunci când găsește o astfel de grupare e nevoie să își stabilească niște repere, după care să se asigure că a găsit ceea ce are nevoie, sau nu.

Experiența împărtășită în această carte poate fi de ajutor unui căutător adevărat. Sunt de asemenea prezentate și anumite realizări minunate care pot fi experimentate în tot acest proces de auto-cunoaștere: trăiri mistice, practici spirituale în energetica corpurilor de lumină, comuniuni cu arhangheli și alte aspecte care pot ajuta în stabilirea reperelor spirituale interioare ale omului contemporan.

Dacă am reușit să vă captez interesul pentru această carte minunată și dacă doriți să o achiziționați, aceasta poate fi comandată online, de la librăria Mybestseller – <https://mybestseller.ro/magazin/captivi-sau-liberi-in-iubire-provocari-si-miracole-pe-calea-spirituala/>.

Sursă informații: mybestseller.ro



CITEȘTE!

Cărilor Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

Anunțuri de interes general

1. **Cursul de Dans Energetic** este primul pas în asimilarea Dansului Energetic. Dansul energetic este o formă de terapie și antrenament creată cu scopul de a înnobila ființa umană pe nivele de conștiință din ce în ce mai înalte. Cursul de dans energetic poate fi parcurs de orice persoană interesată de programe de dezvoltare umană.
Găsiți mai multe detalii aici: academiaintegrativa.ro/dansul-energetic/
2. **Accesul în grupul Instructori în Dansul energetic**
Vă aducem la cunoștință faptul că în grupul de facebook **Instructori în Dansul Energetic** <https://www.facebook.com/groups/959237021143205> sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.
3. **Accesul în grupul Academia de Dans Energetic**
Grupul Academia de Dans Energetic este public. Vă invit să fiți membri în acestui grup, fiind deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture
<https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>
4. **Radio Terranova**
Acest post de radio a fost conceput cu scopul de a promova, în mod exclusiv, programele de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători. De asemenea, pe întreg parcursul zilei, postul nostru de radio va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială.
Vă invităm cu bucurie să ascultați Radio Terranova accesând link-ul următor: radioterranova.ro/
Pentru Dansul Energetic, vom accesa muzica direct de la Radio Terranova!
Așadar, vă invităm în fiecare seară, de la ora 20:33 să practicăm Dansul Energetic la unison!
5. **Cursul de Alimentație Integrativă**
Pentru înscrierea la curs ne puteți scrie pe adresa de e-mail: coachingintegrativromania@gmail.com
Puteți găsi mai multe informații aici: [academiaintegrativa.ro/contact/tel: 0743 432 876](http://academiaintegrativa.ro/contact/tel:0743432876).
6. **De vorbă cu cititorii**
Suntem deschiși să primim, cu bucurie, întrebările și sugestiile voastre în legătură cu temele abordate în Revista Terranova! Vă așteptăm opiniile pe adresa de email:
redactiaterranova@gmail.com
7. **Dragi instructori și practicanți ai dansului Energetic**
Vă invităm să trimiteți pe adresa redacției revistei mărturiile celor care doresc să își exprime experiența prin practicarea Dansului Energetic pentru a fi, astfel, împărtășite cititorilor revistei!
8. **Centrul de Dezvoltare Umană București** oferă o varietate de cursuri și terapii cu programare în funcție de programul tău: Dans Energetic, Terapie cu Biocurenți, Alimentație Integrativă, Cristale Maestru, Access Bars, Medicină Șamanică, Bowen, Biorezonanță. Facilitator: Steluța Florentina Stanciu, Terapeut & Formator holistic. Detalii și programări: telefon 0733 013 899.



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



Rosemarie-Bianca
Iordache



Alina-Ramona Ene



Carmen-Claudia Morar



Alina Secara

Echipa redacției:

Rosemarie-Bianca Iordache - redactor

Carmen-Claudia Morar - redactor (economic)

Alina Secara - redactor colaborator

Codruța Prunariu - redactor/corector

Alina-Ramona Ene - poezie/proză

Roxana Cotigă - redactor șef/editor/corector

Colaboratori:

Izabella Geapana - carieră/dezvoltare finaciară/
leadership

Gabriel-Răducu Brătan - dezvoltare personală/
cheile genelor/spiritualitate/vindecare interioară

Adriana Ionescu - coach de sănătate

Gabriel Avasiloei & Roxana Cotigă - grafică
copertă