

ANUL III - Nr. 96
14 august 2023



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Vremea Cosmică
Gabriel R. Brătan

**Despre intuiție
și chakra Ajna**
Ștefania Frigioiu

**Inspirația de azi:
Reconciliere**
Adriana Ionescu

**Alimentație, dans
energetic și bucuria
schimbării**
Valentina Iacob

**Dansul energetic
în viața mea**
Relatare Mihaela Soare

**Deschiderea Centrului
de Dezvoltare Umană
„ALCHIMIA” - Mediaș**



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Reconciliere – Adriana Ionescu.....	3
Dansul energetic în viața mea. Relatare Mihaela Soare.....	4
Despre intuiție și chakra Ajna – Ștefania Frigioiu.....	6
Avantajele generate de programele de intonarea a mantrelor – Ioan Prisecaru.....	9
Pauza pentru reflecție.....	11
Alimentație, dans energetic și bucuria schimbării - Valentina Iacob.....	12
Terapia pielii cu sare de la Marea Moartă – relatare Ioan Prisecaru.....	13
Deschiderea Centrului de dezvoltare umană „Alchimia” Mediaș – Claudia Jata.....	16
Indecizii – Adriana Ionescu.....	20
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	21
Creație și poezie: Sfântul Gheorghe – Alina Ramona Ene.....	24
Trăind în două lumi – Aida MariC.....	25
Marea – Roxana Mirela.....	25
Recomandare de carte.....	26
Anunțuri de interes general.....	28



*Pictură – Porția de culoare
Roxana Mirela*

CUVÂNT, înainte!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Astăzi am inspirația de a începe acest „cuvânt” cu versurile lui Eminescu, din poezia „Glossă”... Îmi sunt dragi fiindcă regăsesc în ele o înțelepciune de geniu aș putea spune! Iată!...

*„De te-ating, să feri în lături,
De hulesc, să taci din gură;
Ce mai vrei cu-a tale sfaturi,
Dacă știi a lor măsură...
Zică toți ce vor să zică,
Treacă-n lume cine-o trece;
Ca să nu-ndrăgești nimică,
Tu rămâi la toate rece.”*

Să îți menții caracterul și starea blândă a sufletului este o încercare în această lume în care trăim... Să fii în echilibru continuu, iară nu este ușor!... Să rămâi detașat de rezultate, (să rămâi rece, cum spune poetul) și să rămâi fidel conștiinței tale este cu adevărat un lucru important! Pentru a putea îndeplini toate acestea sunt necesare: disciplina, perseverența și o putere interioară asimilată ca o a doua natură!

Dacă devenim prea atașați de toate chestiunile lumești (oameni, job, casă, mașină, bani, etc.), dacă începem să le îndrăgim prea mult, ne pierdem treptat legătura cu divinul din noi și începem să slăvim materialul...

Este esențial să avem ce ne trebuie, dar consider că atunci când începem să ne asociem și să ne confundăm cu lumescul prea mult, pornim pe drumul ocolitor și lung către descoperirea sinelui și evoluția personală.

Eu am început să mă întreb: de cât/ce anume are nevoie un om ca să fie fericit?

Să fii în lume, dar să nu aparții ei... acesta consider că este un scop în sine!

Tare mult aș vrea să stăm puțin și să medităm la aceste idei!... Să nu ne lăsăm schimbați de materie fiindcă noi suntem aici să schimbăm/transformăm „materia” din noi, în primul rând, și apoi din jurul nostru. Nu putem sluji la doi stăpâni prea mult timp!

Am speranța că aceste cuvinte vor fi citite de cine are cu adevărat nevoie și de cine le poate înțelege sensul profund! Eu vă susțin în contemplarea voastră, îndemnându-vă să vă căutați și să vă găsiți propriile răspunsuri, acelea care să vă aducă pace în suflet, liniște în gânduri și evoluție în spirit!

Închei tot cu minunatul și genialul Eminescu, ca să fie un final de „cuvânt” rotund, închizând cercul!

Cu multe îmbrățișări și recunoștință vă mulțumesc pentru că citiți această revistă!

*„Tu rămâi la toate rece,
De te-ndeamnă, de te cheamă;
Ce e val, ca valul trece,
Nu spera și nu ai teamă!
Te întreabă și socoate
Ce e rău și ce e bine;
Toate-s vechi și nouă toate,
Vreme trece, vreme vine...”*



Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova

<https://revista.academiaterranova.ro/>

<https://www.ioanprisecaru.ro/proiecte/>

email: redactiaterranova@gmail.com

INSPIRAȚIA de azi: RECONCILIERE

De multe ori avem conflicte între diferite părți din noi. Am și uitat de acele conflicte pentru că rulează în surdină înăuntrul nostru și nici nu le mai auzim zumzetul, atât de mult ne-am obișnuit cu el că nici nu-l mai auzim.

Dar, câteodată zgomotul devine mare și nu mai putem ignora rezolvarea lui. Dorim să rezolvăm conflictul, dar părțile din noi nu se împacă.

Există mereu un flux intens de creștere care curge în paralel cu situația noastră conflictuală. Există mereu o oportunitate de a renunța la ideile vechi care nu par să nu ne mai susțină, dar încă le păstrăm. Acum este momentul să acționezi! Întâi prin intenție.

Întrebare personală:

„Oare vreau cu adevărat să rezolv acest conflict din mine? Mă servește el într-un fel? Accept eu cu toată ființa mea existența acestui conflict? Sau îl îndes într-un ungher al ființei?”

Așază-te într-un loc liniștit unde știi că nu te va deranja nimeni. Uită-te la cele două părți din tine aflate în conflict! Validează-le pe amândouă!



Pentru a integra mai bine ceea ce simți, fă următoarea afirmație:

„Binecuvântez acest conflict, îl îmbrățișez cu totul. Mulțumesc pentru că îl am în viața mea! Mulțumesc pentru învățătura primită prin el! Rog Divinitatea să mă ajute să integrez această situație conflictuală. Facă-se voia Ta!”

Adriana IONESCU
Coach de nutriție și sănătate

DANSUL ENERGETIC ÎN VIAȚA MEA

Relatare
Mihaela Soare



Am să îți povestesc cum a intrat dansul energetic în viața mea și ce beneficii mi-a adus. Pentru mine dansul energetic este cea mai bună formă de terapie! Consider că l-am descoperit în cel mai potrivit moment din viața mea, când simțeam că îmi lipsește știința, cunoașterea de a mă identifica cu persoana mea. Prima dată când am interacționat și cunoscut dansul energetic a fost pe 18 septembrie 2019, chiar de ziua mea, cred că nimic nu este întâmplător! Universul mi-a trimis un cadou și m-a răsplătit pentru a contribui la evoluția și cunoașterea mea.

Prin dansul energetic am început să mă cunosc mai bine, să îmi dobândesc puterile care existau în mine, de care eu nu știam.

Prin dansul energetic mi-am manifestat puterea de a interacționa cu energiile mele, de expansionare a vibrației mele în Univers, am

simțit un nou început în viața mea, de a avea o stare de liniște și pace sufletească, viața a fost mereu plină de provocări, ele există și acum, doar că acum știu cum pot trece peste ele cu ajutorul dansului energetic și cu credință în Dumnezeu, cât și în mine, în propria mea forță.

Consider că noi, oamenii, toți ne-am născut cu puteri de la Dumnezeu, dar nu toți știu să își acceseze propria putere, unii o descoperă mai devreme, alții mai târziu.

Eu am descoperit-o prin dansul energetic, datorită fondatorului acestei terapii, domnul Ioan Prisecaru, căruia îi sunt foarte recunoscătoare!

Prima dată am început să îmi vindec sufletul, să mă conectez mai mult cu mine, să mă descopăr, să mă iubesc și să mă accept așa cum sunt! Am să expun acum câteva exemple în care m-a ajutat această terapie benefică mie și tuturor celor care cred în ea.

Probleme mari cu sănătatea nu prea am avut, slavă Domnului, doar mici dureri de coloană, acestea trecându-mi, bineînțeles, practicând dansul energetic.

Am beneficiat de această terapie pentru diferite nevoi personale, atât la nivel de suflet, cât și material, financiar. În plan fizic, mi s-a întâmplat ca, într-o seară, după ce am gătit o supă, am luat oala de pe aragaz să o pun la răcit, cumva s-a întâmplat să îmi vărs lichidul fierbinte pe palma stângă, am simțit o durere de arsură cumplită, aproape o oră, am stat cu mâna într-un bol cu apă, mi-am dat și cu alifie, nu puteam să o scot din apă pentru că mă durea îngrozitor, pielea se albise, încercând să se facă bășicuțe, până mi-am dat seama să apelez la propria mea energie, practicând dansul de vindecare locală.

Prin activarea propriei mele energii, am simțit cum se eliberează durerea, am reușit

să mă liniștesc, se cunoștea pielea alburie și am adormit cu gândul că dimineața mă trezesc cu bășicuțe, am dormit atât de bine și dimineața am avut o frumoasă surpriză, palma nu mă durea deloc, era doar puțin albicioasă, fără bășicuțe... încă o dată mi s-a adeverit puterea energiei activate, am uitat să spun că în timpul dansului de vindecare locală, palma dreaptă era foarte fierbinte, parcă, extrăgând toată energia negativă din palma stângă, devenind roșiatică.

Într-adevăr, această terapie este foarte benefică, acționând în toate aspectele vieții, dar, doar cu credință.

Cel mai mult mă bucură faptul că, prin dansul energetic, am cunoscut oameni frumoși, cu valori spirituale asemenea mie, ființe minunate, pline de lumină, simțind iubirea din inima lor.



Altă intenție pe care am avut-o în dansul energetic 2 zile la rând și dimineața și seara, a fost pe plan financiar, aveam nevoie de o sumă de bani, chiar am vizualizat și ziua în care să îi primesc, cât să primesc și bancnotele... de care erau, ce culoare, suma exactă și chiar așa s-a întâmplat, am primit acei bani exact așa cum mi-am imaginat, nefiind un dar sau ceva, ci doar din munca mea.

Sunt multe beneficii pe care le-am avut prin această terapie minunată a dansului energetic! Cel mai mult pentru mine contează starea de bine atunci când dansez, mă conectez la mine, la sufletul meu, parcă sunt doar eu în Univers, mă simt mult mai sănătoasă, energică.

Despre INTUIȚIE și chakra AJNA



În legătură cu sesiunea de dans energetic pe care am ghidat-o în cadrul Summitului de Dans Energetic din data de 24 iunie, care a avut ca subiect: centrul energetic numărul șase, Ajna, v-aș propune o reamintire a informațiilor pe care le consider relevante.

Tradus din sanscrită, chakra celui de-al treilea ochi AJNA, înseamnă **înțelegere și direcție**. Despre intuiție se pot spune atât de multe, dar ce este intuiția? Ei bine, este o forță a vieții universale, inteligentă, care trăiește în orice și oricine, este proprie fiecăruia dintre noi și se manifestă ca un sentiment lăuntric, care ne spune în orice moment ce pare a fi bine și corect pentru noi. Mulți dintre noi cred că o pot accesa doar printr-un fel de experiență mistică transcendentă, dar în realitate este un instrument foarte practic și prozaic, mereu la dispoziția noastră, care ne ajută să facem față deciziilor, problemelor și provocărilor vieții și de multe ori o numim bănuială, instinct sau presimțire.

Intuiția este un dar cu care ne naștem cu toții, dar mulți dintre noi o ignorăm pur și simplu. Din fericire, nu este niciodată târziu să

o recăpătăm și să dezvoltăm această capacitate intuitivă naturală. Din păcate, sistemul educațional se axează aproape exclusiv pe dezvoltarea capacităților raționale din emisfera stângă și ignoră dezvoltarea capacităților holistice creatoare din emisfera cerebrală dreaptă.

E necesar să înțelegem că mintea rațională este ca un computer și ea procesează doar informațiile pe care le-a primit direct din mediul exterior, deci operează doar pe baza experienței directe pe care am avut-o și am acumulat-o de-a lungul vieții, pe de altă parte mintea intuitivă are acces la o sursă infinită de informații, pe care nu le-a colectat din experiența personală și mai ales este capabilă să sorteze aceste informații și să ne furnizeze exact ceea ce avem noi nevoie la un moment dat. Și aici vorbim despre subconștient, pentru că intuiția este legată de subconștient

De ce se întâmplă așa? Pentru că mintea subconștientă este mult mai rapidă decât mintea conștientă, iar intuiția este legată de simțuri. Subconștientul acaparează toate informațiile din mediu, noi nu suntem conștienți de tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru, ar fi prea mult pentru noi să fim atenți la toate zgomotele din jur, la temperatura aerului, la cum se simt hainele pe pielea noastră, cum se simte contactul corpului cu obiectele exterioare.

Noi, în general ne concentrăm doar pe ceea ce este inconfortabil în corp, dar subconștientul chiar înmagazinează toți stimulii senzoriali, iar intuiția este un impuls senzorial, precum un mușchi pe care îl putem exersa, nu este ceva atât de mistic cum se crede, sigur există persoane care văd în viitor detalii precise, au aceste abilități, pe care le putem dobândi și noi, dar pentru asta e necesar să fim

cât mai conectați cu inima, pentru că presentimentele nu apar în sfera cerebrală, ci în interiorul nostru, în inimă și în corp.

Aici simțim că persoana x nu este ok pentru noi, simțim că nu este bine să plecăm la un drum, să semnăm un contract, etc. Și o metodă cheie de a intra în contact cu intuiția noastră este de a învăța să ne relaxăm total mintea și corpul, pentru a ne lăsa atenția să coboare practic din sfera cerebrală într-un loc mai adânc din corpul nostru, acolo unde, de fapt, răsar presentimentele.

Acest centru energetic este o lume fascinantă în care ne putem pierde și poate chiar putem deveni ușor confuzi, să nu mai știm ce este real și ce imaginar.

Este necesar să ne reîntoarcem și la ceilalți centri energetici, la corp, la împănământare, să găsim un echilibru între a rămâne ancorați în realitate, dar în același timp a fi în contact permanent cu divinitatea, cu Dumnezeu și cu mesajele venite de acolo.

Umbra acestui centru energetic este pesimismul, anume atitudinea negativă asupra viitorului. Și asta se întâmplă exact din cauza dezechilibrelor celorlalți centri energetici. Atunci când, poate dintr-un instinct exagerat de supraviețuire, adică lipsă pe Muladhara, mă obișnuiesc să mă gândesc la cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla, ori din lipsă de încredere în sine, adică lipsă pe Manipura, sau din lipsă de iubire, adică lipsă de Anahata, eu nu-mi dau voie să îmbrățișez cel mai fericit scenariu ce mi se poate întâmpla.

Ce putem face într-o astfel de situație este să ne întrebăm: ***care ar fi cel mai bun lucru care s-ar putea întâmpla?*** Să mergem până la cel mai mic detaliu cu imaginația. Pentru că atenția va fi mai mult pe soluții și

posibile rute câștigătoare, nu pe capcane sau motive de a renunța.

Poate nu se întâmplă sută la sută, dar dacă se întâmplă șazecei la sută din cea mai bună situație prin care putem trece, acesta ar fi un lucru foarte bun și vă recomand să o aveți ca pe o mantră, această formulare: ***care e cel mai bun lucru care mi se poate întâmpla?*** Și să-mi imaginez acel lucru în detaliu, pentru că atenția, direcționarea minții în mod conștient ne modelează realitatea și acest centru energetic este despre asta: a conștientiza că noi suntem creatorii viitorului nostru.



O Ajna dezechilibrată o identificăm prin dureri de cap, migrene, probleme cu sinusurile, glanda pineală, amețeli, vertij. Un deficit de Ajna se manifestă prin incapacitatea de a proiecta viitorul, neîncredere în propria intuiție, dificultăți în a fi creativ, negare - a nu vedea ce se întâmplă cu adevărat în realitate, polarizare - credința că există un singur adevăr absolut, memorie slabă, incapacitatea de a-ți aminti visele nocturne.

Un exces de Ajna se manifestă prin confuzie din prea multă intuiție și lipsă de împănământare, disociere de momentul prezent prin fuga în imaginație, halucinații, fobii, obsesii, coșmaruri și dificultate de concentrare.

Vă propun câteva idei și resurse de echilibrare a propriei tale intuiții:

-PLIMBARE INTUITIVĂ - aventurează-te în oraș la o altfel de plimbare: fără un traseu prestabilit, fără o destinație, mergi doar în direcția în care ți se pare firesc. Observă mesajele din exterior, cuvintele, reclamele, oamenii și ghidează-ți plimbarea după ele. De preferat să mergi într-o zonă mai puțin cunoscută ție, ca să fii cu adevărat curioasă.

-JURNAL INTUITIV - începe să lucrezi cu subconștientul într-o provocare de 30 de zile. Gândește-te la ceva ce vrei să rezolvi, sau o întrebare la care vrei să găsești un răspuns. În fiecare seară, înainte de culcare, scrie întrebarea ta sau problema în jurnal sub forma „vreau să...”.

Lasă-ți mâna să scrie de la sine câteva rânduri și repetă asta în fiecare seară. Observă-ți visele, notează-le, inclusiv semnele pe care le primești și tot ce se întâmplă în general. Prin această metodă vei accesa inteligența subconștientului și vei găsi soluții la probleme care păreau de nerezolvat.

-VISAREA ACTIVĂ - Proiectează-ți viitorul avându-l mereu în fața ta! Cum vrei să arate anii viitori pentru tine? Ce anume ai vrea să se întâmple? Ce anume vrei să creezi nou în viața ta? Ce vrei să reparați?

-LITERATURĂ - Citește proză fantastică. Preferatele mele sunt: Mircea Eliade „Noaptea la Serampore” și „Biblioteca

Maharajahului” și Haruki Murakami „Elefantul a dispărut” sau „Cronica Păsării Arc”. Cumpără-ți un set de cărți oracol și utilizează-le ca să obții răspunsuri pentru dilemele zilnice!

-FILME & VIDEO -, „*What is your kind of intuition*”, „*4 ways to improve your intuition*”, „*7 common themes in dreams & their meaning*”, „*Spirited Away*” - animație japoneză despre puterea imaginației și a supranaturalului din jurul nostru, „*Inception*” - despre visele lucide, „*The Secret*” - despre puterea gândului și a cuvântului.

Mult spor la conectarea cu intuiția și cu viitorul dorit!

Ștefania FRIGIOIU

TERAPIA CU MANTRE

Avantajele generate de
programele de intonare
ale mantrelor



Programul de intonare a mantrelor prezintă avantajul că este foarte ușor de aplicat în cele mai diverse situații.

Dacă unele proceduri de dezvoltare umană necesită o pregătire aparte, terapia cu mantre poate fi aplicată oricând, în orice moment al vieții, în orice stare ne-am afla.

De exemplu, terapia cu mantre este profund benefică pentru cei care au ajuns în grele suferințe și nu mai pot să miște nici măcar mâinile pentru a face semnul crucii.

De asemenea terapia cu mantre poate fi aplicată atunci când suntem întinși pe pat, seara înainte de culcare, sau imediat ce ne trezim.

Programul de intonare a mantrelor poate fi aplicat chiar și atunci când suntem în mijloacele de transport, sau în alte situații în care suntem implicați în alte activități.

Acesta poate fi aplicat atât ca terapie de sine stătătoare, cât și ca potențator pentru alte forme de terapie și antrenament.

Intonarea mantrelor este recomandată atunci când suntem angrenați în antrenamente și terapii întrucât schimbul de energie dintre noi și univers este mult amplificat.

Mantrele polarizează energiile pe care le schimbăm cu universul.

Atunci când intonăm mantre în timp ce suntem angrenați în antrenamente și terapii, schimbul de energii dintre noi și univers este polarizat cu ajutorul mantrelor și efectul programelor de dezvoltare umană în care suntem angrenați poate să crească de zeci de ori întrucât ne focalizăm cu mai mare eficiență spre un scop clar și precis.

Pornind de la aceste concluzii, recomand ca mantrele să fie însoțite de gesturi și alte forme de energizare.

Mișcarea generează energie, iar mantrele polarizează energiile!

Aplicarea acestui principiu în acțiunile noastre de zi cu zi, pot determina transformări miraculoase.

Sunt arhicunoscute situațiile în care dorim să producem anumite mișcări și în timp ce împingem spunem: „**Heirup**”.

Acest cuvânt „heirup”, poate fi înlocuit de orice altă expresie care să reprezinte aspirațiile noastre spre mai bine.

Mantrele pot fi intonate și atunci când suntem în stare de liniște și pace, și chiar și atunci când suntem angrenați în activități care ne captează atenția.

Atunci când este liniște și pace în ființa noastră putem aplica terapia cu mantre așa cum simțim să o facem, fără să fim perturbați de nimeni și nimic.

Este posibil să fiți angrenați în activități intense, care vă captează toată atenția. În acest caz vă recomand să aplicați terapia cu mantră, atât înainte cât și după ce ați fost implicați în programul intens de activitate.

Mantră aplicată înaintea unor activități ce presupun efort susținut ne ușurează programul pe care îl avem de desfășurat și ne armonizează ființa în raport cu structurile de energie benefică din univers.

Pornind de la acest principiu, vă sugerez să aplicați antrenamentul cu mantră, atât înainte cât și după ce sunteți angrenați în activități care necesită efort susținut.

Fiind copil la casa părintească, tatăl meu mă lua deseori în pădure, la lemne. Cu toate că eu nu puteam să particip la munca grea și riscantă din pădure, rămâneam pe margine și priveam cum se desfășura activitatea de tăiere a copacilor.

Atât înainte, cât și după ce se tăia un copac, tatăl meu intona îndelung rugăciuni și mantră care să îl ajute ca acea activitate să decurgă într-un mod cât mai ușor și armonios. Ca urmare a mantrelor și rugăciunilor intonate, cu toate că tatăl meu manipula butuci de greutate foarte mari, de fiecare dată reușea să ajungă acasă în condiții bune de sănătate și securitate.

Mereu îmi aduc aminte de mantră pe care tatăl meu le intona în timp ce era în pădure și caut să readuc în prezent acea atmosferă de mare implicare sufletească. Pornind de la acest imbold, am devenit un pasionat de programe de intonare a mantrelor.

Intonez mantră seara înainte de culcare, dimineața imediat ce mă trezesc, în timpul rugăciunilor, în timp ce practic diferite forme de terapie și antrenament și chiar în timp ce conduc mașina.

În fiecare dintre aceste momente, programul de intonare a mantrelor, îmi creează senzația că sunt conectat cu sursa infinită de energie care vine de la univers - locul în care ni se stabilește soarta.

Pornind de la acest sentiment, dintr-o dată simt cum mi se calmează întreaga ființă, nărilor mi se tonificază, respirația se relaxează, iar în piept percep o energie care se conectează cu întregul univers.

Trăind pe deplin bucuria antrenamentului cu mantră, am experimentat mai multe forme de abordare ale acestora.

Spre marea mea surpriză, fiecare mantră generează trăiri diferite, în funcție de cuvintele pe care le rostesc și de felul în care le intonez.

Mantră prezintă avantajul că polarizează câmpurile cuantice în cele mai profunde locuri ale universului, completând astfel zestrea de energii care se poate manifesta la nivel fizic și emoțional.

Pornind de la toate aceste argumente, vă încurajez să aplicați terapia cu mantră cât mai des, și în cât mai multe forme de exprimare, în special atunci când sunteți angrenați în programe terapeutice și de antrenament!

În ediția următoare a revistei Terranova vă voi prezenta Tehnicile de intonare a mantrelor!

VA URMA!

Lucrarea „*Viața integrativă a omului modern*” - Ioan PRISECARU

Pauza pentru reflecție!...

Vă propun următoarele teme de gândire:

Exercițiul nr. 1 - CE AI VISAT AZI NOAPTE? Dacă nu îți poți aduce aminte, gândește-te la ultimul vis avut și scrie-l în jurnal. Observă-ți visele în perioada asta. Sunt la fel? Cum sunt visele tale în general? Ai vise care se repetă? Le-ai investigat vreodată?

Scrie într-un jurnal primele lucruri pe care ți le aduci aminte din vise. Sau notează vise mai vechi care au avut un impact asupra ta.

Exercițiul nr. 2 - MESAJE INTUITIVE. Te invit să îți pui o întrebare, ascultându-ți inima, și apoi să lași răspunsurile să vină la tine. Repetă întrebarea în fiecare dimineață și seară și apoi uită de ea. Observă ce fel de mesaje primești de la oameni, peste ce fel de titluri și cuvinte dai pe parcursul zilei.

Observă orice pare să fie un răspuns la întrebarea ta. Verifică mereu cu inima să vezi dacă e un răspuns, sau doar o interpretare a minții.

Exercițiul nr. 3 - PETRECEREA DE 90 DE ANI - un exercițiu de imaginație și de proiecție - imaginează-ți ca ești la petrecerea ta de 90 de ani, înconjurată de familie și de toți cei apropiați – rude, prieteni, cunoștințe, etc. Imaginează-ți cum ar decurge în mod ideal viața ta de aici încolo și ce răspunsuri ai vrea să existe pentru următoarele întrebări:

a) viața conjugală și de familie:

- ce ar spune partenerul despre tine?



- ce ar spune copiii, nepoții și ceilalți membri ai familiei?

b) viața socială și prietenii:

- ce ai vrea să auzi din partea prietenilor?

- dar din partea cunoșcuților?

c) viața profesională:

- ce ai vrea să auzi de la foștii colegi de muncă despre tine?

d) viața de cetățean:

- ce ar spune vecinii despre tine? Ce ar spune oamenii care mergeau la același club, sală, activitate cu tine?

Ștefania FRIGIOIU

Foto. word stock images

ALIMENTAȚIE, Dans energetic și BUCURIA schimbării

De câte ori te-ai întrebat OARE CARE ESTE SOLUȚIA PENTRU A AVEA O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ? Da, sănătatea vine din interior și aici aș puncta sănătatea fizică, mentală și emoțională.

Atunci când le separi începe să apară dizarmonia. Astăzi vorbim despre ALIMENTAȚIE....

Acum 9 ani, când am început călătoria spre cunoașterea de sine, am avut inspirația să îmi ascult corpul și să realizez că el nu prea mai dorea carne. Efortul depus pentru a schimba credințele limitative pe care le aveam despre viață mi-a consumat mult din propria energie.

Am început să mă documentez și când am citit undeva că acest aliment, carnea, este impregnată cu emoția fricii și anxietății pe care animalul le-a trăit când a fost omorât, am zis că este important să renunț la ea, mai ales că aveam o perioadă intensă și asta îmi mai lipsea, să mai iau și din energia cărnii. Zis și făcut, am renunțat un an și jumătate și am constatat că am mai multă energie, conexiunile neuronale erau altele, starea de prezență se accentuase, corpul era mai ușor și aveam mai multă inspirație.

Recunosc că până în prezent am mai avut perioade în care am mâncat carne (nu mă simțeam vinovată pentru asta... un aspect important), neavând o educație în sensul acesta, în a combina alimentele, corpul își cerea proteine. Și uite cum, atunci când îți pui întrebări vin și răspunsurile... am primit în dar

de la Ioan Prisecaru cărțile *Alimentația Integrativă* și *Condimentarea Creativă*.

Le-am primit și nu le-am citit, parcă nu mă atrăgea fiindcă erau doar informații, vizual nu mă inspira. Pentru mine mâncarea înseamnă imagine, să mă inspire vizual înainte de a o gusta.



De la carte a apărut cursul *Alimentația naturală a omului vizionar* care m-a atras mai mult. Să ascult și să văd concret procesul de gătit al preparatelor parcă este altceva. De dimineață chiar mi-am pregătit ceaiul integrativ YANG (de când îl beau nu mai simt nevoia să beau cafea zilnic) și o salată delicioasă care mi-au încântat papilele gustative.

Cursul mă ajută să conștientizez mai bine anumite aspecte pe care le știam despre alimentație, în același timp vine cu multă informație nouă care mă ajută să văd/percep din

altă perspectivă corpul fizic, mental, emoțional etc.

Am observat un aspect important în decursul anilor, atunci când mănânc sănătos intru pe frecvențe foarte înalte și conectarea la energia celorlalți se face mult mai ușor. Predând cursuri de ridicare al nivelului de conștientizare Access Consciousness Bars, faptul că aleg să am o alimentație cât mai sănătoasă, mă ajută în timpul curăților energetice.

Recunosc că nu sunt 100% conștiincioasă cu acest aspect al alimentației naturale, cel puțin sunt conștientă de el, aplic treptat anumite principii și nu pun presiune asupra mea.

Schimbarea vine cu primul pas! Și chiar dacă pe parcurs mă mai abat din drum, având reperele bune, revin. Te încurajez și pe tine să te bucuri de călătorie, să alegi să pui în aplicare alimentația omului vizionar, să ai propria experiență și apoi să o împărtășești cu ceilalți!

Gânduri cu bucurie,

Valentina IACOB – Consilier în BunăStare

Terapia pielii cu sare de la Marea Moartă



Calitățile sării de la Marea Moartă

Sarea de la Marea Moartă este una dintre bogățiile acestui pământ. Apa acestei mări are o concentrație medie de 33 de grame de sare la litrul de apă, una dintre cele mai mari concentrații de sare dintre toate acumulările de apă de pe pământ.

În timp, concentrația apei a crescut în mod continuu datorită faptului că marea nu are contact direct cu mările și oceanele, iar cantitatea de apă primită prin intermediul afluenților este mai mică decât cantitatea de apă ce se evaporă. Din această cauză, astăzi nivelul apei din Marea Moartă se află la 400 de metri sub nivelul mării.

Acest proces de evaporare al apei din mare ce continuă de milioane de ani a făcut ca sărurile minerale să ajungă la saturație, depozitându-se în adâncuri și pe țărm. Sarea din această mare este valorificată în cantități foarte mari și se exportă în toată lumea fiind utilizată în industria farmaceutică și în terapii.

Marea Moartă a creat în jur o oază de curățenie și puritate energetică. Datorită acestui aspect, Marea Moartă a reprezentat dintotdeauna un leagăn al unor civilizații de înaltă ținută spirituală. Două dintre dovezile ce ne stau mărturie în acest sens sunt manuscrisele

de la Marea Moartă, scrise acum 4000 de ani și întâmplările din viața lui Iisus, inspiratorul religiei creștine.

Cercetările științifice efectuate de-a lungul timpului au demonstrat că sarea provenită din apa de la Marea Moartă este profund benefică pentru sănătatea omului. Datorită acestei calități, Marea Moartă este vizitată anual de zeci de milioane de turiști, care vin aici din toate colțurile lumii pentru terapie. Acest fenomen a făcut ca în zona acestei mări să se dezvolte multe clinici care pun în valoare apa sărată și derivate din această apă, pentru terapii profilactice sau chiar pentru tratamentul bolilor categorisite a fi incurabile.

Calitățile apei din Marea Moartă au determinat dezvoltarea unei adevărate industrii care se ocupă cu extragerea sării și comercializarea ei în toată lumea, la un preț foarte bun, în raport cu beneficiile pe care le aduce.

Căutând pe internet, puteți identifica firmele care comercializează această sare terapeutică. Din păcate, sunt și unele firme care comercializează sare contrafăcută.

Este important să știți cum arată și ce gust are această sare, pentru a putea să distingeți mai ușor care este cea autentică și care este cea contrafăcută. Astfel, sarea autentică are o culoare alb-gălbuie și are un gust amar-sărat foarte intens. De obicei, sarea contrafăcută are culoare albă, sau colorată.

De multe ori putem fi duși în eroare de textul de pe ambalaj: „Produs obținut din sare de la Marea Moartă”. Aceasta înseamnă că acel produs conține și alte adaosuri, pe lângă sarea de la Marea Moartă.

De obicei, sarea pură de la Marea Moartă are pe ambalaj specificat: „Sare de la

Marea Moartă, în concentrație de 100%”. Acum, după ce știți să deosebiți sarea de la Marea Moartă autentică de cea falsă, vă puteți comanda câteva kg pe care să le aveți acasă la îndemână și, astfel, vă veți desfăta cu acest produs, ori de câte ori veți simți nevoia. În timp ce o veți utiliza, veți constata că soluția de sare de la Marea Moartă îmbunătățește metabolismul celulelor pielii, ajută la curățarea porilor, acționează ca dezinfectant natural și agent antibacterian, ajutând la vindecarea rănilor.

La scurt timp după ce veți utiliza sarea terapeutică, veți constata o tendință de regenerare tegumentară rapidă, conferindu-i pielii un aspect tineresc și luminos. De asemenea, ori de câte ori veți folosi soluția de sare de la Marea Moartă, veți avea o stare sufletească bună și plină de bunăvoință. Astfel, veți deveni mai împăciuitori și mai toleranți, manifestând atitudine compasivă față de cei dragi și apropiați.

Acest suport intens transformator al sării este dat de cele 33 substanțe active pe care le conține, printre care cele de potasiu, magneziu, calciu, fluor, brom, substanțe profund benefice vieții.

Unul dintre cele mai importante atuuri ale sării de la Marea Moartă este conținutul de magneziu. Această sare conține un procent foarte mare de magneziu. Conform medicinei alopate, magneziul contribuie la peste 300 de reacții chimice de mare importanță pentru sănătatea omului. În momentul în care soluția de sare de la Marea Moartă intră în contact cu pielea, aceasta este absorbită în corp.

Ca urmare a acestui fenomen magneziul aflat în soluția de sare devine o sursă de vindecare și elevare a întregii ființe.

Pentru a aduce argumente în susținerea acestei afirmații voi face două relatări.

Relatare 1: Cum am descoperit pentru prima dată calitățile sării de la Marea Moartă

Întotdeauna mi-a plăcut să merg în vacanțe. De regulă, în vacanțe caut să vizitez locuri de mare impact spiritual și sufletesc. Într-o vară, împreună cu familia, am stabilit să vizităm locurile sfinte din zona Ierusalimului. Imediat ce am ajuns în zona Ierusalimului am fost preluați de un ghid foarte dăruit care ne-a angrenat într-un program de vizitare a unor obiective turistice de mare încărcătură spirituală.

Cu toate că locurile din ținuturile Ierusalimului sunt foarte frumoase și interesante, programul era istovitor. Când am ajuns să vizităm Marea Moartă eram într-o stare avansată de oboseală. Eram atât de obosit încât voiam să dorm în autobuz și să nu mai cobor ca să văd marea. Nu eram singurul care voiam să rămân în autobuz. Mai mulți excursioniști voiau să rămână în autobuz întrucât eram prea obosiți ca să mai coborâm din mașină.

Ghidul știa că Marea Moartă este o mare bogăție pentru ființa umană așa că a insistat să coborâm cu toții din mașină, rugându-ne apoi ca măcar să testăm apa mării cu picioarele goale.

Când am ajuns pe malul mării am remarcat o mulțime de oameni care făceau baie. Nu m-am putut abține și m-am băgat și eu în apa mării. Nu am putut să stau mult în apă pentru că era foarte sărată și mă ustura pielea. Am intrat și am ieșit din apă în trei rânduri. De fiecare dată stăteam în apă aproximativ 10 minute.

Așadar toată baia mea în apa de la Marea Moartă nu a durat mai mult de jumătate

de oră. Imediat ce am ieșit din Marea Moartă m-am simțit foarte bine ca și cum mă trezisem atunci din somn. De asemenea aveam o stare de elevare sufletească similară cu cea pe care o am atunci când sunt perfect odihnit și practic antrenamente de mare efect.

Am rămas profund impresionat de schimbarea stării de oboseală și a stărilor sufletești după doar jumătate de oră, timp în care am făcut baie în apa Mării Moarte. Fiind impresionat de efectul benefic pe care l-am perceput în contact cu apa mării, la întoarcerea spre autobuz am cumpărat 10 kg de sare de la Marea Moartă. Am cumpărat o cantitate atât de mare de sare întrucât nu știam că această sare se poate găsi în comerțul online.

Îmi doream mult să fac terapia pielii cu sare de la Marea Moartă și nu știam dacă voi mai avea ocazia să fac această terapie decât după ce voi reveni în aceste locuri.

Revenind acasă, mi-am făcut imediat terapia cu sare de la Marea Moartă. Nu am mai reușit să trăiesc aceleași stări pe care le-am avut în momentul în care m-am băgat în apa mării, dar cu toate acestea, mă simt minunat de fiecare dată când aplic terapia pielii cu sare de la Marea Moartă. Fiind profund impresionat de efectele benefice pe care le are utilizarea sării, mi-am preparat o soluție de sare și o utilizez de fiecare dată când simt că am nevoie de armonizare energetică.

În ediția următoare a revistei vă voi prezenta un caz în care sarea de la Marea Moartă a avut un efect miraculos într-un timp foarte scurt... o relatare despre beneficiile personale pe care mi le-a adus această sare, și anume ***Vindecarea eczemelor de pe piele.***

Ioan PRISECARU

Deschiderea Centrului de Dezvoltare Umană

„ALCHIMIA” - Mediaș

CLAUDIA JATA

*„Când îți dorești ceva cu adevărat, tot universul
conspiră pentru îndeplinirea visului tău.”*

– Paulo Coelho



Așa au fost și etapele prin care a trecut Claudia Jata până să-și deschidă centrul ei de dezvoltare umană care poartă numele „ALCHIMIA” după cartea scrisă de Paulo Coelho (Alchimistul – din carte este și citatul din deschidere).

Din relatările ei, a primit acesta carte de la fiica ei cu câțiva ani în urma. După citirea cărții și înțelegerea mesajului acesteia a decis că, dacă vă face un centru unde să practice terapiile pe care le cunoaște, așa se vă numi! Desigur au mai fost și alte provocări care au trebuit depășite până la obținerea acestei reușite!

Așadar, într-o frumoasă zi de sâmbătă, am plecat câteva persoane din mai multe locuri, orașe, spre acest eveniment. Ziua a fost atât de

clară, luminoasă precum cei care ne-au primit! Rar mi s-a întâmplat să parcurg un drum cu atâta bucurie și nerăbdare pentru a participa la această întâlnire, care s-a dovedit a fi miraculoasă!

Știam orașul Mediaș în linii mari, dar nu știam exact locația. Am lăsat mașina într-o parcare și am plecat spre Centrul vechi. Am ajuns într-un parc frumos în care nu știa nimeni adresa unde doream să ajung. Totuși doi tineri au fost amabili și mi-au instalat o aplicație (în telefon) care m-a condus până la locația dorită. Drumul părea dintr-o poveste: de pe o străduță cu clădiri vechi am cotit spre niște scări înguste care păreau că au la capăt o înfundătură... Nu era așa: la capăt era o străduță extrem de îngustă (cam 1,5 m) pustie, ca și scările, pietruită și cu niște mărăcini și lavandă pe margini. Mergeam cu telefonul în mână, uimită!

Drumul părea iar o înfundătură, dar a cotit spre stânga și am ieșit printr-un fel de poartă într-o stradă cu case vechi. Parcul pe care-l căutam s-a dovedit a fi după încă două străzi cu case vechi. Totul era într-o liniște profundă, cu un soare sclipind liniștit pe un cer calm.



Parcul înfrunzit cu copaci bătrâni adăpostea statuia lui Eminescu. Povestea nu era gata. Am zărit casa verde pe care o căutam și am intrat pe poartă: toate ușile erau închise! Am ieșit pe stradă hotărâtă să nu părăsesc „teritoriul”... Și aud o muzică liniștită... merg spre mijlocul casei: ușa de intrare era acolo!

Înăuntru ne așteptau oameni minunați! Familia și prietenii Claudiei veniți pentru „susținere”. Acești oameni modești și cu suflet mare ne-au făcut o primire deosebit de frumoasă!

Ne-am îmbrățișat și am povestit ca și când ne știam de mult timp... Toți cei care ne-au primit erau blânzi și zâmbitori ca și Claudia!



Din partea Academiei Terranova a participat dna. Mihaela Nică, liderul dansului energetic din Romania împreună cu Elena Dumitru și Carmen Morar (eu) instructori în dansul energetic.

Eu am povestit câte ceva despre *Alchimistul*, cartea de căpătâi scrisă de Paulo Coelho și de asemenea am recitat o poezie personală (pe care o adaug la finalul acestui material).

Iată câteva citate din *Alchimistul*:

- Iubești pentru că iubești. Nu este nevoie de niciun motiv pentru a iubi;
- Există un singur lucru care face imposibil un vis: teama de eșec;
- Când fiecare zi este aceeași ca și următoarea, este pentru că oamenii nu reușesc să recunoască lucrurile bune care se întâmplă în viața lor în fiecare zi, din momentul când soarele răsare.

Am concluzionat cu ce ar trebui să rămânem din carte:

- Marile realizări din viața noastră implică riscuri pe măsură;
- Există momente în viață când ne va fi atât de greu încât ne vom dori să renunțăm și să încercăm altceva. În aceste momente ar trebui să ne amintim care este scopul nostru și să ne continuăm călătoria. Nu știm exact unde ne va conduce drumul, dar călătoria și ceea ce descoperim pe el sunt mai importante decât destinația finală.
- Iar dacă suntem atenți la semnele pe care le primim și învățăm lecțiile pe care drumul ne învață, destinația finală va fi mai presus de ceea ce ne dorisem de la bun început.

Elena Dumitru, care era însoțită și de Alex, fiul ei, ne-a relatat despre impactul dansului energetic în evoluția spre vindecare a fiului: ce rezolvări miraculoase poate aduce dansul în probleme de sănătate. De asemenea ne-a povestit despre rezolvarea altor tipuri de provocări personale, prin practicarea dansului energetic.

Elena ne-a ghidat în practicarea unei încălziri Yang explicând tuturor participanților cum se face o încălzire potrivită pentru ca să maximizăm efectele dansului energetic. Gazda, Claudia, ne-a ghidat în practicarea dansului angelic.

Datorită faptului că eram mai multe persoane cu energii puternice și pozitive, s-a creat un egregor care a ridicat vibrația întregului colectiv și ne-a făcut să ne simțim cu toții ușori și fericiți.

În toate activitățile noastre Mihaela Nică ne-a coordonat și consiliat cu experiența ei și cu dăruire maximă!

În timpul practicării dansului angelic am avut revelația că parcul din fața casei este plin de îngeri care se grăbeau spre locația noastră într-un alai zgomotos și fericit! Ne-au înconjurat și au manifestat mulțumirea că am dansat alături de ei, invocându-i cu atâta căldură.

Într-o ambianță plină de farmec și familială am servit o masă vegetariană, variată și gustoasă! Mulțumiri gazdei și familiei acesteia pentru toată ambianța creată!

Mulțumim pentru darurile și învățătura primită de la fondatorul dansului energetic d-nul Ioan Prisecaru!



La finalul întâlnirii am ascultat muzică de vibrație înaltă și am povestit fiecare practicant ce efecte a avut dansul energetic în viețile noastre atât privitor la sănătate cât și în rezolvarea altor tipuri de probleme /provocări.

Pe drumul de întoarcere care trecea prin aceleași locuri pitorești am fost în continuare uimită de senzația de „drum înfundat” care se dovedea în fapt o minune de drumuleț din spatele caselor cu trepte la capăt. Am trecut iar și pe lângă parcul înverzit și am găsit cu precizie mașina parcată; de data asta fără coordonarea telefonului.

Am încheiat acest drum cu sentimentul că am fost unde trebuia, cu cine trebuia și în scopul cel mai înalt posibil: ridicarea vibrației personale, a unui grup și poate și a împrejurimilor! Îngerii pe care i-am observat veneau dintr-un parc pe unde trecea multă lume. Am binecuvântat locația și orașul și, de asemenea, oamenii cu care am interacționat!

L-am binecuvântat și pe cel care ne-a adus împreună: d-nul Ioan Prisecaru.

Mergem mai departe! Vom înființa și alte Centre de Dezvoltare Umană și vom lucra prin oameni, pentru oameni!



Iată și poezia personală recitată la această întâlnire a sufletelor! Cu aceasta închei o relatare despre o zi extraordinară!

VOI CĂUTA

Și locul mi-l voi căuta
Cât în lume voi trăi
Și timpul îmi va îngădui...
Voi căuta
Albastrul
Din ochii de copii,
În privirea celor
Pe care-i voi întâlni,
Promițându-le
Că-i voi iubi!
Le-oi spune
Din basmele
Pe care le știu
Și învățăturile
Cu care am venit
În buzunare,
De la început!...
Și n-am să cred
Că-i timp pierdut
Oricât le-am povestit!
Și locul mi-l voi căuta
Cât în lume voi trăi...
Și timpul îmi va îngădui...

Relatare
Carmen Claudia MORAR

INDECIZII

Când nu poți să te decizi că te sfâșie
vocile din cap

***Cum te simți când vrei să faci ceva,
dar în același timp n-ai vrea să faci?***

Te duci la o petrecere sau un eveniment și printre prăjituri zărești și prăjituri mici cu cremă de lămâie. Ca cele pe care le făcea bunica. Sau mama. Sau altcineva drag...

Ești la detox și chiar nu e momentul să faci o excepție și știi și tu asta...

Dar încep vocile din cap să vorbească cam agitat și te simți obosit și împărțit între două decizii și știi că trebuie să iei doar una. Nu ai cum să iei două decizii cu rezultate diferite. Ai vrea tu, dar Universul ne-a tras țeapă și n-a făcut posibil așa ceva.

Ori mănânci și la naiba cu detoxul, o să-l iei tu de la început, deși sâmbăta viitoare te duci la nunta colegii de birou și nah, n-ai cum să nu mănânci.

Ori nu mănânci, dar stai toată seara cu gândul la crema de lămâie, ce gust, îl cunoști așa de bine... Albă ca Zăpada ca în copilărie n-ai mai găsit.

Devii iritat.. Ești atât de atașat de obiceiurile tale alimentare, de parcă ar fi identitatea ta și preferi să te chinui cu diete decât să renunți la obiceiuri. Evident că nu-ți place să te chinui, dar decât să nu mai mănânci ce vrei, mai bine te torturezi cu abțineri.

Nu vrei să dai drumul la nimic din ce-ți provoacă plăcere. Chiar dacă există mari șanse să găsești alte plăceri mai sănătoase.

Pe principiul „nu dau cioara din mână pe vrabia de pe gard”.

*În fiecare celulă
a corpului meu
vibrează
amintiri,
tristeți, bucurii
și iubire. Sunt o
întreagă poveste
vie.*

Adriana Ionescu

Și ne complacem să ne învârtim în cerc convingându-ne pe noi că nu putem... că nu avem destulă voință ... că ne apucăm mai târziu de ceea ce ne dorim cu adevărat! Și vocile din cap continuă să vorbească. Când obosești de vocile din cap vino la mine să te scap de ele!

În plus îți zic cum să faci să nu mai te simți chinuit, să nu te mai simți sclavul poftelor, să poți să alegi în mod conștient dacă să mănânci sau nu, că poate ești la vreun detox și n-ai chef să faci tocmai atunci acea excepție și să mănânci prăji.

Am avut și eu vocile mele. Și acum mai comentează câteodată...

Te aștept!

Adriana IONESCU

Coach de nutriție și sănătate

Vremea COSMICĂ

Ne aflăm în cea de-a treia zi (din 8 august) a activării Cheii Genelor 7 și a venit vremea să o contemplăm! Cu această Cheie, intrăm într-o perioadă de 8 săptămâni în care fiecare Cheie activă va avea la bază *Trigrama Apei*, despre care voi face un articol separat. Important de reținut este că se schimbă tema personală, trigrama de la bază fiind tema ce ține de individual.

Cheia 7 face parte din Inelul Uniunii, despre care vom afla mai multe într-un articol separat.

Cheia 7 are ca aspecte:

Siddhi-ul Virtuții

Darul Conducerii

Umbra Separării

În IChing, Cheia 7 este alcătuită din trigramele Pământ deasupra și Apă la bază. Apa de sub pământ și ea simbolizează ființa spirituală, Esența autentică, Geniul nostru creativ care se află în acest corp.

Mesajul său este că pentru a ne conecta cu spiritul, este nevoie să vedem dincolo de aparențele materiale, să ne cultivăm și să purificăm corpurile mental, emoțional, fizic și subtil de influențele care ne blochează. Iar acest lucru îl facem trecând cu grație și curgere prin provocările pe care Viața ni le oferă, tocmai pentru a ne arăta aceste blocaje pe care uneori refuzăm să le vedem.

În Human Design, Cheia 7 este o Cheie colectiv logică ce ține de direcție, deci Conducerea este un aspect colectiv, ce ține de câmpul omenirii și tendințele și tiparele logice

din care omenirea operează și direcția pe care aceasta o urmează, tipare care sunt în mare parte provenite din forțare și tendința de a nega nevoile individului, prin control și frică.

După cum vom vedea, Conducerea autentică se face prin și din *Inspirație* și nu din forțare.

În Cheile Genelor *Siddhi-ul Virtuții* este unul ce poate fi mimat sau coborât în convingerile omului ce operează la nivel de deconectare de sine. Virtutea poate fi confundată cu Morala și cu Comportamentul, însă nu are de-a face cu acestea.



Virtutea reprezintă un câmp energetic, un far călăuzitor care se naște prin acțiunile noastre atunci când ne întoarcem spre interior și ne ascultăm ființa, nevoile autentice.

Toate acțiunile care se nasc din spațiul de Virtute, adică din Conectarea cu Sine, au Darul de a unifica aspectele, fie din noi, prin acțiuni ce ne scot din tipare de frică, din răni, din traume, fie la exterior, atunci când o vorbă sau o acțiune la momentul potrivit inspiră ReAmintirea în interiorul cuiva.

Virtutea ține de Grație și de Suferință. Grația intră în viața noastră atunci când plecăm capul în fața suferinței și începem să o alchimizăm și astfel ne hrănim Geniul creativ. Cum spune Orlando Stoicescu, mâncăm Umbre pe pâine.

Deci Virtutea este un câmp vibrațional din care se nasc acțiunile care Unifică. Ne aducem aminte de *Inelul Uniunii*, din care acest Siddhi face parte, alături de Iertare (Cheia 4), Devoțiune (Cheia 29), Transparență (Cheia 59).

Darul Conducerii

Fiind o Cheie ce ține de direcția prin viață, acest *Dar* ne permite să ne observăm tendințele, tiparele de a gândi, simți și acționa și chiar să ne simțim tiparele ce vin din sanskare, în subtil și să evaluăm în ce direcție va merge viața noastră dacă nu facem nimic pentru a schimba aceste tipare.

Fiind o Cheie logică, ea se bazează pe observare, experimentare și apoi pe concluzii pentru a determina această observare a direcției, deci este nevoie și de experimentare, de a pune în aplicare.

Totodată, Conducerea autentică provine din Inspirație, atunci când exteriorul ne aduce inspirația de a schimba ceva la noi înșine sau când primim Inspirația din interior în urma alchimizării rănilor și suferinței. Inspirația care se naște în urma eliminării blocajelor.

Putem să spunem că se naște un pic mai mult din Esența noastră și se manifestă ca și

Geniu creativ cu fiecare condiționare sau rană pe care o integrăm. Iar aceste mici integrări ne schimbă, treptat, traiectoria în viață și fiecare persoană care este atinsă de acest geniu va primi Inspirație, iar astfel colectivul se purifică.

Un alt aspect al Conducerii este că e foarte posibil să aibă nevoie de provocări pentru a ieși la suprafață, cum fiecare Cheie din următoarele 8 vor avea, căci Apa de la bază ne vorbește despre provocările care ne scot la suprafață resursele de care nu eram conștienți, fie blocajele de care nu eram conștienți.

În esență, *Darul Conducerii* ne vorbește despre cum ne călăuzim ființa și viața, ce tipare de acțiune, gândire și simțire împuternicim cu alegerile noastre, cu energia și resursele noastre.

Ne creem spațiul de a ne călăuzi viața prin propriile alegeri.

Umbra Separării

Umbra Separării reprezintă tărâmul vieții deconectate de Geniul nostru, de Esența noastră. Apa fiind sub Pământ, ne amintim din IChing, nu săpăm niciodată destul de adânc pentru a găsi apa, pentru a ajunge la esența noastră autentică.

Separarea ne menține în lipsă de scop, căci o persoană care nu are acest sentiment intern de a fi în contact cu Sine, trăiește o viață superficială și lipsită de o direcție autentică sau inspirație.

Acțiunile sale duc la și mai multă separare în jur. Nu are cum altfel. Trăind separat de Sine, asta se va propaga în exterior.

Dacă urmărim tipare distructive, ne victimizăm, practic îi cerem vieții să ne aducă situații și persoane care să ne amplifice aceste stări, prin rezonanță, căci Viața ne răspunde mereu la cine suntem pe interior.

Din această Umbră, ne trăim viața fie ascunși de propria ființă și Geniu creativ, din frică, fie trăim blocați în tipare și condiționări distructive, fără a le analiza și fără a ne purifica și cultiva procesul de ieșire treptată din aceste tendințe.

Putem chiar deveni dictatoriali cu ceilalți, impunându-ne conducerea cu forța, prin control, însă adevărata direcție, adevărata conducere, le-o oferim celorlați prin a-i inspira, prin alegerile noastre, prin cine am devenit acum și nu prin control și frică și forțare.

Adevăratul lider te întoarce la autenticitatea ta, la nevoile tale!

Fiind o Cheie Colectivă, nu avem cum să scăpăm de influența umbrei din jur, având în vedere că marea majoritatea a oamenilor operează încă la nivel de umbră, tocmai de aceea este important să manifestăm Răbdare, Înțelegere și Perseverență față de noi și procesul nostru, dar și să avem oameni în jur care să ne inspire conexiunea cu Autenticitatea noastră, prin exemplul lor.

În esență, Umbra ne inspiră să împuternicim distructivul din viața noastră, să uităm de noi și de puterea pe care alegerile noastre le au și să stăm blocați în condiționările nebenefice primite din exterior.

În încheiere, este o perioadă bună de a ne evalua alegerile și direcția în care acestea ne conduc viața... o perioadă în care putem să schimbăm alegerile în baza conectării cu Sinele nostru autentic, o perioadă în care s-ar putea ca rănilor să iasă la suprafață pentru că Viața ni le aduce spre a fi alchimizate.

O perioadă în care să experimentăm alegerile noastre și să tragem concluzii logice în baza acestor experimentări și, nu în ultimul rând, să ne cultivăm Pauzele, echilibrul Ființei.

Te pot ajuta și pe tine să îți interpretezi *Profilul Cheile Genelor* dacă simți că este un instrument cu care rezonezi!

Mă găsești aici!

<https://www.facebook.com/bratan.gabriel>

Până data viitoare, să ne auzim cu bine!

Gabriel R. BRĂTAN

Sfântul GHEORGHE

Poveștile de la gura sobei spun că nu demult, pe aceste meleaguri biciuite de furtuni, trăia un mare Balaur și din lupta lui cu un oștean al domnului, pe numele lui Sfântul Gheorghe, a răsărit canalul care ducea spre mare.

Coadă lungă a crestat pământul în lung, iar după ce balaurul a fost nimicit pentru a aduce mulțumire Domnului, oamenii locului au dat numele brațului care duce spre mare ca de altfel și așezării după numele oșteanului ce le-a adus liniștea și pacea.

Legenda s-a transmis până în zilele în care, peste ani și ani, oamenii locului au continuat să își botezi pruncii, dar și bărcile, după numele salvatorului acestui ținut.

Bărcile se apropiau încet, încet, alunecând pe canale spre Cherhanaua Veche unde era piața de pește și unde putea să aducă mai repede sturionul prins proaspăt. Erau bărci mahone de mari dimensiuni și primiseră binecuvântarea apei și sfințirea preotului. Fiecare așezare era cu atât mai bogată cu cât oamenii puteau să lase la apă mai multe bărci cu care ieșeau pe mare, la pescuit.

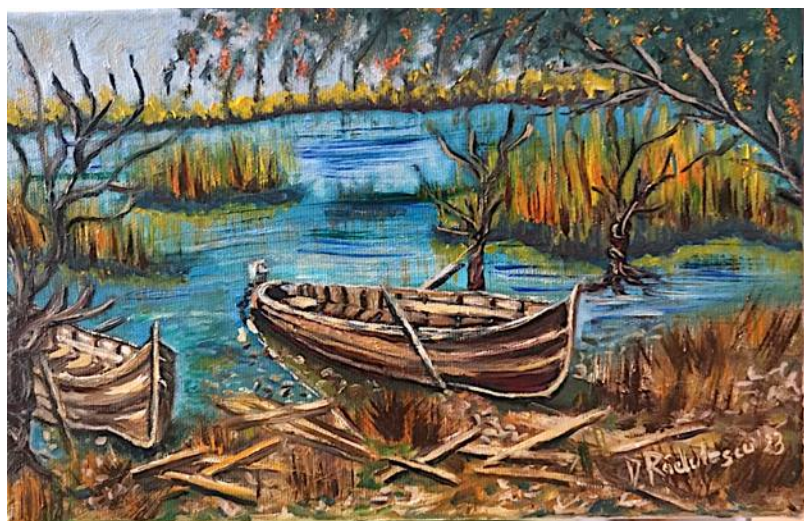
Familia Alexei avea două bărci și era printre cele mai înstărite familii din sat. Gospodăria lor era binecuvântată pentru că avea trei flăcăi puternici care crescuseră acum și îi ajutau pe părinți la munca în gospodărie, dar și la pescuit.

Ieșeau la început cu tatăl lor dis-dimineață, sezonul de pescuit fiind prielnic din aprilie până în octombrie, dar până în iunie

trebuiau să respecte femelele gestante și le dădeau drumul din plasă ca să alunece în apă.

Natura trebuie respectată și așa cum ea hrănește întreaga comunitate, la fel erau învățați în familie, dar și la biserica din așezare unde mergeau în fiecare duminică, la slujbă.

Pe una dintre bărci o botezaseră, în urmă cu mai bine de trei ani, cu numele *Sfântul Gheorghe*, iar cea de-a doua purta numele familiei *Alexei* pentru că binecuvântarea să vină și asupra familiei.



Pictură - **Daniela Nicoleta Rădulescu**

Ajutorul dat de credință dar și de natură se împletea în comunitatea de la capătul lumii... pentru că aici cât vedeai cu ochii în față era doar apă. Pacea, în schimb, i-a ajutat să prospere și întrajutorarea era la loc de cinste.

Munca și cuminenia truască și sufletească le dădea putere să treacă prin vremuri de cumpănă, să răzbată anotimpuri neprielnice, pregătindu-se pentru o nouă zi în care totul va aprinde ușor natura, ușor ca o vâlvătaie și focul întrupat va aduce apoi primăvara, anotimpul renașterii la viață.

Va urma...

Alina Ramona ENE

TRĂIND ÎN DOUĂ LUMI

Aida MariC

În lumea din care am venit
Nu existau bani,
Nu exista „al meu” și „al tău”,
Iar oamenii nu mințeau niciodată
Pentru că erau oglinzi
unul pentru celălalt...
Toți erau scăldați în lumină
Și zâmbeau senin,
Construind destine fără pată...
Nimeni n-a fost bolnav vreodată,
Și nici n-a suferit vreun pic...
Căci doar iubirea lor curată
Le-a hărăzit curat destin,
Și-a lor credință adevărată,
Le-a dăruit un har divin...
Am încălcat legea iubirii,
Și am căzut aici, plângând
În lumea-n care, întunecată,
Am rătăcit fără să știu...
Simt că trăiesc în două lumi,
Ce sufletul pribeag îmi rupe,
În două ființe contrarii,
Care se caută, se-alungă,
Apoi, iar se unesc divin....
Și-mi este atât de „nu știu cum”
Trăind în două lumi!

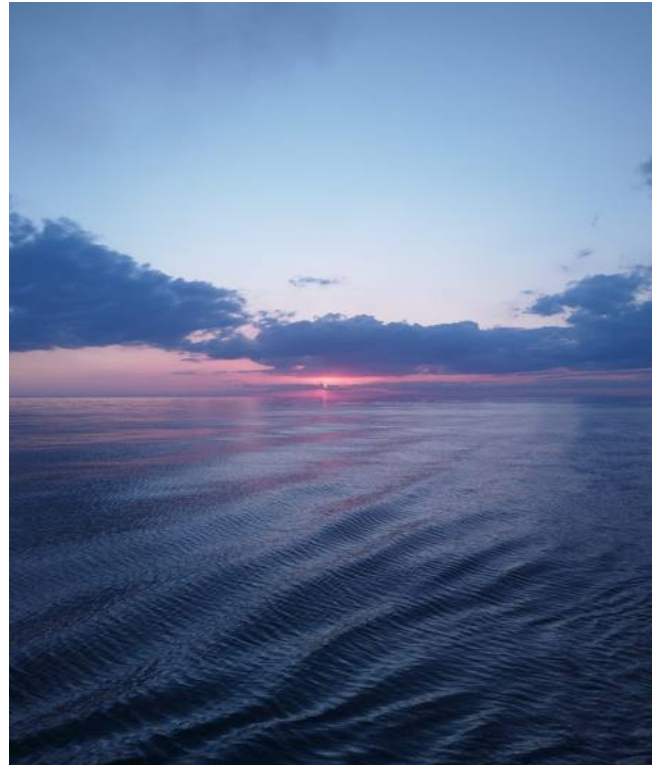


Foto: Alina Ramona Ene

MAREA

Roxana Mirela

Se-aude marea...
Este sărată și-i parfumată
Cu adieri de trandafir,
Cu dulci petale de cireș
Și de safir...

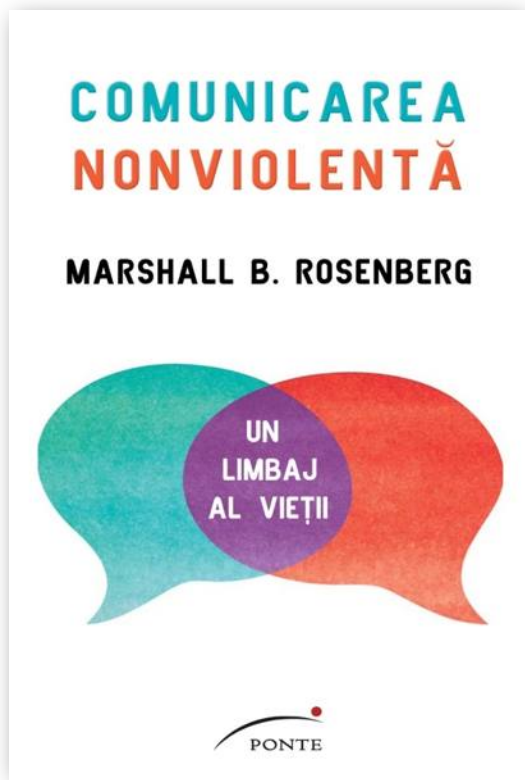
Se-aude marea...
Ca o chitară în ureche,
Ca o făptură nepereche...
Cu-n zâmbet cald
Purtând pe-un umăr
Un val ce i se joacă
Pe șolduri ca un fald...

Se-aude marea...
Privind-o, în sine mă-nfior
Și mi se face dor
De-acel albastru viitor
Când am să-i fiu vecină,
Trezindu-mă, la răsărit,
Cu-a ei lumină!...

RECOMANDARE DE CARTE

Rubrică realizată de Roxana Mirela

Comunicarea nonviolentă MARSHALL B. ROSENBERG



„Convins că este în natura noastră umană să ne bucure să oferim și să primim cu compasiune, aproape toată viața m-au preocupat două întrebări: Ce se întâmplă când pierdem contactul cu nucleul nostru plin de compasiune și ajungem să ne comportăm violent și opresiv? Și, de asemenea, ce le permite anumitor oameni să rămână în contact cu natura lor plină de compasiune chiar și în circumstanțe dintre cele mai cumplite?

Aceste întrebări au început să mă preocupe în copilărie, cam în vara anului 1943, când familia mea s-a mutat în Detroit, Michigan. La o săptămână după venirea noastră, a izbucnit un conflict rasial în urma unui incident dintr-un parc public. Peste patruzeci de oameni au fost uciși în zilele care au urmat. Cartierul nostru era focarul violențelor și am petrecut trei zile încuiați în casă.

Când conflictul rasial a luat sfârșit și a început școala, am descoperit că un nume poate fi la fel de periculos ca și culoarea pielii. Când profesoara a făcut prezența și mi-a strigat numele, doi băieți m-au privit lung și au șuiertat printre dinți: „Ești jidov?”

Nu mai auzisem cuvântul până atunci și habar nu aveam că unii îl foloseau în sens peiorativ, referindu-se la evrei. După ore, aceiași doi băieți mă așteptau în curtea școlii: m-au îmbrâncit și m-au luat la șuturi. Din acea vară a anului 1943 am întors pe toate părțile cele două întrebări pe care le-am menționat. De exemplu ce ne dă forța de a rămâne în contact cu natura noastră plină de compasiune chiar și în cele mai cumplite împrejurări?

Mă gândesc la oameni ca Etty Hillesum, care a rămas iubitoare chiar și când a fost supusă tratamentului grotesc dintr-un lagăr de concentrare nazist, așa cum scria în jurnalul ei la vremea respectivă: „Nu mă sperii ușor. Nu pentru că aș fi o curajoasă, ci pentru că știu că am de-a face cu ființe umane și trebuie să mă străduiesc cât de mult pot să înțeleg ce fac oamenii care mă înconjoară.

Iată cu ce am rămas în urma acestei dimineți: nu cu faptul că tânărul ofițer cu capsă pusă a țipat la mine, ci cu faptul că nu am simțit nicio urmă de indignare, doar o reală compasiune.

Și mi-aș fi dorit să-l întreb: <Ai avut o copilărie nefericită, te-a dezamăgit iubita ta?> Da, părea într-adevăr hărțuit și tulburat ursuz și slab. Aș fi vrut să încep să-l tratez atunci, pe loc, fiindcă știu că tinerii nefericiți, asemenea lui, sunt periculoși când intră în contact cu alți oameni.”

În timp ce studiam factorii care ne afectează capacitatea de a simți compasiune, am fost uimit de rolul esențial al limbajului și utilizării cuvintelor. Am dezvoltat de atunci o abordare a comunicării - atât în privința exprimării, cât și ascultării - care ne duce către dăruirea din inimă și stabilirea unei conectări cu noi înșine și cu ceilalți într-un mod ce permite compasiunii noastre înăscute să se manifeste. Numesc această abordare *Comunicare Nonviolentă*, folosind termenul „nonviolent” în sensul în care l-a folosit Gandhi, pentru a se referi la starea noastră naturală de compasiune, când violența nu mai este prezentă în suflet.

Deși s-ar putea să considerăm că modul în care vorbim nu este „violent”, cuvintele noastre produc adesea suferință și durere în noi sau în ceilalți. În anumite comunități, procesul pe care îl descriu este numit „*comunicare plină de compasiune*”.



CITEȘTE!
Cărților Nu Li Se Pierde
SEMNALUL!

Anunțuri de interes general

1. **Cursul de Dans Energetic** este primul pas în asimilarea Dansului Energetic, 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: www.ioanprisecaru.ro

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 accesând adresa următoare: <https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

4. Radio Terranova

Acest post de radio a fost conceput cu scopul de a promova programele de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători. Postul nostru de radio va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială.

Vă invităm să ascultați Radio Terranova accesând link-ul următor: radioterranova.ro/ Și pentru Dansul Energetic! 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 întrebările și sugestiile voastre în legătură cu temele abordate în Revista Terranova! Vă invităm să trimiteți pe adresa redacției și mărturiile privind experiența din practicarea Dansului Energetic pentru a fi împărtășite cititorilor revistei! Așteptăm opiniile voastre pe adresa de email: redactiaterranova@gmail.com

7. Comandă cărțile scrise de autorul Ioan Prisecaru aici:

<https://www.edituradharana.ro/produse?c=Prisecaru>

8. Înscrie-te la cursul „**Alimentația naturală a omului vizionar**”! Detalii aici: <https://www.ioanprisecaru.ro/produs/alimentatia-naturala-a-omului-vizionar/>

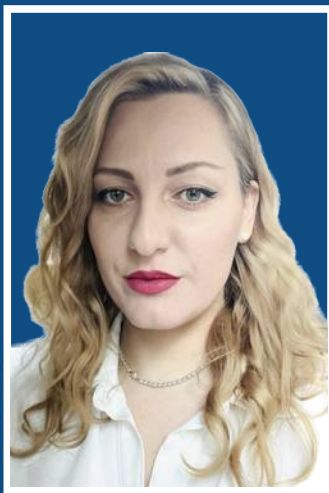
9. Summitul de Dans Energetic

Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna august, de la ora 20:30 - 22:00, în fiecare seară! Tema celei de-a șasea ediții este „Creșterea potențialului creator”. Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnNWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09> Meeting ID: 816 607 6356; Passcode: 1234. Pentru a vedea lista completă a evenimentului și instructorilor, precum și alte detalii, vă rugăm să accesați website-ul oficial: <https://www.dansulenergetic.ro/> și pagina oficială de Facebook <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

10. **Centrul de Dezvoltare Umană București** oferă o varietate de cursuri și terapii în funcție de programul tău: Dans Energetic, Terapie cu Biocurenți, Alimentație Integrativă, Access Bars, Medicină Șamanică, Bowen, Biorezonanță. Facilitator: Steluța Florentina Stanciu, Terapeut & Formator holistic. Detalii și programări: telefon 0733 013 899.



Codruța Prunariu



Roxana-Mirela



Rosemarie-Bianca
Iordache



Alina-Ramona Ene



Carmen-Claudia Morar

Echipa

Revistei Terranova

vă mulțumește pentru
susținere, colaborare și apreciere!
Pentru a ne trimite sugestiile
voastre vă invităm să ne
contactați pe adresa de e-mail:

redactiaterranova@gmail.com

sau ne puteți găsi pe paginile
noastre de facebook:

<https://tinyurl.com/554vbp4u>

și de instagram:

<https://tinyurl.com/max3kxfd>



Echipa redacției:

Rosemarie-Bianca Iordache - redactor

Carmen-Claudia Morar - redactor (economic)

Codruța Prunariu - redactor/corector

Alina-Ramona Ene - poezie/proză

Roxana-Mirela - redactor șef/editor/corector

Colaboratori:

Izabella Geapana - carieră/dezvoltare financiară/
leadership

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

Adriana Ionescu - coach de sănătate

Gabriel Avasiloei & Roxana-Mirela - grafică
copertă