



Vremea Cosmică
Gabriel R. Brătan

**Meditație de
conectare cu inima**
Ștefania Frigioiu

Inspirația de azi:
Disipare
Adriana Ionescu

**Terapia cu sare de la
Marea Moartă**
Relatare - Ioan Prisecaru

Alimentație naturală
Dans Energetic

INTERVIU cu Eva Kovacs



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Disipare – Adriana Ionescu.....	3
Meditație de conectare cu inima – Ștefania Frigioiu.....	4
Terapia cu mantre. Tehnici de intonare a mantrelor – Ioan Prisecaru.....	6
Pauza pentru reflecție.....	7
Interviu cu Eva Kovacs.....	8
Nodul fără sfârșit și alimentația noastră – Adriana Ionescu.....	14
Terapia pielii cu sare de la marea Moartă – Relatarea nr.2 – Ioan Prisecaru.....	15
Curs Alimentația naturală a omului vizionar. Etapa a III-a - Ioan Prisecaru.....	16
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	17
Creație și poezie: Peștișorul de aur – Alina Ramona Ene.....	19
Apă vie – Alina Ramona Ene.....	20
Versuri de stea – Aida MariC.....	21
Recomandare de carte.....	22
Anunțuri de interes general.....	24



Fotografie – Carmen Claudia Morar

CUVÂNT, înainte!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bun găsit, dragilor!

Fiecare ediție a revistei noastre are o temă, după cum probabil ați observat... are un fir invizibil care leagă subiectele abordate și cunoașterea, de oamenii și stările care ies la suprafață la contactul cu aceste pagini. Este, bineînțeles o legătură care, cumva, este orchestrată „de sus”!...

Se spune că nu există „coincidențe” în univers, astfel încât nici informațiile pe care le regăsiți în această revistă nu constituie o pură întâmplare! Asta înseamnă că voi sunteți pregătiți să le primiți, astfel încât să vă fie utile, să vă facă să vă cercetați ființa și să vă inspire în călătoria voastră de autocunoaștere.

Astăzi sunt inspirată, ghidată să vă îndemn (probabil că am mai făcut-o) să priviți tot mai mult înăuntrul vostru!

Când trecem prin diverse situații care nu sunt tocmai cele pe care ni le dorim, când oamenii din jurul nostru nu se comportă la cel mai înalt nivel al ființelor lor, când nu suntem apreciați pentru ceea ce suntem și facem, atunci este momentul să privim în interior! Să aruncăm un ochi și să ne întrebăm (și aici mă las purtată/inspirată de propriile-mi versuri):

*Cine sunt eu la mal de lume
Când toate gândurile bune
S-au ghemuit la răsărit
Și-au adormit?..*

Când exteriorul nu îți este zâmbitor, curgător, lejer, oprește-te o clipă... respiră, privește totul cu detașare, ca mai apoi să realizezi mai clar ceea ce ai de făcut. Claritatea vine după liniștirea minții, după ce îți tragi sufletul, după ce te-ai oprit în loc... Stai și ascultă!...

Doar atunci poți vedea lucrurile în ansamblul lor, nu pe bucățele, ci ca pe un întreg! Doar atunci când ai toate informațiile puse cap la cap, poți înțelege „the bigger picture” (trad. din engleză: *tabloul mai mare*), imaginea extinsă a vieții tale. Atunci îți amintești de ce ai venit aici, îți amintești scopul tău, ai ocazia să alegi din nou direcția, calea pentru mai departe. Alege să fii în puterea ta deplină!... Să ai pace în suflet!

*Cine sunt eu la mal de zare
Când o aripă zburătoare
Se duce către asfințit...
Cine sunt eu?
De ce-am venit?*



*Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova*

<https://revista.academiaterranova.ro/>
<https://www.ioanprisecaru.ro/proiecte/>
email: redactiaterranova@gmail.com

INSPIRAȚIA de azi: DISIPARE

Astăzi, lasă-ți gândurile să curgă! Pur și simplu lasă-le cum vin ele, fără să le califici în vreun fel. Creativitatea ta îți permite să vezi magia în atât de multe lucruri.

Pe de altă parte, poți identifica și ce vise sau dorințe nu ar fi potrivite să devină realitate. Sunt doar o plăsmuire de moment a minții. Chiar dacă îți hrănești creativitatea chiar acum, există și o vibrație a unor lucruri inutile care este și ea prin câmpul tău.

Inacțiune, cuvinte, vise, dorințe create de emoție - nu, nu dorești să fii un astfel de sclav? Îți respecti mereu promisiunile? Faci acțiunile pe care ți le-ai propus?



Întrebare personală:

„Cât de bine îmi țin promisiunile? Fac tot ce țin de mine ca lucrurile să se-ntâmple?

La toate nivelele fac tot ce pot? Planific? Energetic sunt armonios?

Culeg și alte influențe din afara câmpului meu? Am câmpul suficient de puternic să nu mențin influențe exterioare? Mă observ pe mine să văd cu ce mă țin pe loc? După ce mă observ, iau măsuri?”

Revino mereu la tine prin respirație! Centrează-te cu respirația! Gândește-te la pasiunea ta sau la obiectivul tău. Energia urmează atenția.

Apoi, ia în considerare ce vrei să realizezi și cum te simți în legătură cu totul.

Expiră în afara sistemului tău tot ce nu îți aparține și nu îți este de folos.

Inspiră puterea ta dinăuntrul tău, în afara ta, în sistemul tău.

Imaginează-ți că ai destulă putere să-ți manifesti scopurile. Amintește-ți că dacă poți visa, atunci poți realiza!

Pentru a te conecta mai bine cu ceea ce simți, fă următoarea afirmație:

„Este important să mă centrez pe ce e cu adevărat important pentru mine. Este important să pierd mai puțin timp și să iau măsuri pentru asta atunci când este momentul potrivit. Îndrăznesc să iau măsuri! Nu mă mai risipesc, ci concentrez toată esența mea în a-mi trăi o viață plină de MINE!”

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Meditație de conectare cu INIMA

Știm că inima noastră este centrul emoțiilor. Atunci când avem o zi bună, aceasta radiază iubire și își împrășteie lumina asupra celorlalți, în timp ce, atunci când avem o zi mai puțin bună, inima ni se poate închide, sperând că nimeni nu o vede. Ne putem deconecta foarte ușor de la inima noastră, mergând în capul și inima noastră, spunându-ne cum ar trebui să ne simțim, fără să știm de fapt cum ne simțim cu adevărat. Dacă ceva ne doare sau ne supără, e foarte ușor să ne închidem inima, dar asta ne face să ne simțim deconectați de la viață. Această meditație ne ajută exact în aceste situații, pentru a ne recentra în interiorul inimii noastre.

Este o meditație extrem de frumoasă și pe care o folosesc și în sesiunile mele din cadrul studioului sau chiar în retreat-urile pe care le organizez. Las aici această meditație, în speranța că va fi de folos cât mai multor oameni.

Pregătiți-vă spațiul de iubire și aveți grijă să vă simțiți în siguranță. Formulați-vă intenția de a vă reconecta cu inima voastră, de a fi blânzi cu voi.

Când vă simțiți conectați la centrul inimii voastre, respirați și relaxați-vă profund. Deschideți-vă pieptul, imaginați-vă că armura de protecție pe care o purtați de obicei în jurul vostru, se topește.

Acum pășiți în imaginația voastră și vizualizați o grădină. Ar putea fi una pe care ați mai vizitat-o sau pe care ați mai văzut-o, sau ar



Imagine – „Inimă de mac” – Roxana Mirela

putea fi foarte bine una care vi se materializează în fața ochilor minții. Este o grădină frumoasă, iar în spatele grădinii se află o floare; aceasta este floarea inimii voastre.

Mergeți către floare, de parcă ar fi o ființă emoțională și nu vreți să o speriați. Observați ce tip de floare este și dacă petalele sale sunt deschise sau închise. Cereți permisiunea de a vă așeza și, când totul este în regulă, imaginați-vă cum vă așezați lângă floare. Priviți-o cu ochi buni și blânzi, apreciind lucrurile prin care a trecut această floare, durerea și traumele, fricile și anxietatea.

Sunteți aducători de speranță, aduceți cu voi iubire și vindecare. Întrebați floarea dacă este bine să se vindece acum și vedeți cum vă simțiți; respirați și imaginați-vă că floarea respiră cu voi, inspir, expir, inspir, expir.

În timp ce inspirați și expirați împreună, puteți vizualiza o strălucire de lumină

vindecătoare care coboară din cer, prin creștetul capului, răspândindu-se prin corp și radiind spre exterior din centrul inimii voastre. Această lumină celestă vindecătoare are o nuanță auriu-argintie, este o energie frumoasă, înalt vibratoare și se simte ca bulele de șampanie. Curge în jurul vostru, prin voi și în jurul florii, ajutându-vă pe amândouă să vă înmuiați, să vă relaxați și să vă vindecați.

Pe expirație, tot stresul și toată tensiunea pe care le purtați amândouă se scurg în pământ; pe inspirație, energii noi și proaspete vă pătrund și vă hrănesc sufletul. Și priviți floarea, iar floarea vă privește și respirați împreună; inima voastră se deschide odată cu floarea.

Dacă există orice fel de pete, lacrimi, puncte dureroase pe petalele florii, observați-le cum se vindecă și se repară cu ajutorul luminii vindecătoare; dacă tulpina pare uscată, vizualizați lumina vindecătoare care hrănește floarea și tulpina căpătând vigoare, cu frunze noi crescând pe ea.

Întrebați floarea ce îi trebuie de la voi. Are nevoie de niște timp, în liniște, în care să se odihnească? Există ceva ce puteți face în lumea fizică, în viața de zi cu zi, care v-ar putea ajuta inima să se simtă mai bine? Așteptați și ascultați!

Acum aduceți mulțumiri; vizualizați cum se dizolvă ușor lumina vindecătoare, lăsându-vă pe amândouă revitalizate și strălucitoare. Imaginați-vă ca și cum i-ați face o plecăciune florii, iar floarea v-ar face o plecăciune vouă. Este timpul să plecați...

Puneți mâna pe inimă și imaginați-vă cum vă ridicați și vă pregătiți să ieșiți din grădină. Spuneți-i florii că vă veți întoarce să o vizitați și vizualizați-vă părăsind grădina. În timp ce faceți asta, reveniți ușor în corpul

vostru, apoi în cameră, în spațiul vostru de iubire.

Acordați-vă un moment, două, pentru a vă reorienta. Observați cum vă simțiți! Poate veți vrea să scrieți ce v-a trecut prin minte, ce v-a spus floarea. Poate vreți să desenați floarea sau să căutați pe internet o fotografie care să o reprezinte și pe care să o folosiți ca imagine de fundal pe telefon, pentru a vă reaminti că inima voastră chiar are capacitatea de a se deschide.

Dacă floarea inimii voastre s-a deschis măcar un pic, s-a vindecat măcar un pic, acesta este un rezultat extraordinar! Dacă floarea inimii voastre v-a conștientizat prezența și a respirat împreună cu voi, și acesta este un lucru minunat. Și dacă tot ce s-a întâmplat a fost să intrați în grădină și să descoperiți că există o floare acolo, tot grozav este. Chiar dacă ați mers în grădină și nu ați văzut nicio floare, este totuși un important pas înainte. Reveniți a doua zi și așteptați, s-ar putea ca floarea să fie prea tristă pentru a putea să-și arate fața așa de repede. Credeți-mă, avem așteptări foarte mari, iar asta poate reprezenta presiunea care stă în calea procesului de vindecare.

Faceți un pas înapoi de la ceea ce așteptați și fiți cu ceea ce este de fapt! Prin faptul că reveniți, inima voastră învață să aibă încredere că vă pasă cu adevărat și vă arată de fiecare dată puțin mai mult din ea.

Ștefania Frigioiu

TERAPIA CU MANTRE

Tehnici de intonare a mantrelor



În programul de emiteră a mantrelor, sunt importante două aspecte principale și anume:

- forma și conținutul mantrei
- energia pe care o imprimăm mantrei

În cele ce urmează le voi descrie în mod succint, pe fiecare dintre cele două caracteristici.

b. Forma și conținutul mantrei

Este important ca mantra să reprezinte esența unui sentiment sau a unei stări. În acest scop, este bine ca mantra să fie formată din cât mai puține cuvinte, iar acestea să reprezinte cât mai bine starea și sentimentul pe care ne dorim să îl emitem în univers.

b. Energia pe care o imprimăm mantrei

Se știe că impactul evoluției oricărui fenomen este determinat de energia care îl generează și susține.

Pornind de la acest principiu, pentru a obține un efect imediat și cu efortul cel mai mic, este necesar să imprimăm mantrei un potențial cât mai mare.

În aceste scop vă recomand să emiteți mantra conform modelului energetic după care se produce tunetul.

După cum știm, tunetele se produc ca urmare a acumulării unei mari cantități de energie între două plafoane de nori cu încărcătură electrică diferită.

Pentru a reproduce principiul după care se produc tunetele, vom căuta ca înainte de a emite mantra, să ne concentrăm cu dăruire asupra scopului pentru care o emitem, pentru ca în momentul în care o intonăm, într-un timp cât mai scurt, să generăm în univers, o cantitate cât mai mare de energie.

Astfel, vom căuta să încărcăm mantra cu o energie similară cu cea a unui tunet.

Pentru a da putere mare de impact, este necesar ca mantra să fie scurtă, simplă, și foarte ușor de rostit! Nu întâmplător, popoarele orientale emit mantre monosilabice.

Ca urmare a acestui principiu, asiaticii au generat un număr de 7 mantre monosilabice, câte una pentru fiecare centru energetic.

Pentru că noi, europenii, nu avem tradiție cu aceste forme de intonare a mantrelor, vom exprima stările prin cuvinte pe care le vom pronunța rar și apăsător.

Imediat după ce emitem mantra, va urma o perioadă de câteva secunde, timp în care ne concentrăm la mantra pe care tocmai am intonat-o.

Pentru că mantrele sunt formate din două sau mai multe cuvinte, vă recomand să le intonați în mod sacadat, punând accent pe prima vocală!

Pauza pentru reflecție!...

În această formă de emiteră a mantrelor, fiecare cuvânt se manifestă în câmpurile subtile ca un arc electric, pătrunzând adânc în structurile de conștiință ale universului.

Puterea noastră în univers ne este dată de energiile cu care ne manifestăm intențiile.

Cea mai mare resursă de energie pe care o putem mobiliza în dialogul cu universul se află în zona inimii.

Pentru ca efectul mantrei să fie unul cât se poate de intens, vă recomand ca atunci când emiteți mantrele să vă concentrați în zona inimii.

Dacă programul de emiteră al mantrelor presupune implicarea unei alte persoane în câmpurile subtile, atunci vă imaginați că acea persoană se află în fața dumneavoastră.

În programul de emiteră al mantrei vă veți îndrepta atenția către pieptul persoanei cu care dialogați, trimițându-i cât mai multă iubire și recunoștință.

Este foarte important ca în terapia cu mantră să emiteți cele mai inspirate cuvinte, în așa fel încât să generați energii de mare efect pentru viața și creația dumneavoastră!

În acest scop, în ediția viitoare a revistei vă voi recomanda câteva dintre cele mai benefice mantră pe care le puteți intona în programele de vindecare și elevare a stărilor de conștiință.

VA URMA!

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

„Dragostea este o forță care ne dilată (și această dilatare se regăsește în mișcările respirației), care ne leagă de toate ființele, de tot universul. Da, când veți ajunge să proiectați din inima voastră o imensă energie de dragoste, prin legile afinității și ecoului, o altă inimă vă va răspunde. Pentru a atinge inima universului trebuie să vibrezi la aceeași lungime de undă cu el, adică să dăruiești aceeași dragoste dezinteresată.

Numai ființele care au realizat unirea celor două principii în ele însele, principiul iubirii și principiul înțelepciunii, acestea sunt în adevăr și posedă forța.

Pentru acei care caută dragostea, puterea, sau lumina, nu există altă metodă decât cea de a lucra asupra auzului lor pentru a înlătura culorile șterse care distrug, prin vibrațiile lor, tot ceea ce este bun în alții.”

– **Omraam Michael Aivanhov**



Pictură - **Porția de culoare** - Roxana Mirela
<https://www.facebook.com/portiadedeculoare>

INTERVIU cu EVA KOVACS



Continuă Summitul de Dans Energetic lansat în februarie 2023 prin inițiativă Mihaelei Nică și cu susținerea d-nului Ioan Prisecaru! În cadrul acestui summit este consacrată o zi pentru studiul alimentației naturale.

Astfel în data de 27 iulie 2023, în cadrul Summit-ului de Dans Energetic s-a desfășurat *Summitul Alimentației Naturale*.

Prezentarea a fost realizată de Eva Kovacs, care este atât instructor de dans energetic cât și instructor de alimentație integrativă. Medierea prezentării a fost realizată de către Mihaela Nică.

Eva Kovacs a explicat cum să devenim actorii principali ai sănătății noastre mai degrabă decât simpli spectatori. Eva a discutat despre cereale și în mod particular despre tipurile de orez.

Modul în care ne nutrim și stilul de viață sunt aspecte fundamentale care duc la bunăstarea și sănătatea noastră.

Redactor Carmen Claudia Morar: Vă mulțumesc pentru că ați acceptat invitația noastră de a ne împărtăși câteva informații despre dvs., cât și despre experiența dvs. atât cu dansul energetic cât și cu alimentația naturală! Încep prin a vă ruga să vă faceți în câteva cuvinte o scurtă prezentare a vieții și activităților dvs. curente! Ar fi interesant să aflăm cum ați ajuns în Italia și cum s-a petrecut schimbarea de mediu, de ocupație în ceea ce vă privește și în ceea ce privește familia dvs.?

Eva Kovacs: Mă numesc EVA KOVACS, locuiesc în nordul Italiei, mai precis lângă Torino. Am ajuns în Italia cu intenția să petrec o vacanță de vară la sora mea, Iolanda... dar m-am îndrăgostit de aceste locuri și am decis să rămân lângă sora mea. Sunt căsătorită, iar familia mea în foarte puțin timp s-a mărit cu doi copii frumoși: Fabrizio și Lisa (acum 26 și 20 de ani).

În București lucram într-o grădiniță din sectorul 5 ca educatoare, aveam foarte multe cunoștințe, prietene cu care făceam excursii, organizam timpul liber în mod plăcut. Când am ajuns în Italia, după euforia vacanței de vară, m-am trezit într-o țară străină, cu oameni foarte ocupați... A fost destul de greu să mă adaptez, să învăț obiceiurile. Spre norocul meu, copii mi-au umplut viața și toată atenția mea era îndreptată spre creșterea și educarea lor.

Redactor: Cum a început povestea dvs. pe această cale a cunoașterii și evoluției personale cât și în domeniul alimentației? Cum ați realizat că stă în puterea dvs. să vă echilibrați și să-i sprijiniți și pe alții să o facă pentru a se simți împliniți?

Eva Kovacs: Din fire sunt foarte curioasă și la începutul anului 2006 m-am înscris, fără să știu nimic despre acest argument, la un curs de primul nivel de reiki. Am început să înțeleg că pe lângă corpul fizic, există ceva mai mult... Am continuat cu lecțiile de yoga și meditație și de aici am ajuns la alimentația naturală...

La un moment dat am observat că dacă evităm carnea sau brânzeturile, corpul meu era mai flexibil când făceam exercițiile de yoga... De aici din nou curiozitatea și pasiunea mea pentru gătit și bunăstare, cu simțul responsabilității, s-a tradus în nevoia de a învăța elementele de bază ale gătitului natural și proprietățile alimentelor. Am început, așadar, să aprofundez cunoștințele și să cresc abilitățile mele culinare, urmând cursuri specifice și citind publicații din sector, obținând diplome și certificate de cursuri practice și teoretice.

Am absolvit o școală de macrobiotică din Milano, *La Sana Gola* sub atenta supraveghere a mentorului meu Martin Hasley, laureat în biologie în Massachusetts, autorul a multor publicații și cărți în alimentație sănătoasă, a studiat macrobiotica direct de la Michio Kushi.

După trei ani de studiu îmbinat cu practica, am obținut titlurile de bucătar natural și terapeut alimentar.

Încerc să răspândesc conceptele stilului de viață pe care l-am ales celor care vor să-și îmbunătățească sau să-și schimbe stilul de viață. Din acest motiv, împreună cu sora mea, am creat un blog *Sano Gourmet - Sănătos și Gourmet*.

Continui să citesc și să dezvolt informațiile mele și în afara Italiei și cu mare bucurie am urmat primul curs de *Alimentație*

naturală al domnului Ioan Prisecaru care mi-a îmbogățit și mai mult cunoștințele, am învățat noi remedii, rețete extraordinare cum ar fi *salata integrativă* sau *tocănița integrativă*. Condimentele yin și yang au îmbunătățit bucătăria mea cu efect imediat.

Remediile naturiste, dacă sunt urmate cu perseverență, sunt mai eficiente decât orice medicament deoarece ajută organismul să-și găsească echilibrul și să-l păstreze, fără a-l forța vreodată. Cu toții facem parte din mediul înconjurător, modul nostru de a trăi și de a mânca este vehiculul pentru a ne armoniza cu acesta. Noi și numai noi suntem responsabili pentru sănătatea noastră! Și sănătatea este cultivată în fiecare zi, cu alimentele pe care le introducem în corpul nostru, cu fiecare respirație și mișcare a corpului.

Pentru fiecare anotimp am creat un meniu care respectă următoarele principii:

- Evitarea ingredientelor de origine animală;
- Minimizarea ingredientelor extrem de rafinate sau industriale (nu cumpărați din magazin ceea ce bunica nu recunoaște ca aliment!!!) Preferați ingredientele naturale, integrale, crude, care conțin nutrienți asimilabili de către organism;
- Se preferă utilizarea ingredientelor de pe teritoriul național și de preferință la km 0.

În cazul în care apar excepții rare și justificate, acestea vor fi clar evidențiate.

Ce altceva mai fac?

Organizez cursuri de gătit la domiciliu sau la asociații și instituții, fac consultanță nutrițională, pregătesc și meniuri personalizate pentru grădinițe și familii, lucrez pentru magazine naturiste unde fac consultanță și

show cooking. De asemenea, sunt bucătar la domiciliu pentru evenimente speciale, orice ține de domeniul bucătăriei naturale, raw, macrobiotice și vegane.

Redactor: Ce alte pregătiri și tehnici ați mai făcut în domeniul dezvoltării personale și al alimentației?

Eva Kovacs: În paralel cu studiile de nutriție am continuat și formarea mea pe plan holistic: sunt terapeut și Master Reiki (organizez cursuri de formație Reiki), terapeut Theta healing (8 nivele/certificate), studiez și organizez cursuri de cristale și uleiuri esențiale, sunt instructor în Dansul energetic și organizez cu mare drag aceste cursuri în Italia.

Organizez în fiecare lună cercuri/ateliere pentru femei (șezători) cu teme diferite de abordat. Nu în ultimul rând gong master, folosesc diferite instrumente cum ar fi gonguri planetare, boluri tibetane și de cristal, tobă șamanică și altele.



Mă consider foarte norocoasă pentru că cu acest tip de activități am cunoscut și ajutat foarte multe persoane și am creat o comunitate în care oamenii se ajută între ei.

Redactor: Ce v-a adus în această lume a dansului energetic, ce înseamnă acest instrument/terapie pentru dvs. și cu ce considerați că v-ați înnoit ca și ființă de când

practicați dansul energetic? S-a schimbat viața dvs.?



Eva Kovacs: Dansul Energetic a apărut în viața mea în urmă cu un an și jumătate ca toate activitățile pe care le-am făcut. M-am înscris la curs fără să practic sau să știu ceva despre această terapie. Curiozitatea mea... Mulțumesc !!!!!

În perioada cursului de dans energetic, între un modul și altul este recomandat de instructorul cursului de a face în fiecare zi practică pentru 21 de zile... eu, după absolvirea cursului, am ieșit total transformată... din toate punctele de vedere: fizic, emoțional și mental.

Am reluat legătura cu limba maternă și mi-am deschis orizonturile să fac colaborări frumoase și în România, ceea ce mi se părea imposibil înaintea cursului de dans energetic. Simt mai multă energie, încredere în mine, mă ajută să manifest tot ceea ce-mi propun, sunt mult mai eficientă, relaxată, odihnită chiar dacă timpul alocat dormitului s-a scurtat considerabil, mă simt mult mai eficientă.

Sunt foarte recunoscătoare Mihaelei Nică, mentorul meu în dans energetic pentru că a avut așa multă răbdare cu mine... chiar dacă nu reușeam la început să mă exprim bine în românește, ea mi-a dat o încredere formidabilă în mine și în această terapie.

Dansul energetic îl simt ca și cum ar fi bucățița de puzzle care-mi lipsea ca să am toată imaginea completă!!!!

Redactor: După părerea dvs. care ar fi câteva argumente pentru care oamenii ar fi benefic să aleagă dansul energetic ca un nou mod de viață?

Eva Kovacs: În martie am înființat grupul de dans energetic, la început dedicat numai persoanelor care au făcut cursul cu mine, dar la cerință, am deschis grupul tuturor și astăzi din dorința de a practica dansul energetic, ne întâlnim pe platforma zoom în fiecare dimineață și seară (suntem peste 100 de persoane și sunt convinsă că grupul va crește foarte repede).

Din luna septembrie voi prelua organizarea *Summitului de dans energetic* în Italia și am ca obiectiv să ajungem în casele tuturor italienilor!

Din ceea ce am observat, la început intră la dans pentru că sunt atrași de faptul că pot face un pic de mișcare după servicii.... Efectele dansului energetic sunt imediate din toate punctele de vedere.. pe plan fizic, emoțional și mental.

Redactor: Vă rugăm să ne dați câteva detalii despre evenimentul pe care l-ați prezentat în cadrul *Summit-ului de alimentație naturală* din data de 27.07.2023. Ar fi de amintit: modul cum considerați că este necesar să aibă loc mesele noastre, ce conținut să aibă; legătura între energiile anotimpurilor, culorile predominante ale acestora și ale alimentelor specifice perioadei; gusturile specifice; organele cărora se adresează alimentele; tipurile de orez și modul de preparare cu alte recomandări; apa de băut pe care o recomandați și motivele...

Eva Kovacs: Suntem ceea ce mâncăm!

Calitatea sângelui nostru depinde direct de ceea ce mâncăm/ consumăm, sângele creează calitatea celulelor noastre, a țesuturilor noastre...

Cu mare drag am răspuns invitației liderului în Alimentație Naturală - Mihaela Nică, pentru a participa la *Summitul de alimentație naturală* susținut de Academia Terranova și d-nul Ioan Prisecaru.



De ce mâncăm? Pentru a avea energie!

Carbohidrații și grăsimile furnizează energie pentru organismul nostru. Pentru a avea o structură: să creștem, să ne menținem în bune condiții corpul, avem nevoie de proteine și săruri minerale. Pentru plăcere, organismul nostru în bune condiții de sănătate, acceptă tot ceea ce consumăm la ocazii speciale cum ar fi sărbători, evenimente deosebite în viața noastră.

Cum ar trebui să mâncăm în fiecare zi ?

Cereale integrale, legume de sezon, leguminoase sau derivate proteice (tofu, tempeh, șeitan) supe. Adăugăm: ulei de măsline de bună calitate, ulei de floarea soarelui sau alte semințe, legume fermentate natural (măsline, castraveți, varză, ceapă, ardei iute, morcovi, conopidă, gogonele ect.).

Condimente uscate cum ar fi piperul, condimente naturale precum pătrunjelul; lichid - cum ar fi borș sau oțet.

Nu în fiecare zi, dar aproape: fructe (ceea ce putem culege din grădina bunicii... sau ce găsim la piață), dulciuri de bună calitate (fără zahăr). Rar, ocazional sau la petreceri: pește, carne albă, brânzeturi, ouă, carne roșie.

Pentru majoritatea populației țărilor dezvoltate, astăzi această „ordine” este cu susul în jos. Se mănâncă cantități uriașe de grăsimi, mai ales grăsimi animale, atunci când acestea ar trebui să fie excepția. În ultimul secol cerealele integrale, care ar trebui să stea la baza alimentației noastre, aproape au dispărut de pe piață. Procesele de rafinare fac alimentele aseptice, sterilizate... să aibă termenul de valabilitate mai prelungit pe rafturile magazinelor...

Un alt argument a fost: atitudinea pe care o avem și regulile de respectat când ne așezăm la masă - sunt la fel de importante ca și ceea ce mâncăm... deci există câteva reguli care ar trebui respectate: mâncăm de 2/3 ori pe zi, de preferat la aceeași oră și relaxați... Cel puțin 20 de minute alocate pentru o masă cu întreaga familie.

Binecuvântăm mâncarea și mulțumim pentru ceea ce avem pe masă! Mestecăm mâncarea... veți observa cum se schimbă și gustul mâncării... devine mai dulce ca să nu vorbim de ajutorul pe care îl dăm tubului digestiv.

Nu avem nevoie să fim bucătari experți sau nutriționiști de profesie ca să gătim familiei noastre un meniu sănătos, gustos și cu ceea ce este necesar organismului nostru în acea perioadă. Observăm ambientul în care trăim... În acest scop, în cadrul summit-ului am prezentat *Cele 5 transformări în medicina*

tradițională chineză. O să sintetizez informațiile:

Foc (vara), culoarea roșie, organe corelate: inima și intestinul subțire, gustul amar, cereale: porumb, quinoa, amarant, orez cu bobul lung, energia Expansiune.

Pământ (sfârșitul verii/ începutul toamnei), culoare galbenă, organe corelate: stomac, splină, pancreas, gustul dulce, cereale, mei, energia Coboară.

Metal (toamna), culoarea albă, organe corelate: plămân și intestinul gros, gustul picant, cereale orez brun, energia Contractie.

Apa (iarna), culoarea neagră, organe corelate: rinichi și vezica urinară, gust picant, cereale hrișcă, energia Stagnantă.

Lemn (primăvara) culoarea verde, organe ficat, vezica biliară, gust acid, cereale orz, spelta, grâu, energia Urcă.

Pentru a fi în echilibru cu energia verii optim ar fi să ne exprimăm prin principiul yang-ului de expansiune, creștere, ușurință, activități orientate spre exterior și creativitate. Următoarele sugestii de stil de viață și nutritive pe perioada verii reflectă acest lucru:

- Mâncați multe fructe și multe legume de vară, viu colorate: bucură-te de plăcerea de a crea preparate splendide, aranjează alimentele în așa fel încât să le pună în valoare culorile și împodobește-ți masa cu flori !
- Gătiți ușor și adăugați în mod regulat multe condimente la mâncărurile preparate.

Când sotezi mâncarea, fă-o la foc mare pentru un timp foarte scurt; folosește gătirea la aburi sau fierbe alimentele cât mai repede posibil. Folosește puțină sare și multă apă!

- Vara oferă multe alimente și dieta trebuie să reflecte această bogăție...



Prin transpirație, organismul pierde săruri minerale, care trebuie să fie integrate cu o alimentație variată.

- Consumul de băuturi calde și dușurile fierbinți stimulează transpirația și împăspătează organismul, deci consumăm apa la temperatura camerei, preparăm supe calde și ne bucurăm de căldura verii;
- Aerul condiționat provoacă contracție, reține transpirația și căldura în organism și interferează cu digestia și starea de bine.

Redactor: Ce tip de aliment ați preparat în timpul Summit-ului, cine v-a sprijinit? Ne puteți împărtăși rețeta preparatului?

Eva Kovacs: În cadrul summit-ului am avut-o ca invitată pe sora mea Iolanda Kovacs, care a gătit/preparat pentru noi sushi vegan (la finalul interviului găsiți rețeta).

Redactor: Cum decurge o zi din viața dvs: viața de familie, cea profesională? Ce pasiuni aveți care vă încântă sufletul?... Vă rog să împărtășiți cititorilor noștri ceva ce vă bucură: poate fi o meditație, un motto, o rugăciune sau, de ce nu, mai multe feluri și forme de relaxare.

Eva Kovacs: Am la suflet educația alimentară atât a proaspetelor mămici cât și a familiei moderne. Recomand să se petreacă cât mai mult timp în familie!

Pentru lista de ingrediente naturale eu mă organizez pentru sfârșitul săptămânii când este posibil o deplasare cu familia în satele din zonă, să pot cumpăra legume, fructe proaspete direct de la producătorii locali.

Regula zilei: „Pregătiți un singur fel de mâncare pentru întreaga familie!”

La ora mesei, fie că suntem cu familia, prietenii sau colegii de serviciu, întotdeauna există cineva care ne atrage atenția: „*E gata! Vino la masă!*” Din acel moment ne simțim cu toții parte dintr-un grup, suntem mai înclinați să facem schimb de experiențe și opinii și începem să socializăm. Cu ocazia mesei, ne cunoaștem mai bine, descoperim interese comune, suntem mai puțin formali și mai autentici.

În mica realitate domestică, în familie, de obicei părinții sunt cei care se ocupă de pregătirea prânzului sau a cinei și ar fi bine să cooperăm cu toții pentru a ușura sarcina celor care organizează meniul și gătesc.

Să ținem cont, așadar, de ritualul mesei pentru a transmite copiilor o relație corectă cu mâncarea, cu intenția de a-i ține departe de anumite riscuri grave precum bulimia sau anorexia. Părinții pot da amprenta alimentației corecte, educând copiii să considere mâncarea ca un element de tradiție și nutriție care unește familia, dar care nu poate fi un motiv de constrângere nici pentru copii, nici pentru cei care trebuie să gătească.

Acesta este, pe scurt, gândul meu și în orice caz ne putem documenta mai bine pe aceste subiecte citind texte specifice!

Realizator interviu – **Carmen Claudia Morar**

Sushi vegan

Ingrediente:

- 250 g orez
- 4 linguri de oțet de mere
- 1 linguriță rasă de sare
- 2 lingurițe de sirop de agave
- 5 foi de alge nori
- 1 morcov
- 1 castravete
- 1 ardei roșu lung
- maioneză vegană după gust, aromată

Cum se pregătește

1. Clătiți orezul sub jet de apă într-o sită și gătiți-l acoperit pentru absorbție cu 700 ml de apă fără sare, până când apa s-a consumat. Se toarnă într-o tavă și se azonează cu oțetul unde ai dizolvat sarea și siropul de agave.

Se lasă să se răcească complet.

2. Se fierbe morcovul, se lasă să se răcească și se taie pe lungime fâșii subțiri. Tăiați castravetele și ardeiul în același mod.

3. Pe covorul de bambus pentru sushi, așezați o foaie de algă nori cu dungile orizontal, partea lucioasă dedesubt și partea aspră deasupra. Umpleți fâșiile de alge marine începând de jos cu un strat subțire și uniform de orez, lăsându-l liber ultimul de mai sus. Pentru a-l nivela bine, ajută-te cu dosul unei linguri umezite în apă.

4. Se aplică un strat de maioneză și bețișoarele de legume în centru, apoi se rulează covorașul pentru a forma o ruladă (se taie

excesul de alge cu foarfeca), se presează bine și apoi înlăturați covorașul de bambus.

5. Cu un cuțit umed ascuțit, tăiați rulada în jumătate și apoi din nou în jumătate pentru a forma 8 bucăți. Se decorează după dorință!

Iată rezultatul!



Rețetă – Eva Kovacs

Nodul fără sfârșit și alimentația noastră



Nodul fără sfârșit, acel misterios simbol care transcende timpurile și culturile, este asemenea unei întrețeseri subtile a poveștilor și semnificațiilor.

Într-un dans nesfârșit al firelor ce se împletesc, acest nod ne amintește că suntem legați într-o conexiune magică, ca părți ale aceluiași întreg.

Asemenea nodului, viața noastră este o împletire de experiențe, emoții și întâmplări.

Asemenea nodului, conexiunile noastre sunt profunde (cu ceilalți, cu mediul înconjurător și mai ales cu noi înșine și cu toate părțile ce alcătuiesc ființa noastră.)

Nodul fără sfârșit a fost adoptat ca o expresie a întregului, înțelepciunii, a eternității și a iubirii în foarte multe culturi: celtică, budistă, hindusă, jainistă, chineză (din ce știu eu, dar or mai fi multe altele).

L-am găsit și la noi așa cum am găsit simbolul florii vieții pe porțile maramureșene.

La fel cum nodul fără sfârșit simbolizează o interconectare subtilă a elementelor într-o armonie eternă, așa și corpul nostru funcționează ca un sistem complex în care fiecare componentă are un rol esențial în menținerea sănătății.

Similar cu întrețeserea firelor în simbolul nodului, nutriția potrivită furnizează corpului substanțele pentru a susține funcționarea lui optimă.

Așa cum nodul reprezintă unitatea în diversitate, fiecare nutrient contribuie la starea noastră generală de bine într-un mod unic, dar interconectat.

Fiecare pas spre un stil de viață sănătos, fiecare acțiune întreprinsă în acest sens pot fi privite ca o legătură în acel nod fără sfârșit al bunăstării.

Asemenea unei împletituri nevăzute, sănătatea noastră reflectă cum ne îngrijim și ne conectăm cu propriul nostru corp.

Alegerile noastre alimentare și grijile pentru sănătate ne conectează într-o rețea vastă de existență, cu noi, cu mediul, cu Pământul, cu Cerul, în care fiecare acțiune contează pentru starea noastră de bine și pentru armonia noastră interioară.

- L-am găsit și pe ușa intrării în Biserica Rusă din centrul Bucureștiului duminică dimineață...
- Noi descoperiri în orașul în care trăiesc de când mă știu!
- Extrapolând, conchid că în propria viață avem încă multe de descoperit despre noi înșine. Să faci asta prin alimentație este chiar interesant!

Te-ai gândit la asta?

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Terapia pielii cu sare de la Marea Moartă

-continuare-

Relatare 2: Vindecarea eczemelor de pe piele

De obicei, atunci când cercetez un anumit fenomen, caut să mă apropie cât mai mult de sursa proceselor care îl determină. Într-o vreme m-am implicat în a studia afecțiunile cauzate de psoriazis și, vrând-nevrând, am intrat în contact cu mai multe persoane afectate de o astfel de suferință. Deși în mod „oficial” psoriazisul nu este o boală transmisibilă, prin empatia cu cei afectați de o astfel de suferință, am ajuns să simt la nivelul pielii unele senzații de mâncărime.

Într-o dimineață, după ce lucrasem intens, timp de câteva ore, am perceput mâncărimi la nivelul pielii. De asemenea, aveam o stare de surescitare și nervozitate. Când m-am pipăit, am constatat că pielea era uscată, iar când o masam, percepeam ușoare stări de disconfort.



Sursa foto. – google.com

M-am dezbrăcat pentru a mă studia mai bine și am sesizat că pielea de pe partea stângă a corpului avea ușoare accente stacojii.

Privind în jur, am remarcat în preajmă un termometru electronic ce are capacitatea de a măsura temperatura de la distanță. În acel moment am avut inspirația să-mi măsoar temperatura corpului cu acel termometru.

Spre marea mea surpriză, la măsurători am constatat că pe partea stângă a corpului temperatura depășea nivelul de 38 grade Celsius și chiar 39 de grade în zona inimii, iar în partea dreaptă a corpului temperatura se afla în jurul valorii de 37 de grade Celsius.

Imediat ce am observat o diferență atât de mare de temperatură între partea stângă și cea dreaptă a corpului, am simțit să îmi aplic un tratament cât se poate de simplu pe care îl aveam la îndemână în acel moment. Am luat recipientul cu soluție de sare de la Marea Moartă și, cu ajutorul unui tampon de vată, am aplicat aproximativ 20-30 de ml de soluție de sare pe întreaga suprafață a corpului.

La aproximativ un minut după această acțiune, mi-am măsurat din nou temperatura corpului. Măsurătorile arătau că temperatura devenise omogenă pe întreaga suprafață a corpului, situându-se în jurul valorii de 36,5. De asemenea, când m-am analizat, am constatat faptul că mă simțeam foarte bine la nivelul pielii, iar starea mea sufletească era foarte bună.

M-am îmbrăcat și mi-am mai măsurat apoi temperatura corpului de câteva ori pe parcursul întregii zile, astfel încât să îmi urmăresc evoluția. Pe partea stângă a corpului am avut tot timpul o temperatură medie de 37 de grade, iar pe partea dreaptă, 36,8. Acesta era un semn că relația mea cu universul s-a corectat într-un timp foarte scurt prin aplicarea la

nivelul pielii a unei cantități foarte mici de soluție de sare de la Marea Moartă.

Am relatat această experiență din dorința de a prezenta cât de ușor este să ne remontăm starea de sănătate în doar câteva minute, utilizând o cantitate foarte mică de soluție de sare de la Marea Moartă, în orice moment al zilei, oriunde ne-am afla.

Pentru că sarea de la Marea Moartă este atât de benefică, vă sugerez să vă preparați o soluție de sare de la Marea Moartă pe care să o puneți la îndemână tot timpul. Având-o la îndemână, o utilizați în orice moment, atunci când aveți nevoie de o rearmonizare a ființei.

Această soluție poate fi păstrată în orice tip de recipient ce poate fi închis etanș pentru ca apa să nu se evapore. Ținând cont de faptul că pielea are o consistență relativ grasă, pentru a crește aderența soluției la țesuturile epiteliale, în soluția de sare este bine să adăugați 2-3 picături de șampon.

În momentul aplicării soluției de sare, șamponul din lichid va contribui la topirea grăsimilor de pe piele, crescând astfel aderența agentului terapeutic la nivelul corpului fizic.

Ioan Prisecaru



ALIMENTAȚIA NATURALĂ a omului vizionar

Etapa a III-a de curs

Sunteți obosiți și nu mai faceți față încercărilor? Ați luat în greutate și nu știți cum să vă readuceți armonia în corp? Vreți să faceți lucruri mai multe și nu reușiți să le cuprindeți? Unul dintre motivele pentru care nu reușiți să le faceți pe toate acestea este mâncarea nepotrivită.

Ce este mâncarea nepotrivită? Cum putem să gătim cele mai potrivite alimente? Despre asta am vorbit la primele două etape ale cursului Alimentația Naturală a Omului Vizionar.

Pe data de **31 august la ora 19, pe platforma zoom**, vom prezenta căi și metode prin care să atingem cele mai înalte performanțe prin intermediul alimentelor de origine naturală.

Vă invităm cu bucurie la cea de-a treia etapă a cursului **Alimentația naturală omului vizionar!** <https://www.ioanprisecaru.ro/inscrie-re-la-curs> Cei care vă înscrieți acum, puteți intra în posesia primelor două etape de curs pentru ca astfel să atingeți cel mai înalt nivel în ceea ce privește alimentația!

Ioan Prisecaru & Bogdan Soltuzu

Află mai multe!

Website: www.ioanprisecaru.ro

Facebook: <https://www.facebook.com/loanPrisecaruOfficial/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@ioanprisecaru>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@ioanprisecaru>

Instagram: <https://www.instagram.com/ioanprisecaru>

Vremea COSMICĂ



Acum câteva ore s-a încheiat tranzitul Cheii Genelor 29 și a venit momentul pentru a contempla aspectele sale, care sunt:

Siddhi-ul Devoțiunii

Darul Angajamentului

Umbra Dezinteresului (Lucrul făcut cu jumătate de inimă)

În I-Ching, Hexagrama 29 se numește *Abisul* și este alcătuită din elementul Apă la bază și tot Apă deasupra. Aceasta prevestește pericol sau perioadă cu provocare, tipare care se repetă, experiențe care ne duc către alchimizarea și accesarea unei versiuni un pic mai actualizate a noastră.

Unul dintre mesajele acesteia este că Viața proprie poate deveni un abis dacă rămânem blocați în moduri fixe de a face lucrurile, de a ne raporta la viață și de a avea perspective provenite din bagajul emoțional sau mental pe care îl purtăm. Ne îndeamnă la procesul de revenire la Sinele autentic, altfel vom trăi cu nemulțumire.

În Human Design, 29 face parte din *Canalul Descoperirii*. Mesajul aici este că prin Perseverență și Determinare, ciclurile de experiențe în care intrăm ne vor învăța despre noi înșine, prin raportul cu Viața și cu ceilalți. Am face bine să nu încercăm să deslușim cu logica unde ne vor duce experiențele, ci să

renunțăm la așteptări, să urmăm calea prin „*abisul*” experienței către care am zis *Da* și abia la sfârșit, logica noastră își va trage concluziile. Este calea abstractă.

În Cheile Genelor, avem *Siddhi-ul Devoțiunii*. Devoțiunea ne vorbește despre a ne dedica complet direcției personale, autentice, prin viață. După ce ne debarasăm treptat de condiționările, rănilor și traumele primite, legătura cu propriul ghid interior se cristalizează. Urmând această direcție, trecem printr-un proces de actualizare constantă a versiunii noastre, până ajungem într-un punct în care nu ne mai identificăm cu propria identitate sau cu toate condiționările noastre.

Cu alte cuvinte, *Autenticitatea* ne iese la suprafață. Devoțiunea reprezintă abandonarea față de evoluția ta superioară pe pământ. Oamenii care au această Cheie în profil pot urma căi foarte ciudate prin viață și odată ce găsesc o cale cu care rezonază puternic, toată viața lor devine despre acea cale, lucru care poate atrage judecata celorlalți din exterior. Până la urmă, *Devoțiunea și Angajamentul* reprezintă forța vitală a Vieții care se manifestă prin noi, iar noi în calitate de oameni, suntem custode al acestei forțe.

Dacă alegem să o urmăm sau nu, depinde de noi. Haide să vedem acum ce se întâmplă dacă alegem să o urmăm sau ce se întâmplă dacă nu.

Darul Angajamentului se manifestă atunci când luăm deciziile în acord cu busola interioară, cu Forța Vitală din Interior, în loc să urmăm condiționările din exterior, deciziile luate din răni, sau din perspective de vibrație scăzută. De aceea, procesul de decon condiționare și recon condiționare, de întoarcere la autenticitate, este esențial pentru a duce o viață bună. Angajamentul este exact precum un fluviu ce pleacă din interiorul nostru, iar pentru a-l urma,

este important să luăm deciziile dintr-un spațiu interior calm, nu din emoții puternice, frici, grabă și așa mai departe. Deciziile luate din ne-calm, ne vor duce în confuzie pe plan exterior, un haos general, mai ales în cadrul relațiilor.

Richard ne spune că angajamentul atrage după sine norocul. A urma acest fluviu energetic interior, prin deciziile calme și așezate, ne va conduce pe un drum potrivit nouă și darurilor noastre, iar lucrurile se leagă cu o oarecare lejeritate.

Evident, vor fi și provocări, dar acestea ni se vor fi potrivit. *Darul Angajamentului* ne vorbește despre a avea energia de a duce până la capăt experiențele pe care alegem să le începem. Dacă ceea ce am început este copleșitor într-un mod extrem, cel mai probabil nu este ceva ce ni se potrivește și am ales din condiționări, nu din acordarea cu energia noastră și direcția în care aceasta vrea să curgă.

În concluzie, *Darul* este despre a urma ghidarea interioară, despre a asculta dacă energia noastră vrea să meargă în direcția spre care ne îndreptăm, iar dacă alegem potrivit, atunci vom avea energia necesară de a o duce până la capăt.

Umbra Dezinteresului este practic urmarea deciziilor care ne conduc pe calea opusă ghidării noastre interioare, iar acest lucru reprezintă cumva un joc necinstit cu noi înșine și cu Viața. Din cauza condiționărilor din exterior, ori din cauza opiniilor în care ne-am blocat, refuzăm fără să ne dăm seama direcția potrivită nouă. Lucru care atrage după sine nenorocul. Este ca și cum alegem să urmăm o cale în care totul este alb-negru, când colo ne stă la dispoziție un drum Full HD. Pe acest drum găsim în mare parte monotonie, superficialitate și lipsă de magie. De aceea, revin și o să tot revin la ideea de a ne face

procesul de întoarcere la autenticitate. Totodată, suntem în *Dezinteres* atunci când nu ne ducem experiențele până la capăt, lucru care va face ca acele experiențe să se repete în viața noastră. E nevoie să ne terminăm ciclurile experiențiale și să învățăm lecțiile din acestea. Acest lucru ne oferă profunzime și înțelepciune, experiență de viață și ne orientează pe viitor.

Poate intri într-o experiență care nu ți se potrivește, dar la finalul acesteia realizezi că nu a fost ok, iar pe viitor vei ști să te ferești de astfel de povești. Evident, putem folosi și umbra pentru a ne depărta de lucrurile care ne aduc chin, de oamenii și experiențele care nu sunt deloc pe sufletul nostru. Această umbră ne va face să ratăm învățăturile ce vin în urma parcurgerii până la capăt a experiențelor în care intrăm.

În aspect *Represiv*, avem oamenii care sunt Supra Angajați și care practic, rămân în situații care îi epuizează, pentru că nu pot realiza că acel ciclu a luat sfârșit și rămân acolo, prinși. Iar în partea *Reactivă* avem oamenii care nu pot să ducă ceva până la capăt și astfel, nu pot ieși dintr-o perspectivă superficială asupra vieții. Cumva, acești oameni rămân imaturi și lipsiți de înțelepciune, chiar dacă pot fi înaintați în vârstă.

În încheiere, este o Cheie care ne vorbește despre lecțiile pe care le luăm în urma parcurgerii experiențelor de viață, fie ele ușoare sau mai provocatoare. Esențial este să avem grijă la locul interior din care spunem *Da* și mai apoi, să ducem experiența până la capăt, să renunțăm la a încerca să deslușim mental unde vor duce aceste cicluri și să fim prezenți în parcurgerea lor. Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Peștișorul de aur

Marea, așa cum o știți mai mereu capricioasă și nestatornică, urcând valurile de pe fundul întunecat, acolo unde nu ajungea vreo rază de lumină, îi pune mereu la încercare pe cei ce călătoreau pe apă.

Atunci furtunile își adunau umbra întunecată în timp ce doar viața pulsa prin venele călătorilor, iar lumina din ochii lor nu lăsa să se întunece și ultima rază de speranță când totul părea atât de întunecat și nici soarele, luna sau steaua polară nu puteau să le fie tovarăși în lungile călătorii pe mare.

Plecați de pe grindurile și din gospodăriile lor, oamenii au fost târați fără voie într-un război pe care nu și-l doreau, dar au găsit că este necesar să își apere familiile, pământul pe care îl munceau și apele ce compuneau teritoriul atât de drag pentru ei și de unde își luau seva de însemnătate și speranța că ziua când se vor întoarce acasă este aproape. Nava înainta maiestuos pe canalul ce lega Sulina de Sfântul Gheorghe, canal ce fusese creat special pentru traversarea corăbiilor mai mari și deplasarea lor în siguranță prin deltă. Era o navă cu vele de dimensiuni medii și fusese botezată Carol I. Pe ambele părți se vedeau așezate 4 guri de tun, iar comandorul ei era un om cu experiență ce călătorise pe toate mările și oceanele lumii.

Războiul acesta nemilos se purta de peste trei ani și jumătate, iar flota fusese decimată. Nava se îndrepta acum spre o destinație necunoscută echipajului, lucru care alimenta și mai mult temerile că vor da o bătălie decisivă.



După câteva zile au ieșit pe de brațul Sulina în mare înaintând se pare spre Constantinopol, așa cum sunau comenzile căpitanului. În a treia zi o furtună izbucnise din senin și tot echipajul era la posturi... după lupta cu valurile mării și fulgerele, s-a întâmplat o minune! Chiar când au crezut că nava este pierdută și un fulger lovise vela mică, deodată în mijlocul furtunii a răsărit soarele, iar vela primise culoare și strălucire de la Dumnezeu și Măicuța Domnului, ocrotitoarea marinarilor.

Într-un mod miraculos cineva a început să exclame:

-Uitați, vela mică seamănă cu peștișorul de aur!... Haideți să ne punem cu toții dorința de a ne întoarce acasă la familiile noastre cu bine!

După mai bine de un an, echipajul și comandorul aveau să se întoarcă cu bine și să intre în portul Sulina, aducând cu ei speranța și poveștile de viață care aveau să inspire multe generații, pentru că se pare că multe povești de viață se vor scrie acolo, la capăt de lume, sub pseudonimul *Jean Bart*.

Alina Ramona Ene

APĂ VIE

Alina Ramona Ene

S-a vestit dintr-o lumină,
Din izvor de nori se-animă
Vestea atotocrotitoare
Și de viață dătătoare

Apă vie... apă vie,
Beau agheasmă-n veșnicie!
Crinii albi vestesc mereu
Să-l aștept pe Dumnezeu

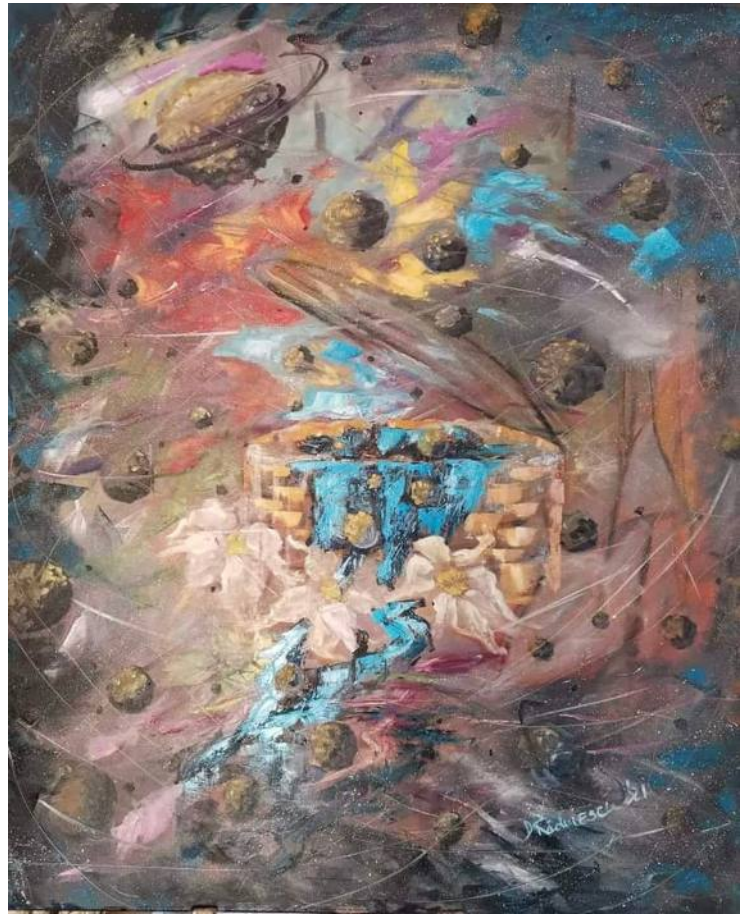
Apă vie... apă vie,
Stă credința să învingă
Iar spre cer ochii ridic
O făclie să aprind

Văd planete laolaltă
Făurind în cer o poartă,
Spre izvor de apă vie
Fiu de Dumnezeu, învie!

Apă vie... apă vie,
Beau agheasmă pe vecie
Dimineți îmi sunt surori,
Iar planetele, nurori

Azi mă scald în apă vie
Când botezul l-am primit,
Am rămas să stau alături
Lângă Hristos, cel slăvit!

Apă vie... apă vie,
Stau în pisc de Românie
Și de-acum până-n vecie
O să beau doar apă vie!



Imagine – pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

VERSURI DE STEA

Aida MariC



Sursă fotografie: pinterest

Sunt tristă
Că m-am stins
În lumea ta...
Precum o stea,
Cu mii de ani în urmă..
Și-abia Acum,
Tu ai văzut, Lumina mea,
Când eu, Aici,
Nici nu mai am Lumină...
În universuri depărtate
Ne-am născut
Și oricât de multe
Ar mai avea
Iubirea dintre noi,
Să spună.....
Acum și ea
S-a transformat în scut:
Eu stea,
În Universul meu apus,
Tu – praf de lună...
Cuvintele,
au transformat în scrum
învăluirile cu adieri divine..
Tu ai mințit frumos,
Cu un surâs!
Eu am lovit,
Cu vorbe fără viață
În tine..
Numai tăcerea
Dintre noi
va vindeca
apusurile noastre, toate....
Eu stea,
în Universul meu apus,
Tu răsăritul lumii
Dintre ape,
Lumina ce-mi vei fi,
Mereu aproape,
Dincolo de focul ce s-a stins
În Universuri,
Depărtate!..

RECOMANDARE DE CARTE

Rubrică realizată de Roxana Mirela

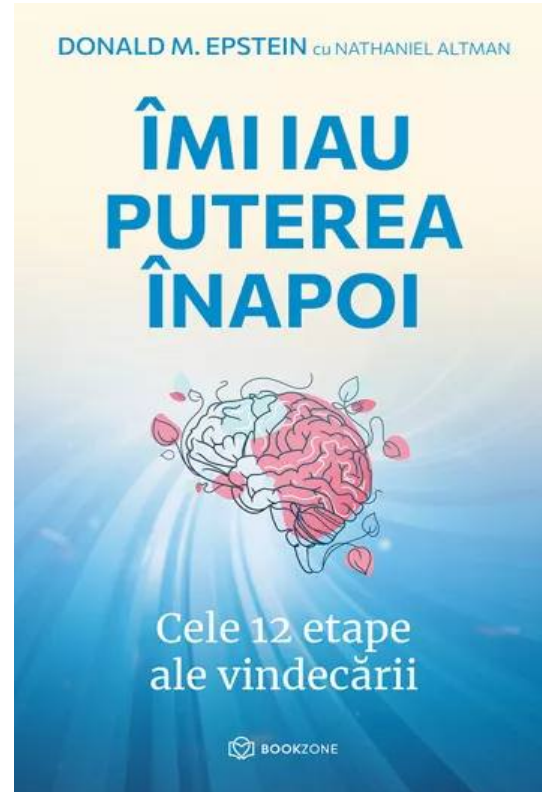
ÎMI IAU PUTEREA ÎNAPOI

Donald M. Epstein
cu Nathaniel Altman

„În activitatea mea ca dezvoltator al Chiropracticii Interconectate, am descoperit că procesul de vindecare este compus dintr-o secvență de 12 ritmuri (sau etape) de bază ale conștiinței, pe care le parcurgem pe măsură ce alternăm între „iad” și „rai” în această viață.

După ce am observat mii de oameni pe o durată de zece ani, am descoperit că fiecare etapă ne ajută să ne conectăm la acele părți din noi care au fost rănite, trădate, căzute pradă însingurării, uitate, abuzate, umilite, traumatizate, ignorate, sau care nu au fost iertate. Am considerat întotdeauna că integrarea și armonizarea sunt esențiale pentru procesul de vindecare, așa că am decis să numesc aceste ritmuri „cele 12 etape ale vindecării”.

Deși sunt interconectate și interdependente, fiecare dintre ele este, totodată, distinctă, având propriul ritm de trecere, care reprezintă adesea o experiență haotică, cunoscută sub numele de „criză de vindecare.” Riturile de trecere sunt parte integrantă din numeroase culturi indigene de pe tot cuprinsul lumii. Acestea îi ajută pe membrii comunității în momentele unor schimbări importante în viață, cum ar fi nașterea, pubertatea, căsătoria, boala și moartea, și sunt extrem de importante



mai ales în perioadele de criză. Numai că societatea occidentală contemporană a uitat de multe dintre ele, astfel încât trebuie să ne creăm propriile rituri de trecere, mai ales când vine vorba de sănătate și de vindecare.

Cele 12 etape ca rituri de trecere

Ți-ai dorit vreodată să te căsătorești cu un prinț sau cu o prințesă, să ai aur și bijuterii dincolo de imaginația ta, să trăiești într-un regat magic, să comunici cu animalele, să fii respectat pentru înțelepciunea și abilitățile tale de lider, să fii recunoscut pentru fapte de eroism sau pentru operele tale de artă, să trăiești fericit până la adânci bătrâneți? Ai putea răspunde: „Mi-ar plăcea să trăiesc asemenea experiențe, dar așa ceva se întâmplă doar în

basme, sunt simple mituri. Nu există în viața reală. După toate prin câte am trecut... După ce am întâmpinat atâtea greutăți...

Iată câteva dintre afirmațiile pe care le facem pentru a justifica faptul că nu ne-am îndeplinit cele mai mărețe visuri. Cu toate acestea, în basme, în poveștile biblice și în miturile eroice, personajele sunt forțate să îndure întregul spectru de situații aparent imposibile, tragice, deprimante, nedrepte sau înfricoșătoare, și totuși, reușesc să-și îndeplinească dorințele inimii lor.

Eroii și eroinele din basme și mituri au puterea să depășească situațiile aparent fără speranță și să-și transforme complet viața. Astfel de povești – atât prin splendoarea lor, cât și prin aspectele tragice – ne pot învăța despre cele 12 etape. Acestea reflectă riturile de trecere pe care le-au parcurs eroii și eroinele.

Folosindu-ne de experiențele lor ca de niște ghizi, putem învăța lecțiile pe care ni le oferă ei – pulsul, ritmul sau conștiința esențială a fiecărei etape – pentru a experimenta un grad mai mare de înțelepciune, integrare și plenitudine.

Însușirea lecției din fiecare etapă

Cheia pentru a-ți însuși lecția din fiecare etapă este să intri în ritmul acesteia, nu să încerci să ieși din el. Trebuie să înveți lecția din acea etapă – nu să o raționalizezi, să o negi sau să încerci să o parcurgi în grabă. Trebuie să recunoști că experiența ta – oricare ar fi ea – este validă, chiar dacă nu o înțelegi pe moment.

Etaplele vindecării pot fi văzute sub forma unei căi în spirală, suficient de largă încât să permită atât ascensiunea, cât și coborârea. Fiecare stadiu al vindecării are un ritm care-i conferă o anumită înțelepciune, iar

tu vei trece în mod firesc la următorul, imediat ce l-ai experimentat complet pe cel în care te aflai în acel moment. Fiecare etapă se dezvăluie ca urmare a vindecării din etapa anterioară, pentru că nu poți vindeca lucrurile cu care încă nu te-ai confruntat.

Dacă ratezi sau ocolești anumite etape, șansele de a „aluneca” de pe calea vindecării sunt mai mari deoarece nu ești încă suficient de flexibil pentru a face față informațiilor inerente fiecărei etape. Din acest motiv, cel mai bine este să le parcurgi pas cu pas, în succesiunea lor firească. Lecțiile din fiecare etapă se bazează unele pe celelalte, și fiecare etapă te conduce către starea de bine.”



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**

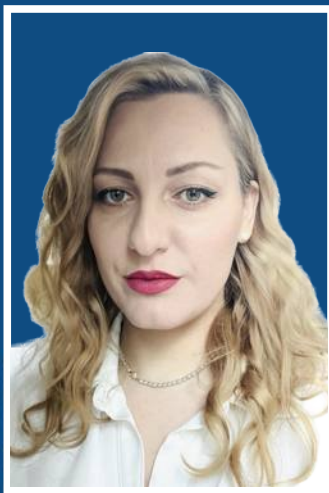
Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna august, de la ora 20:30 - 22:00, în fiecare seară! Tema celei de-a șasea ediții este „Creșterea potențialului creator”.

Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnNWg3TFk0c3B6Y2l1d1Jmb0NwUT09> 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 finaciară/
leadership*

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

Adriana Ionescu - *coach de sănătate*

Gabriel Avasiloei & Roxana-Mirela - *grafică
copertă*