

Revistă online
ANUL III - Nr. 98
11 septembrie 2023



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!



Inspirația de azi:
Căutare
Adriana Ionescu

Mantre de mare impact
pentru elevarea ființei umane
Ioan Prisecaru

Vremea Cosmică
Gabriel R. Brătan

SUMMIT-UL
Dansului Energetic

INTERVIU
cu **FLORIN RĂDUCAN**
Grup Alimentația naturală



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Căutare – Adriana Ionescu.....	3
Summit-ul Dansului Energetic – Ediția a 7-a – Mihaela Nică.....	4
Interviu cu Florin Răducan – Realizator Carmen Claudia Morar.....	5
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	9
Mulțumesc, Viață! Te iubesc! – Jana Ilie.....	11
Mantre de mare impact pentru elevarea ființei umane -Ioan Prisecaru.....	12
Învățăturile lui Pitagora către discipolii săi.....	14
Pauza pentru reflecție.....	15
Te urmez, Sine! – Roxana Mirela.....	16
Pentru că o viață avem! – Adriana Ionescu.....	17
Salata integrativă – Ioan Prisecaru.....	19
Biscuiți vegani, fără zahăr – Eva Kovacs.....	20
Creație și poezie: Tainele cerului – Alina Ramona Ene.....	21
Înger Alb – Alina Ramona Ene.....	22
Ca doi copii – Aida MariC.....	23
Citește printre rânduri! – Roxana Mirela.....	24
Recomandare de carte.....	25
Anunțuri de interes general.....	27

Foto.: Roxana Mirela

CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

*Asemeni unor cărți
Ne-a scris prin viu cuvânt,
Dincolo de vremi
Prin Unul Duhul Sfânt,
Suntem cărți vii
Cu file din Dumnezeire
Scrise-n spirala vieții infinite
Ce se-mpletește
dincolo de timp....
Prin viu cuvânt!*

„Cărți vii” - Aida MariC

Bun găsit, dragi cititori!

De câteva ediții mi-am făcut obișnuința de a vă aduce și versuri la fiecare „cuvânt” care deschide revista noastră. Nu știu de vi se pare o idee bună (aștept păreri și sugestiile voastre pe e-mail-ul redacției), dar versurile mă inspiră întotdeauna, iar prin ele se sintetizează o înțelepciune străveche pe care eu o decodific prin propria-mi conștiință.

„Cuvântul” de astăzi este despre trăirea deplină a clipei! Întorcându-mă dintr-un scurt concediu, am realizat efemeritatea clipei, dar în același timp parcă și eternitatea ei.

Când trăim în stare de prezență absolută, adică atunci când nu ne mai fug gânduri prin minte la ziua de ieri sau de mâine, la nu știu ce situație de rezolvat, la unul sau la altul... atunci, după părerea mea, ne aflăm în stare de prezență și de contemplare profundă a momentului prezent.

Simțim prin toți porii clipa, trăim cu toate simțurile eternitatea minutului și parcă avem o baghetă magică prin care „oprim” timpul.... Doar SUNTEM!

Când suntem prezenți aici și acum, putem spune că suntem în eternul ACUM. Am înțeles în cele din urmă această sintagmă. Eram pe plajă, la mare, într-o stare de contemplare a ...tot. În acel moment am avut senzația că totul stă neclintit, într-o liniște deplină, de parcă aștepta clipirea mea de gene.

Sosind acasă, între timp, aceste câteva zile de concediu mi se par acum dintr-o altă dimensiune... le mai pot accesa închizând ochii și alungind timpul... sau oprindu-l din nou. Starea de prezență este singura care îți aduce pace, liniște în gânduri și accesarea stării de „a fi”. Ar fi minunat să fim tot mai mult timp în prezența ființelor noastre eterne și să nu stăm prea mult în fuga continua a minții!

Vă las mai jos o fotografie a clipei mele eterne!



Vă îmbrățișez!



*Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova*

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

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

email: redactiaterranova@gmail.com

INSPIRAȚIA de azi: CĂUTARE

Mereu există o călătorie de parcurs. Fie de natură emoțională, spirituală sau fizică. Mereu ai ce să descoperi la tine. Caută în direcția potrivită ție!

Poate că nu te simți atât de conectat cu tine pe cât ți-ai dori să fii. De acolo de unde ești, acționează să găsești răspunsuri!

Oferă-ți spațiu și timp pentru a te descoperi. Ai putea fi într-o căutare inutilă chiar acum.

Întreabă-te:

„Unde în viața mea trebuie să transpun gândurile în acțiune? Oare este util pentru creșterea mea ce fac acum?”

Îmi consum energia într-o direcție care nu mă servește?”

Pe o bucată de hârtie, notează cinci adevăruri despre cine ești. Citește lista cu atenție înainte de a închide ochii, apoi imaginează-ți cum mergi pe o potecă frumoasă în lumina soarelui. Permite-ți să auzi păsările cântând printre toate celelalte sunete minunate ale naturii. Lasă gândurile să vină la tine.

Când ești gata, deschide-ți ochii și întreabă-te dacă ai vreun gând nou despre adevărul tău.

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



„Sunt conștient de adevărul meu. Îmi pun toată energia în manifestarea lui.

Mă angajez să-mi caut și să-mi urmăresc calea. Sunt loial adevărului meu.”

Adriana Ionescu

Coach în nutriție și sănătate

Summitul Dansului Energetic

Summit-ul continuă și în luna SEPTEMBRIE! vom dansa și dimineața și seara!



Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, în luna SEPTEMBRIE, începând de vineri 1 septembrie, de la orele 08:30 – 09:30 dimineața și seara de la orele 20:30 – 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior! Zilele de marți și joi sunt dedicate Alimentației naturale (de la 20:30 – 22:00)!

Tema celei de-a 7-a ediții a Summit-ului Dansului Energetic este despre „Autenticitate și curajul de A fi”.

Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnNWw3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>

Meeting ID: 816 607 6356

Passcode: 1234

Vă așteptăm cu drag!

Pagina oficială de Facebook:

<https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

Lista cu instructorii participanți în luna septembrie, începând cu data de 1 ale lunii:

1. Adina Elisabeta Maria
2. Alina Corina Loichiță
3. Ana-Maria Bortos
4. Ana Luncă
5. Beatrice Șerpe
6. Camelia Irina Pop
7. Carmen Preda
8. Claudia Dragomir
9. Claudia Jata
10. Cristina Anițoae
11. Cristina Ganymede
12. Daniela Camelia Morcan
13. Daniela Mitache
14. Eva Kovacs
15. Florentina Bunduc
16. Florin Răducan
17. Georgeta Constantin
18. Ioan Prisecaru
19. Magda Berey
20. Margareta Voinea
21. Mihaela Nică
22. Mihaela Soare
23. Monica Stancă
24. Ramona Grosu
25. Simona Ciucur
26. Steluța Florentina Stancu
27. Ștefania Frigioiu
28. Valentina Dorn
29. Valentina Iacob
30. Viorica Pîrvu
31. Vladimir

Summitul Dansului energetic este un proiect realizat în parteneriat cu Academia Terranova și Radio Terranova (radioterranova.ro) care ne asigură fondul muzical în fiecare seară).

Organizator și coordonator

– **Mihaela Nică**

INTERVIU cu Florin Răducan



Continuă Summit-ul Dansului Energetic lansat în luna februarie a.c., prin inițiativa Mihaelei Nică și cu susținerea d-nului Ioan Prisecaru!

În cadrul acestui summit există două grupuri principale: - *grupul de dans energetic* format și condus de Mihaela Nică, cea care și-a format și propria echipă de coordonare și *grupul de alimentație naturală* format de Mihaela Nică împreună cu Florin Răducan și coordonat de acesta.

Văzând interesul pentru o alimentație cât mai benefică pentru corpul uman, a fost inițial consacrată o zi pentru studiul alimentației naturale, iar ulterior, timpul alocat pentru această tematică a crescut la două zile pe săptămână.

Iată interviul acordat de Florin Răducanu pentru revista Terranova!

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! Pentru început, vă rog să vă faceți în câteva cuvinte, pentru cititorii revistei noastre, o scurtă prezentare a vieții și a activităților dvs. curente!

Florin Răducan: Bună ziua! Și vă mulțumesc cu recunoștință pentru oportunitatea de a dezbate și împărtăși din experiența mea în această comunitate pentru Revista Terranova!

Sunt o persoană activă și îmi plac provocările, am un business și încerc să mențin un echilibru între activitatea mea și familie.

Redactor: Cum a început povestea dvs. pe această cale a cunoașterii și evoluției personale, cât și în domeniul alimentației. Începem mai întâi cu întrebările despre dansul energetic: ce v-a adus în această lume a dansului energetic, ce înseamnă acest instrument/terapie pentru dvs., cu ce considerați că ați evoluat ca și ființă de când practicați dansul energetic? Ați mai făcut și alte pregătiri în domeniul dezvoltării personale?

Florin Răducan: Întotdeauna am fost interesat de sănătate din punct de vedere holistic, fascinat fiind de cărțile lui Valeriu Popa. Acolo am văzut că există o altfel de medicină de vindecare, fiind atras de psihologie aplicată și diverse metode și terapii naturale.

Consider că nu există boală care nu poate fi vindecată, este o părere personală, dar omenirea mai are multe etape de parcurs până la acest nivel, inclusiv medicina clasică mai are foarte multe de descoperit.

Chiar dacă avem o explozie de informații din toate domeniile, noi ca și civilizație suntem încă în zori. Avem mult de lucru cu noi înșine pentru a ne dezvolta ca

oameni spirituali. Faptul că vrem sau nu vrem, globalismul merge înainte, evoluția își va lăsa amprenta.

În urmă cu câțiva ani, a fost un congres de gerontologie în Finlanda și oamenii de știință au spus că speranța de viață a evoluat în mod natural, datorită evoluției genetice.

Fiind un tip curios, bineînțeles că am intrat în posesia cărții lui Ioan Prisecaru - *Puterea Cunoașterii*, carte foarte bine structurată și sintetizată cu informații de mare valoare. La apariția cărții *Dansul Energetic*, am citit, dar nu am înțeles foarte mult, am abandonat și nu am crezut că funcționează.

Am fost la lansarea cărții *Alimentația Integrativă* și am fost impresionat de informațiile prezentate. Am revenit la cartea *Dansul Energetic* și am început să practic singur, având ca model filmele postate pe youtube. Am observat unele schimbări și o îmbunătățire a sănătății.

Între timp a început *Summit-ul de Dans Energetic*, și Mihaela Nică, căreia trebuie să-i mulțumesc m-a invitat într-un curs pe care l-am parcurs cu mare plăcere. Din acel moment am ieșit din zona de confort și am început să practic, iar rezultatele au apărut. Am constatat că am mai multă energie și sunt mult mai motivat.

Menționez că nu am practicat nicio altă formă de terapie sau dezvoltare personală.

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

Florin Răducan: Eu recomand tuturor, indiferent de vârstă, să practice această terapie deoarece singuri vor vedea și simți beneficiile, dar un lucru extrem de important este că trebuie

să ieși din zona de confort și să crezi în terapia *Dansul Energetic* și atunci cu siguranță lucrurile vor merge în direcția pe care o dorești. Admitem că, mâncând suntem hrăniți, citind ne dăm șansa de a deveni înțelepți, iar introducând noul în viața noastră, încetăm procesul de îmbătrânire.

Redactor: Ce v-a determinat să participați la crearea și coordonarea unui grup de alimentație naturală? Considerați important modul în care ne alimentăm?

Dacă da, din ce moment ați realizat acest aspect și ce măsuri ați luat pentru îmbunătățirea propriei existențe și a familiei?

Florin Răducan: Odată cu apariția cărții *Alimentația Integrativă* a apărut nevoia de răspândire a informațiilor din această carte și împreună cu Mihaela Nică am hotărât să facem grupul de whatsapp *Alimentația Naturală*, unde am avut onoarea și plăcerea să cunosc oameni extraordinari și țin să le mulțumesc mult tuturor celor din acest grup deoarece evoluăm împreună și cred că asta este foarte important!

De asemenea, trebuie să mulțumim Academiei Terranova pentru faptul că avem un studio TV unde, în zilele de Marți și Joi, dezbatem teme de alimentație.

Grupul de whatsapp Alimentația Naturală a venit ca o nevoie, ca ceva care trebuia, pentru că modul de alimentație este foarte important pentru sănătate și dezvoltare spirituală.

Totodată, aș vrea să aduc câteva lămuriri cu privire la pseudonimul pe care îl folosesc pe grup. Lupul Alb este o denumire mistică a strămoșilor noștri geto-daci, prea puțin cunoscuți de noi.

Lupul Alb reprezintă o metaforă a unui luptător înțelept care îi ajută pe strămoșii noștri

să treacă peste o cumpănă grea. Venea, ajuta și pleca. Lupul are un cod:

- Protejează-ți partenerul;
- Nu-ți arăta frica;
- Respectă pe cel bătrân;
- Învăță-l pe cel tânăr;
- Condu-i pe tovarășii tăi;
- Supraviețuiește în fiecare zi;
- Vânează-ți dușmanii;
- Urlă la ziua de mâine;
- Explorează necunoscutul;
- Adaptează-te la mediu;
- Nu-ți arăta slăbiciunea;
- Nu da niciodată înapoi;
- Lasă-ți amprenta;
- Are întotdeauna grijă de haita lui.

Eu mă identific cu destul de multe caracteristici ale Lupului.

Redactor: Ce ați urmărit prin crearea și susținerea unui grup de alimentație naturală? Credeți că veți aduce noutăți/îmbunătățiri și în viața altor oameni? În ce fel credeți că ar fi posibil?

Florin Răducan: Una dintre cele mai mari nevoi umane este nevoia de apartenență. Simțim o mare fericire atunci când ne putem conecta unii cu ceilalți făcând parte dintr-o comunitate. Prin crearea grupului de Alimentație Naturală am avut ca scop împărtășirea informațiilor cu privire la alimentație și nutriție, precum și evoluția noastră în această comunitate. Doresc să mulțumesc încă o dată tuturor persoanelor care sunt active pe grup și pun rețete, poze cu sucuri verzi sau alte preparate sănătoase, recomandări, terapii și evenimente!



De exemplu, eu recomand din proprie experiență postul intermitent și mișcarea. Fără aceste două elemente, un om nu poate fi sănătos – și când spun mișcare mă gândesc inclusiv la dans energetic deoarece dă multă energie corpului.

Redactor: Cum credeți că se poate schimba mentalitatea oamenilor și ce demersuri ați început să faceți, în acest sens?

Florin Răducan: Ați punctat foarte bine cu această întrebare! Oamenii și, în mod special, românii, sunt bulversați de multitudinea de informații și ritmicitatea lor. Pot spune cu toată sinceritatea că trăim un război informațional în plină desfășurare. Așa că nouă ne revine rolul de a cultiva comunitatea noastră în scopul binelui și al adevărului. Acesta este rolul liderilor și al instructorilor, care încep să creeze evenimente în parcuri, în adunări, prin cursuri. Putem vorbi acum despre o mișcare în plină expansiune.

Dacă lipsește ceva societății de astăzi și în special tinerilor... lipsesc modelele! Acele tipare care să ghideze... iar noi aici avem o problemă că nu avem foarte mulți tineri. Este necesară o muncă de echipă, împreună cu psihologi și sociologi, să-i atragem cu forme de

pregătire dinamice. Ca să reușim e necesar să lucrăm cu dăruire și entuziasm!

Iată ce scrie dr. Christian Bourit în cartea „*Atitudinea cuantică*” : „*Consider că cea mai bună formă de vibrație zilnică este entuziasmul. Simpla intenție de a realiza un vis este rareori suficientă pentru a-l vedea îndeplinit. În afară de acțiunile pe care trebuie să le întreprinzi, sentimentul de entuziasm legat de ideea de realizare, trebuie să fie prezent dacă vrem să atragem tot ceea ce este necesar pentru îndeplinire.*”

Redactor: Apropo de cărți.... care vă sunt cărțile de referință?

Florin Răducan: Cărțile de referință pentru mine sunt: *Puteri tămăduitoare* și *Mâini tămăduitoare* ale autoarei Barbara Ann Brennan (om de știință, fizician, care ulterior a devenit tămăduitoare).

Redactor: Ce planuri de viitor aveți în sensul dezvoltării și susținerii ambelor proiecte: atât dansul energetic cât și alimentația naturală? Considerați că sunt necesare îmbunătățiri în ceea ce privește modul de desfășurare?

Florin Răducan: Doresc să realizez acea platformă despre care am mai vorbit, pentru a eficientiza activitatea, iar mesajele/documentele/pozele să nu mai rămână în telefon. Este destul de complicat să gestionezi grupuri mari de oameni într-un grup de whatsapp.

Este absolut necesar să ne organizăm! Asta înseamnă să structurăm informațiile pe capitole distincte de interes, pe care ulterior să le dezvoltăm prin culegerea de noi informații. Ulterior dorim să atragem specialiști care să dezvolte aceste capitole în funcție de propria lor expertiză.

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

Florin Răducan: O zi din viața mea se împarte între activitatea de la firmă, acumularea permanentă de informații noi pe zona spirituală și familie. Iar în week-end îmi dedic timpul în principal familiei, mergem la evenimente culturale (teatru, diferite spectacole etc.), la mare, la munte sau ne petrecem timpul pe lângă casă.

Doresc să închei acest interviu prin a-l cita pe dr. David R. Hawkins: „*Sunt oameni care au fost implicați în cercetare spirituală și în cercuri metafizice mulți ani și totuși nimic nu s-a schimbat în viețile lor. Au aceleași boli și probleme. Viața lor personală este la fel. Nu au avut niciuna dintre experiențele adevărului interior despre care aud vorbindu-se. Oare de ce? Când viața le aduce aurul în față, această șansă extraordinară, atunci este momentul să transforme cunoașterea spirituală în realitate. Este timpul transformării, momentul în care pot face un salt în conștiință.*”

ACESTE SĂNTE MOMENTE DE AUR!

Pentru cei care doresc să se înscrie în grupul de *Alimentație naturală*, vă rog să accesați următorul link de înscriere!

<https://chat.whatsapp.com/KytW0MW1faZGmj11Fq3qLK>

Interviu realizat de **Carmen Claudia Morar**

Redactare: Roxana Mirela
Septembrie 2023

Vremea COSMICĂ

Ne aflăm în a patra zi a activării Cheii Genelor 64, cu ale sale aspecte de:

Umbra a Confuziei

Darul Imaginației

Siddhi-ul Iluminării

În I-Ching, Cheia/Hexagrama 64 se numește Înainte de Completare/Finalizare/Tranziție și este alcătuită din trigrama Apei la bază și trigrama superioară a Focului. Observăm o ciudățenie, căci focul este deasupra apei și mesajul este acela de intrare în experiențele (apa) care ne duc spre purificare (focul). Tot în I-Ching, simbolul acestei Hexagrame este al unei vulpi ce încearcă să traverseze un râu aproape înghețat, demers în care își udă coada, din lipsă de precauție.

La fel ca și vulpea, uneori intrăm în experiențe care ne "udă coada", ne provoacă, simțim suferință, iar aceste experiențe ne pot trezi la o realitate pe care nu o vedeam înainte, ne purifică ființa și percepția.

În Human Design, Cheia 64 face parte din Circuitul Colectiv Abstract și ține de cum funcționează gândirea abstractă, așa-zisa gândire magică. Spre deosebire de gândirea logică, care merge secvențial de la a, la b, la c etc., cea abstractă face salturi cuantice, poate începe cu a și sări direct la x. Cheia 64 și *Confuzia* reprezintă presiunea din spatele șirului de imagini care ni se învârt în minte, iar confuzia este și starea de dinaintea ajungerii la un "aha".

Cheia aici este a oferi timp procesului început prin confuzie să ajungă la capăt, a îi oferi ritmul său și a nu acționa în baza aha-urilor venite de aici. Mintea nu este o autoritate

potrivită pentru a lua decizii în viață, important este să ajungem la un echilibru între toate inteligențele corpului, după care luăm o decizie, sau în funcție de strategia și autoritatea fiecăruia, conform Human Design.

În Cheile Genelor, *umbra Confuziei* ne vorbește despre a vedea lucrurile altfel decât sunt în realitate. Vedem lucrurile altfel decât realitatea atunci când ne protejăm excesiv de viață prin strategii mentale, prin ziduri inconștiente care ne distorsionează percepția asupra vieții. Confuzia nu înseamnă mereu a fi confuz așa cum o știm în general. Te poți numi confuz și atunci când te vezi constant în rolul de victimă a vieții, spre exemplu. Confuzia este identificarea greșită cu rănilor sau constructul mental. În vibrația de umbră, Mintea primește autoritatea de a ne proteja de suferință, lucru care ne separă de exterior și ne vlăguește de energie.



Pe de o parte, avem omul imitator, care vede și preia condiționările celor din jur și trăiește în și din interiorul lor, ca percepție, dar nu este în contact cu propria energie vitală ce curge prin el și direcția acesteia. Nu este în acord cu nevoile sale autentice, fiind surd la

acestea. Pe de altă parte, avem omul care se răzvrătește împotriva status-quo-ului, însă nici acesta nu este în contact cu sinele său, crezând că este cumva mai rotund decât ceilalți. Este un dispreț care îl ține departe de sinele său autentic, un război cu exteriorul.

La Nivelul Darului, fiindcă această cheie vorbește despre funcționarea minții, mintea ne devine aliat și începem să vedem festele pe care constructul le joacă. Ne vedem și descătușăm limitările nebenefice, condiționările nepotrivite nouă, începem să simțim rănila și suferința la nivel profund. Acest lucru transformă și alchimizează suferința, care se transformă în lumină, în energie creativă, în urcarea percepției pe trepte mai înalte. La nivelul darului, mintea și omul se deschid către Viață, asta însemnând și către suferință și se lasă cuprins de acestea, dar nu copleșit, pentru că a învățat să permită suferinței să fie transformată de către corp și inteligențele sale.

Omul știe că are nevoie de experiențe pentru a se rafina și crește, aceasta fiind calea abstractă. Calea abstractă ne face să simțim magia vieții, să gustăm din ea din plin, nu doar cu partea logică și secvențială. Însă experimentarea presupune și suferința și riscul de a fi declanșate răni, iar constructul fix asta vrea să evite.

Astfel, *Darul Imaginației* vine și ne scoate în lume, treptat și bine ar fi să cerem cu blândețe, pentru a ne face să vedem locurile oarbe, pe unde mai încercăm să evităm viața și pe unde lumina vrea să răsară. Tema care se tot repetă este suferința care ne deschide, care ne aduce mai aproape de a simți îmbrățișarea vieții. Este o perioadă în care s-ar putea să trăim experiențe care să ne deblocheze, care să ne

scoată din stagnare și din măști pe care le foloseam excesiv pentru a ne proteja.

Este o perioadă de echilibrare, iar dacă suferi, poți cere ajutor aliaților tăi. *Siddhi-ul Iluminării* este esența celorlalte două aspecte. El ne transmite că totul în viață este lumină și rolul nostru este să ne aliniem cu fluxul evoluției și involuției, pentru a fi în ton cu vremurile prezente.

Lumina vrea să curgă prin omenire, Cheia 64 fiind colectivă, ne aducem aminte. Lumina coboară către noi și erupe și din interiorul nostru, întocmai pentru a propulsa omenirea pe noi culmi ale evoluției, spre o omenire mai eficientă și mai curată emoțional, mai matură și mai holistică. Lumina, Iluminarea, se naște în noi, puțin câte puțin, cu cât ne permitem să experimentăm viața, cu fiecare mică sau mare deschidere pe care o avem și prin echilibrarea modurilor logice și abstracte de a gândi, ne amintim că ține de gândire Cheia 64.

Totodată, prin purificarea și recondiționarea mentală, ne aliniem cu adevărata religie a vieții, cu simplitatea și firescul și astfel, gândirea noastră devine din ce în ce mai aliniată cu fluxul natural al lucrurilor. Să ne fie cu Blândețe și cu Echilibru!

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

Mulțumesc, Viață!

Te iubesc!



Un strigăt în noapte: întinde-mi o mână, te rog!.... Toți am dormit într-o noapte adâncă, fără de început și sfârșit... visul dintr-un vis.... Toți suntem frământați zilnic de temeri, de frici, acuze, critici, autocritici, certuri, căderi.... căderi și iar căderi.... Și parcă nu ne mai ridicăm.... Și, cum am ajuns la fundul sacului, când nu mai avem pe cine să dăm vina, nu mai avem pe cine să chemăm.... atunci ne aducem aminte că există un Dumnezeu bun și blând care nu ne-a lăsat niciodată în drum, care ne-a vorbit tot timpul, nu din cer, ci din cel mai adânc loc din noi, din inima sacră a templului nostru.

Ne-a vorbit în fel și chip, de la prima rază a soarelui până la firul de iarbă, cântul greierilor, prin joaca vântului, cântul păsărilor, freacă pământului, susurul apelor, primul sărut al fulgilor de nea, râsul copiilor. Ne mai dăm seama de miracolul și frumusețea vieții? Unii or să spună: Care viață? Viața asta de slugă, pe care o trăiesc.... și câte și mai câte....

Miracolul există doar dacă noi vrem să-l vedem, să-l simțim, să ni-l asumăm.... Întrebarea este: vrem cu adevărat sau facem ca de obicei... așteptăm să ni-l aducă alții, dacă s-ar putea, împachetat și legat cu o fundă roșie.

Dragele și dragii mei, viața nu este despre mine sau despre tine.... este despre noi,

întregul! Înainte de a primi, ce dăm la schimb? Dacă dăm pumni, palme, injurii, blesteme, ce credeți că vom primi? Pace, liniște, prosperitate și fericire? Nuuuuu!..... vom primi ce am semănat. Ba chiar înmulțit. Schimbările în viața noastră apar doar atunci când ne schimbăm modul de a fi, de a gândi, de a acționa... Schimbările încep ușor, ușor din noi.. apoi în cei din jurul nostru. Cum? Trăind conștient, în iubire și armonie cu noi și cu tot ce ne înconjoară.

Mai știți cum este să fii bun și blând atunci când totul se sparge în capul tău.. să poți să răspunzi cu calm la urlete.... să poți să aștepti să te liniștești ca să poți analiza tot ce s-a întâmplat și să dregi busuiocul cu răbdare și liniște? Am uitat demult că vorba dulce multe aduce.. Gesturile mici întotdeauna vor face diferența. Și cum sufletul tău cere o mână de ajutor, așa și celelalte suflete cer...

Trecem prin chinurile nașterii... Noul Pământ nu se poate naște în deșert, pe un pământ arid al sufletului... Până nu dăm foc la toate gunoaiile uitate peste tot, nu putem sădi semințele iubirii și ale păcii.

Odată ce am făcut pace cu noi, pacea se va sălășlui în noi și o vom putea dăruia mai departe. Nu este nicio grabă... doar voință și putere de a merge mai departe. Ca să mergi mai departe trebuie să vezi ce nu îți mai este de folos, ce îți dorești, unde vrei să ajungi și mai ales cum.

Odată cu conștientizarea și primul pas făcut, drumurile vieții încep să se deschidă... apar șanse noi, oameni noi, perspective noi.. Haideți să facem o lume mai frumoasă pentru noi și pentru copiii noștri. Merităm și noi și ei atâta bogăție și frumusețe uitate în adâncurile noastre... Trezirea! Totul începe cu un zâmbet și un: MULȚUMESC VIAȚĂ! TE IUBESC!

Jana Ilie

Mantre de mare impact pentru elevarea ființei umane

Orice formă gând adresată universului, poate căpăta efect de mantră, dacă este emisă de un număr mai mare de ori.

Fiecare mantră, generează o anumită vibrație energetică.

Efectul mantrei este determinat de vibrația energetică pe care o conțin cuvintele. Ca urmare, mantra setează câmpurile cuantice ale universului conform cu informația pe care aceasta o poartă.

Pornind de la acest raționament, în terapia cu mantre vom utiliza cele mai potrivite cuvinte, în funcție de scopul pe care-l urmărim.

Pentru a fi cât mai aproape de calea adevărului, în programul de aplicare al mantrelor ne vom folosi de harta conștiinței creată de David R. Hawkins, unul dintre cei mai inspirați vizionari pe care i-a dat psihoterapia modernă.

În cele ce urmează voi prezenta mantrele în ordine crescătoare a nivelului de vibrație energetică.



Mantra acceptării

Energia acceptării este la valoarea de 350 pe harta conștiinței inventată de Dr. David R. Hawkins.

Acest nivel corespunde pragului de la care putem începe să trăim o viață integrativă.

În mod practic, în momentul în care am acceptat o anumită situație, ne înscriem pe un drum nou, împlinitor și benefic.

Mantra acceptării se emite prin intermediul expresiei „Accept!”

Aceasta mai poate fi emisă și în următoarele expresii:

„Te accept!”, „Te accept...!”

În locul punctelor pronunțăm numele unei persoane, al unui obiect sau fenomen.

Mantra acceptării se pronunță ori de câte ori respingem sau suntem în conflict cu o anumită persoană sau cu un anumit program de viață.

Mantra iertării

Energia iertării este între valorile 350 și 450 pe *Harta conștiinței* determinată de Dr. David R. Hawkins, în funcție de nivelul de iertare la care ne raportăm.

Atunci când intonăm mantra iertării, ne eliberăm de energiile celor cu care am trăit stări de conflict.

Practic, prin aplicarea acestei mantre, atât noi cât și partenerii noștri de viață ne îndreptăm în mod independent pe propriul drum, în funcție de alegerile pe care le facem.

Mantra iertării se poate exprima în formele următoare:

„Iert!” „Te iert!” „Te iert...!”

În locul punctelor pronunțăm numele unei persoane, al unui obiect sau fenomen.

În capitolul V al cărții *Puterea cunoașterii* sunt prezentate programe complete de iertare pentru principalele forme de manifestare ale vieții.

Vă recomand să le aplicați conform procedurilor prezentate în carte!

Atunci când iertăm, suntem absolviți de păcatele celor care au greșit față de noi.

Iertându-i pe semenii noștri, ne eliberăm și mergem mai departe spre scopul vieții.

Mantra iubirii

Energia iubirii este la valoarea de 500 pe harta conștiinței umane, determinată de Dr. David R. Hawkins.

Nivelul 500 reprezintă granița de trecere dintre lumea pământească (materială, telurică, pragmatică, integrativă) și lumea cerească (cuantică, și spirituală).

Așadar, atunci când iubim, ne eliberăm de nevoile pămâtentene și ne plasăm pe un nivel de conștiință de la care putem dăruia la infinit.

Este posibil să dăruim la nivel infinit întrucât energia iubirii autentice nu vine din noi, ci vine direct din structurile infinite ale universului.

Atunci când ne alimentăm neîncetat din structurile infinite ale universului, devenim o ființă cu puteri infinite.

Acesta este și motivul pentru care, atunci când iubim în mod autentic, nu mai simțim nicio nevoie pentru că iubirea este un sentiment care exprimă generozitatea autentică și nu ne costă nimic atunci când o dăruim.

Vă recomand să aplicați mantra iubirii ori de câte ori aveți ocazia, față de semenii și față de orice fenomen purtător de conștiință.

De asemenea, este important să vă acordați darul iubirii față de sine, cât mai des posibil, ori de câte ori aveți ocazia să o faceți! Este important să vă iubiți fiecare organ în parte și fiecare părticică din corpul dumneavoastră!

Cu cât vă iubiți mai mult, cu atât veți fi mai frumoși și mai buni!

Ținând cont de această sintagmă, vă recomand ca cel puțin o dată pe săptămână să aplicați terapia iubirii cu mantre pentru fiecare organ important, în parte.

De asemenea, ori de câte ori simțiți suferință la un anumit organ, să aplicați terapia cu mantra iubirii cu focalizare pe acel organ.

Atunci când un organ se simte iubit, se va vindeca și ne va sluji în mod armonios, în programele noastre de viață.

Pentru a pune cât mai bine în valoare sentimentul de iubire, vă recomand să aplicați următoarele mantre:

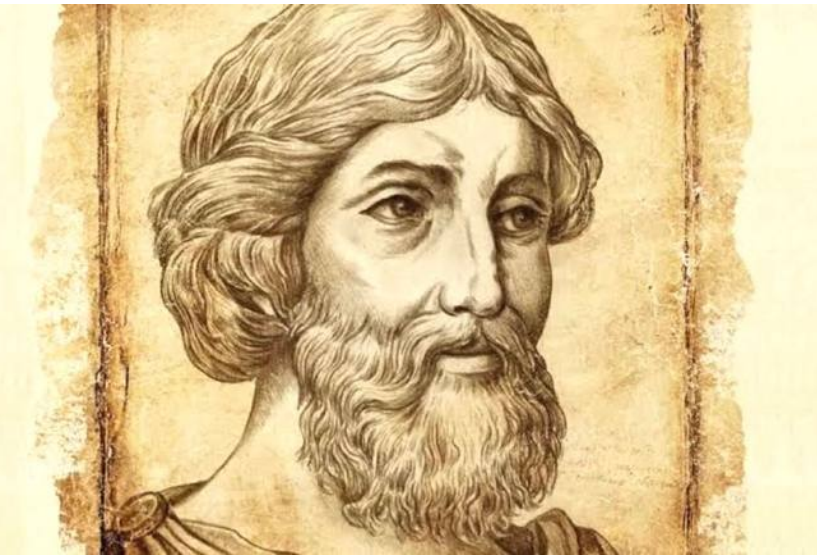
„Te iubesc!” „Mă iubesc!” „Te iubesc....!”

În locul liniilor punctate veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene.

VA URMA!

Lucrarea „Viața integrativă a omului modern” - Ioan Prisecaru

Învățăturile lui Pitagora către adeptii săi



1. Să îi ajuți pe oameni să ia povara, nu să o lase jos;

2. Nu amenința stelele cu pumnul!

3. Numărul este cheia lumii. Există o ordine, o armonie universală, căreia Numărul îi este expresia sensibilă. Totul este, deci, reductibil la un număr. Dumnezeu este primul motor, el este Numărul inefabil. Lumea în unitatea ei este un număr.

4. Patru este numărul viu prin excelență, numărul sacru; el formează Sacra Tetradă, este rădăcina ființei.

5. Omul este o mică lume în cea mare, un microcosmos în macrocosmos.

6. Ființa este o armonie deoarece ea este un număr al numerelor.

7. Muzica este deopotrivă un omagiu adus zeilor, o purificare a sufletului și o îmboldire a trupului.

8. Viața omenească este asemenea spectacolului Jocurilor Olimpice. Unii merg la ele pentru a concura. Alții merg pentru afaceri. Dar înțelepții nu le urmăresc decât pentru a

privi ceea ce se întâmplă. La fel, în viața obișnuită, unii sunt sclavii slavei, alții sunt sclavii iubirii de bani. Dar Înțelepții nu caută în ea decât Adevărul.

9. Învăță să biruiești cele ce urmează: mai întâi lăcomia pântecului, apoi lenevia, luxul și mânia.

10. După ce îți vei fi părăsit trupul, sărmane suflet, și când vei pluti, tulburat, în fantastica zi a lui Amenti, poate îți vei mai aminti încă de învățăturile secrete ale bătrânului Maestru din Samos. Vei ști atunci că șederea pe malurile fluviului din infern nu este îndelungată pentru acela care știe să își amintească Adevărurile primite. În acel ceas, în care nu îți va fi cu puțință să mai câștigi nici cel mai mic merit, poate vei fi fericit să primești un misterios ajutor de pe pământ, căci, pe partea cealaltă a lumilor, cei care te-au iubit și vor continua să o facă, vor întinde către tine o rugăciune miloasă. Și atunci, fremătând de bucurie, vei vedea venind spre tine Barca sacră a descătușării. Și ea te va conduce, ocrotitoare, spre ultima ta Cântărire....

11. Trebuie să ai cunoștință de slăbiciunea și de neputința ta. Trebuie să recunoști, omule, că ești incapabil să te conduci singur și că trebuie să te supui unei puteri suverane și perfecte. Pune-te, deci, complet și sincer, sub paza și puterea Zeului. Căci există condiții ale fericirii și virtuții care vin din afara rațiunii noastre, fără ca ea să fie cauza acțiunilor noastre. Astfel, este o șansă fericită să te naști sub auspicii bune, să primești o bună educație, să asculți de sfaturile bune, să beneficiezi de părinți și de educatori înțelepți și virtuoși.

12. Nu lăsa ca dulcele somn să-ți închidă pleoapele, mai înainte de a te-ntreba astfel despre faptele tale de peste zi: cu ce-am

greșit? Ce am făcut? Ce n-am făcut din ce se cuvenea să fac?

13. Înainte de toate, când te trezești din dulcele somn, cercetează-le pe toate câte le vei săvârși de-a lungul zilei!

Sursa: sagitarius.com.ro

Foto. articol: pinterest



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

Pauza pentru reflecție!...

„Când inima voastră, adică plexul solar va începe să simtă, să iubească, să trăiască cu mare intensitate, atunci, da, veți atinge, veți mișca inima universală, inima lui Dumnezeu, și din această inimă vor veni la voi energii, forțe, curenți dătători de viață, care vă vor lumina. Data viitoare când te simți anxios sau iritat, în loc să te agiți și să îți neliniștești și pe alții, străduiește-te să te calmezi.

Începe prin a-ți controla respirația, apoi spune o vorbă de iubire, fă ceva cu iubire, trimite un gând iubitor și vei vedea că ceea ce fierbea în tine și crea agitație a fost spălat. Cerând ajutorul iubirii, permiți apariția unui izvor în interiorul tău și poți lăsa iubirea să-și facă munca de purificare.

Adevărata iubire este adevărata cunoaștere, fiindcă adevărata iubire nu este nimic altceva decât o fuziune.”

– **Omraam Mikhael Aivanhov**

Te urmez, SINE!

După multe dileme, încercări, căutări în afara mea, în chipuri, în stări, așteptări, tânjind după o anumită „alinare”, a venit momentul în care am realizat că toată alinarea pe care o căutam, ESTE în mine!

Absolut nimeni din exteriorul meu nu îmi poate dăruia, satisface aceste nevoi pentru că nu mă CUNOAȘTE nimeni așa cum mă cunosc eu!

Când îmi întorc privirea, atenția în interior, găsesc un întreg univers, un vid al posibilităților, un Rai nesfârșit de alinare, mângâiere, iubire, Lumină, găsesc cât de mult aș putea duce! Doar să permit conștientului să intre, să deschidă Poarta Raiului.



Noi ne construim *raiul* sau *iadul* în noi înșine. Iar ceea ce se naște și există în noi, se reflectă cu o precizie absolută în lumea noastră, în viața pe care o trăim moment cu moment! Este o lege universală - legea reflexiei undelor mecanice (Huygens) care spune că „*fiecare punct de pe suprafața unui front de undă se comportă ca o sursă de unde sferice secundare, care se propagă în toate direcțiile cu aceeași viteză și lungime de undă ca și unda inițială în mediul considerat*”.

O altă lege a fizicii cuantice este Legea oglinzirii care spune că „*ceea ce negi te supune, iar ceea ce accepți, te transformă*” - Carl Gustav Jung

Așadar, am mai învățat că dacă te opui, situațiile vin cu o forță și mai mare și te „*lovesc*”. Vreau să îi permit vieții să mi se reveleze! Am dat stânca la o parte din cursul apei și astfel îi permit să curgă de la sine, fără opreliști care să-i stea în cale. Am întotdeauna posibilitatea de a alege ceea ce doresc să experimentez și ceea ce consider că îmi este necesar evoluției personale. Am posibilitatea să aleg ceea ce nu simt că îmi este necesar și nu se potrivește cu ființa mea!

Cum îmi dau seama de ceea ce îmi este benefic? SIMT în corp, sunt atentă la starea din acel moment, ceea ce simt, cum mă simt... Mă observ! Este necesar să avem încredere în noi și în simțământul dinăuntrul nostru, este important să ne ascultăm *vocea interioară a sinelui*, cea care șoptește subtil.

Este necesar să ne urmăm sinele! Nu este tot timpul ușor, necesită o atenție, o perseverență și observare continuă a interiorului și exteriorului nostru... Un ochi în interior și altul în exterior, simultan! Când nu simțim că suntem aliniați cu ceea ce ne dorim cu adevărat, vom avea piedici pe care singuri ni le vom pune la nivel de sine pentru a ne „ghida” ÎNCOTRO-ul. Așadar, să fim atenți!

PACEA interioară este un alt feedback (răspuns) care ne arată că facem ceea ce este potrivit și aliniat cu toate aspectele noastre: fizic, rațional, emoțional, energetic.

Aș spune că putem să ne „simțim” calea. ATENȚIA la noi, în permanență, este cheia care deschide Poarta Raiului interior!

Roxana Mirela (foto: pinterest)

Pentru că **O VIAȚĂ** avem!

Am gastrită, dar nu mănânc ce trebuie, fir-ar să fie, pentru că o viață am!

Am gastrită și nu mănânc adaptat gastritei pentru că o viață am! Say what (ce spui)?? Am încercat să descifrez. S-a întâmplat de câteva ori să-l sun pe Gabriel, un băiat care repară mașini șmechere, dar mai repară și la mașina mea. (A mea nu e șmecheră, dar m-am pus bine cu el). S-a întâmplat ca la orele 10:00 sau 11:00 să-l trezesc din somn. De ce?

Pentru că nu dormise noaptea de durere de stomac. Și mi-a zis că: „*fir-ar să fie, dacă ar mânca ce trebuie, nu ar mai avea dureri. Dar nah... o viață avem... și să o trăim*” ... adică mai bine mănâncă orice, chiar dacă are gastrită și îl doare de își dă ochii peste cap. Păi, după ce că avem o viață și aia să fie cu dureri ??... dar a zis că durerea trece și... să ne bucurăm de viață... Cum ne bucurăm?... Eu n-am înțeles!

Cu gândirea asta normal că nu poți face o schimbare. Nici la nivel fizic, nici la nivel de mindset. Am încercat să descifrez puzzle-ul din mintea lui. Și am constatat că e o convingere larg răspândită. Adică: dacă mă abțin de la junk (în caz că reușesc) și de la alte alimente care îmi activează gastrita, înseamnă că nu mă bucur de viață. Deci, ca să mă bucur de viață, e necesar să mănânc orice... Nu contează că mă doare stomacul, ba mai mult, am deja o boală!! Bine, mă pot bucura de viață și în alte moduri, nu numai mâncând!

Dar și mâncatul de orice îmi place, și fiindu-mi aducător de bucurie, îl păstrez chiar dacă mucoasa mea stomacală e afectată. Că la perforații nu mă gândesc încă, că n-am ajuns



acolo, și deh... prevenția nu este în educația noastră ca popor.

Pe principiul “*las-o bă că merge-așa, mergem prin viață cu frâna de mână trasă*”...

Mai departe cu descifratul de mindset neconstructiv: dacă mănânc alimente care îmi susțin stomacul înseamnă nu mă bucur. Deci ce e sănătos nu are gust bun! Pentru că eu funcționez după: îmi place, nu-mi place. Dar dacă m-aș bucura mâncând ce e sănătos? Cum să fie bună o salată, un castravete...? (secret: dressingul și condimentele sunt cheia, sic!)

DACĂ AI PAPILELE GUSTATIVE ÎMBÂCSITE cu zahăr și monoglutamat de sodiu cum o să mai simți plăcere când mănânci legume crude?? (Papilele țin și ele minte mai bine ce consumă cel mai des. Ca și noi... ne e ușor să facem ceea ce facem cel mai des). Gustul se educă! Așa cum îți educi corpul, mintea, așa se educă și gustul...

Totul pleacă de la motivație. Dacă Gabriel nu are o motivație puternică, nu pune în practică o schimbare. Este un tip care face mult sport, corpul lui exprimă puternic acest lucru. A avut motivație puternică pentru el să facă sport.

Să fie în formă, să arate bine... se pare că sănătatea nu este o motivație pentru el. Acum nu... mai târziu va fi...

De ce să suferi dacă tot zici că vrei să te bucuri. Dacă o viață ai, de ce să petreci nopțile ei nedormind și în dureri. Probabil că atunci când durerile vor fi mai intense, nopțile nedormite mai multe, nivelul de suferință va fi mai mare decât *“o viață avem, deci să ne bucurăm de ea”*. Ciudat mod de a te bucura!

Când se acutizează gastrita și mucoasa stomacului tău e vai de ea, și ai usturimi, dureri și te doare și capul, nu prea o să te mai ajute pansamentele gastrice de la farmacie....

Și forțat, poate ai să mănânci ce îți susține organismul. Nu te mai gândești nici că o viață ai, nimic... Dar nu te doare suficient de tare! Încă.. Hai să nu ne contrazicem singuri. Ori ne bucurăm 100%, ori ne bucurăm cu sănătatea șchiopătând.

Decât să treci printr-un proces de transformare ai două opțiuni: ori alegi să mănânci orice chiar dacă te doare, că *„o viață ai, atâta care e”*, ori te ocupi de gastrita ta și.. mai puțină bucurie (cică). Nici cum nu-i bine! Dar decât să te opintești să faci o transformare, mai bine te împotmolești într-unul din două compromisuri. Dar între sănătate și un compromis ce alegi? Acum... fiecare își găsește bucuria unde crede...

Dacă ți-ai defini mai bine valorile, nu ar mai fi nevoie să alegi între pastila roșie și pastila albastră. (I have a crush on bomboane m&m, de-aia tot apar în pozele mele cu “diverse motive”). Dacă ți-ai defini mai bine valorile, motivația ta pentru a mânca ce e bun pentru tine, ar fi mai susținută decât valorile alese.

Dacă ți-ai defini valorile, ai avea mai multă claritate asupra a ceea ce dorești să

manifesti în viața ta. Iar un efect este că vei avea și mai multă BUCURIE ADEVĂRATĂ (nu chinuită cu compromisurile pe care le faci împotriva sănătății tale, adică împotriva ta).

Și atunci să vezi cum se luminează viața ta! Când corpul e ușor și sănătos și mintea ți se luminează și lucrurile par mai lesne de rezolvat și viața e chiar frumoasă! Nu te mai simți așa de apăsător, de fapt nici nu știai cât de apăsător erai de discuția aia din capul tău, din back-off.

Decât să te tot chinui cu tine așa și să nu știi ce convingere să alegi să fii mai fericit, mai bine apucă-te de tine! Doar începe să-ți construiești viitorul căci acuși, acuși devine prezent!

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Salata integrativă



Principiile de constituire a salatei integrative

Dragi cititori, salata integrativă este cea mai benefică formă de preparare a mâncării întrucât majoritatea alimentelor componente sunt raw-vegane. Salata integrativă conține alimente de origine vegetală, netratate termic, semințe și leguminoase. Leguminoasele necesită a fi fierte înainte de a fi adăugate în salată.

Cel mai bine ar fi ca semințele să fie hidratate. Dacă ne dorim să dăruim o savoare mai intensă salatei, vom utiliza semințe integrative. Compoziția salatei poate fi foarte diferită în funcție de sezon și de necesități. Recomand să preparați cel puțin patru tipuri de salate: salată de primăvară, salată de vară, salată de toamnă și salată de iarnă. Fiecare tip de salată conține alimente specifice sezonului în care sunteți.

Alegem să preparăm salata folosind plante specifice sezonului, din următoarele motive:

- În mod natural suntem obișnuiți să consumăm plantele specifice sezonului;
- Plantele de sezon fiind proaspăt culese sunt mai sănătoase și energizante. Ca urmare, plantele de sezon ne conectează mai bine la energia universului;
- Plantele de sezon sunt mai ieftine, întrucât în stabilirea prețului final nu sunt adăugate cheltuieli de depozitare și de conservare.

Ținând cont de toate aceste motive, consider că este profund benefic și necesar să consumăm cel puțin o salată integrativă pe zi! Salata integrativă are trei tipuri de componente:

- alimente preponderent vitaminizante
- alimente preponderent energizante
- alimente preponderent proteice

Alimentele preponderent vitaminizante sunt: condimentele, verdețurile, legumele și fructele. Alimentele preponderent energizante sunt: cerealele și fructele uscate. Alimentele preponderent proteice sunt: uleiul, semințele, leguminoasele și avocado. Salata se constituie atât ca fel de mâncare de sine stătător, dar și ca fel de mâncare adiacent mâncărilor preponderent proteice sau energizante.

Atunci când salata se constituie ca aliment de sine stătător, va conține în mod echilibrat toate cele trei tipuri de alimente: preponderent vitaminizante, preponderent energizante și preponderent proteice.

Procedura de preparare a salatei integrative

1. Spălați ingredientele și le pregătiți pentru preparat;

2. Tocați legumele și fructele, apoi le adăugați într-un bol potrivit;

3. Adăugați alimentele preponderent proteice și energizante cum ar fi: semințe, fructe sau leguminoase fierte;

4. Adăugați verdețurile și condimentele;

5. Adăugați ulei și zeamă de lămâie. În locul sucului de lămâie puteți folosi oțet;

6. Cu ajutorul a două spatule din lemn amestecați conținutul cu multă blândețe și iubire;

7. În timp ce amestecați, emiteți invocații de mulțumire față de conținut și față de toți cei care au contribuit la obținerea alimentelor respective!

Ioan Prisecaru

Biscuiți vegani fără zahăr

Ingrediente:

- 220 g făină de speltă integrală/semi-integrală
- 80 g fulgi de ovăz marunți
- 1 lingură de praf de copt
- 1 linguriță scortişoară/vanilie
- 4 linguri stafide
- puțină sare
- 4 linguri concentrat de sirop de arțar/malț de orez/suc de mere
- 70 g lapte vegetal/orez/migdale/ovăz
- 80 g ulei de măsline extravirgin
- 1 lingură cremă de migdale

Mod de preparare:

Combinați ingredientele solide cu cele lichidele, lăsați să se odihnească timp de 15 minute.

Formați 12/15 biscuiți și coaceți-i la cuptorul încins la 180°C static, timp de 23 min.



Rețetă - Eva Kovacs

TAINILE CERULUI

Pe urmele pașilor ce răsăreau cândva prin argila sfărâmicioasă a drumului s-a așternut timpul. S-au succedat pe rând anotimpurile. Odată cu trecerea anilor oamenii au ajuns să sfințească locurile întemeind biserici care dăinuie și astăzi.

În vremurile acelea de demult, când natura era sprijinul în tot ceea ce creau, rușii lipoveni au venit de foarte departe și s-au așezat să pună la loc de cinste icoana Maicii Domnului construind în felul acesta două biserici și așezăminte monahale ce aveau să primească peste ani pelerini ce căutau vindecare și alinare pentru trup și suflet.

Cele două biserici pe rit vechi din Slava Rusă și Slava Cercheză, loc al peregrinărilor timpurii de acum două sute de ani, au primit numele Vovidenia - Intrarea Maicii Domnului în Biserică și Uspenia - purtând hramul Adormirea Maicii Domnului.

Mihail și familia lui s-au stabilit în zona Slava Rusă și au ajutat la construirea acestor lăcașuri. Munceau zi de zi aducând lemn din pădure, femeile și bărbații lucrau unii lângă alții cu aceeași măsură. Familia lor era renumită pentru disciplina și hărnicia, dar și cumințenia fiilor și fiicelor lor.

O parte din membri familiei trebuiau să se ocupe de cultivat, de cele câteva animale și de stupi pentru că toate le aduceau hrana zilnică.

Doi dintre frați, Nichita și Vlad, au plecat peste dealuri pentru că au auzit că se ridică și o mănăstire de călugări nu foarte departe, voiau să își aducă meșteșugul de a



Pictură - Daniela Nicoleta Rădulescu

sculpta în lemn și piatră în ajutorul lor.

Lunile se succedau și iarna se apropia, când, într-o zi de noiembrie, au primit vești că biserica Vovidenia va fi sfințită de sărbătoarea Intrării Maicii Domnului în Biserică - în ziua de 21 Noiembrie.

S-au îmbrăcat cu hainele cele mai bune și au mers cu mic cu mare către Vovidenia unde au găsit o minune. Biserica era vopsită în culoarea cerului și în interior domnea o atmosferă de rai pe pământ.

Măicuțele au făcut pregătiri temeinice și bucate tradiționale au fost scoase pe mesele de afară pentru a omeni toți oaspeții veniți la această sărbătoare.

Familia Mihail a dăruit câteva tablouri bisericii, iar fetele familiei și-au arătat îndemânarea în picturile ce le așterneau pe pereții de lemn vopșiți în albastru.

Lumânări s-au ars și cântece despre
Măicuța Domnului s-au cântat, aducând
aproape cerul de pământ și oamenii de îngeri.

Lumina și omenia au fost întotdeauna
acoperiș de vreme rea, iar oamenii aveau
sufletele și ochii luminați de bunătate.

Nu degeaba coborâse îngerul Domnului
pe pământ pentru că zvântase prin fâlfăitul
aripilor lui vopseaua proaspăt așternută și le
dăruise oamenilor cheia către adevărul suprem
și anume *Iubirea de Dumnezeu și de oameni*
care să le fie mereu acoperiș de vreme rea.

Alina Ramona Ene



Pictură - Daniela Nicoleta Rădulescu

Înger Alb

Alina Ramona Ene

*Înger alb, priviri umbrite
De lumină și de cânt,
Ne pătrunde-adânc în suflet
Pace aduce prin cuvânt*

*Cântec din băți de clopot,
Dulce ploaie fremătând,
Se așterne prin credință
Bate toaca apoi la rând..*

*Am crezut doar în lumină
Alții s-au jertfit pe rând,
Înger alb, priviri umbrite
Zbor de aripi, fremătând..*

*Ziua poate să înceapă,
Noaptea poate să sfârșească,
Înger alb, priviri umbrite
Zbori spre glia strămoșească!*

CA DOI COPII

Aida MariC



Sursă foto.:pinterest

*Ca doi copii,
Ne-am contopit într-o prelungă îmbrățișare,
Dincolo de timp, de lumea-ncrâncenată...
E aerul pe care-l respirăm uniți...
În acest Univers în Doi..
....ești oxigenul meu... sunt oxigenul tău!*

*Ca doi copii,
Redescoperim miracolul iubirii,
Unul prin ochii celuilalt..
Simțim pulsarea caldă a începutului de zi,
Unul prin pulsul celuilalt...
Și inimile noastre bat dincolo de TIMP,*

Ca doi copii...

*Ca doi copii,
îndrăgostiți de viață
Pe file-ngălbenite de destin,
am revenit în timp...
Reînviind
Savoarea vremurilor de-altădată,
pe care le credeam
Demult uitate...*

*Cu tine,
totu-mi pare atât de viu
atât de ACUM....
Și timpul parcă a încremenit!
Ne amintim cum să visăm....
Cum să simțim cu suflet de copil,
Cum să zburdăm, iubind...*

*Ca doi copii,
Ne minunăm de freamătul naturii,
De susurul izvorului din stânci,
De soarele plăpând al dimineții,
De frunzele în vânt, tremurând...
De freamătul atât de minunat al vieții..*

Citește printre rânduri!

Roxana Mirela

*Sunt... și parcă nici nu sunt!
Cum să explic?
Sunt nimeni...
Dar nu nimic!...
Un OCHI crescut
În frunte... de niciunde..
Din conștiința mamă,
Bag de seamă..
Corpul nu mi-e și-atât
Căci limitele au căzut
Și a rămas FIINȚA
Putința, neputința,
Nu mai sunt...
Căci astăzi CONȘTIINȚA
ESTE!...
Iar restul e pământ!...
Un TOT purtat de vânt
Ce este... și nu este...
Citește printre rânduri
Și ai să-i dai de veste!..*

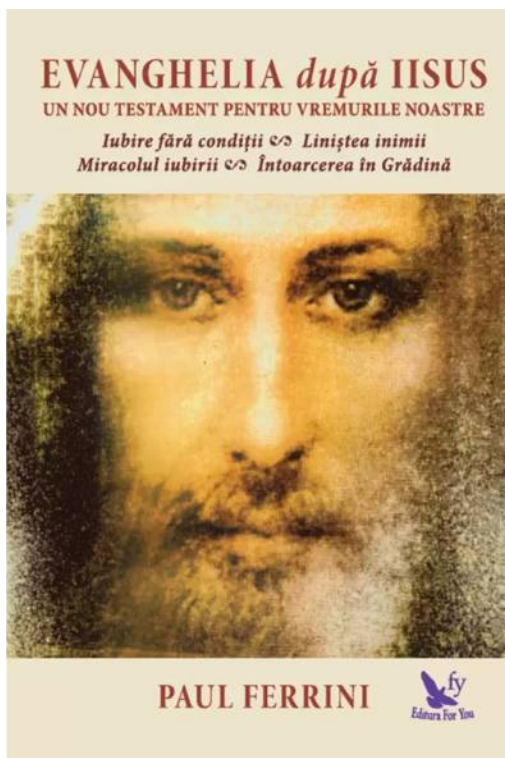
Foto.: Roxana Mirela



RECOMANDARE DE CARTE

Rubrică realizată de Roxana Mirela

EVANGHELIA DUPĂ IISUS Un nou testament pentru vremurile noastre PAUL FERRINI



Prezența iubirii

„Atunci când Dumnezeu se află pe deplin în viața ta, există armonie interioară și pace exterioară. Te respecti și te apreciezi pe tine însuși, la fel cum îi respecti și îi apreciezi pe ceilalți. Acesta este semnul stării de grație a lui Dumnezeu.

Atunci, această stare de grație devine lumina călăuzitoare a vieții tale. Este busola care te ajută să navighezi. Ori de câte ori trăiești

o experiență de dizarmonie interioară sau agresivitate exterioară, știi că ai pierdut contactul cu Voia Divină. Știi că este momentul să te oprești, să respiri și să te re-centrezi. Este momentul să renunți la conceptele și dorințele tale personale și să te rogi pentru binele tuturor celor implicați.

Starea de grație nu este o stare continuă pentru niciunul dintre noi. Apar lecții noi, care trebuie învățate. Indiferent de cât de tare s-a deschis inima, vor fi momente când încă se strânge de frică. E de așteptat să fie așa. Perfecțiunea nu apare pe plan exterior. Atât timp cât te afli aici, într-un trup, nu poți să nu faci greșeli. Prin urmare, e cazul să începi să înțelegi că starea de grație vine și pleacă. Contactul există și apoi este pierdut. Dar asta numai temporar deoarece știi cum să refaci conexiunea. Știi cum să intri iarăși în horă.

Ritmul dansului bate odată cu fiecare inimă. Respirația intră și iese. Dumnezeu apare și dispare. Atenția se fixează și se pierde. Sinele este uitat și reamintit. Există o modificare, o mișcare înainte și înapoi, dar și o continuitate permanentă, în cadrul căreia momentele de discontinuitate sunt binevenite. Este un dans blând și iertător, nu unul rigid.

Acesta este cel mai bun lucru pe care îl poate oferi viața. În cazul în care cauți mai mult decât atât, cauți degeaba. În cazul în care cauți iluminare absolută, siguranță absolută, nu le vei găsi.

Starea de grație apare în cadrul fluxului vieții, și nu separat de el, iar viața este ca un

râu, care curge dinspre munți înspre mare. Atunci când pleacă din munți, el se repede în jos, impetuos și hotărât să-și atingă scopul. Apoi, el se liniștește și pare că trece la nesfârșit prin câmpuri și lungi, despărțindu-se în brațe separate, alăturându-se altor curgeri de apă.

În momentul în care ajunge la ocean nu mai are nicio grabă. În schimb, a căpătat acea încredere care provine din experiență. În momentul în care ajunge la ocean, se consideră pe el însuși ca fiind oceanul, și nimic altceva. Rămâne cu totul în el însuși, fără început și fără sfârșit. La fel se va întâmpla și cu voi.

Când intrați pe deplin în viața voastră, tot ceea ce v-a ținut separați va dispărea cu blândețe. Inspirând, vă deschideți către a îmbrățișa tot ceea ce vine spre voi. Expirând, îi dați drumul cu blândețe.” (pag.155 din carte)



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

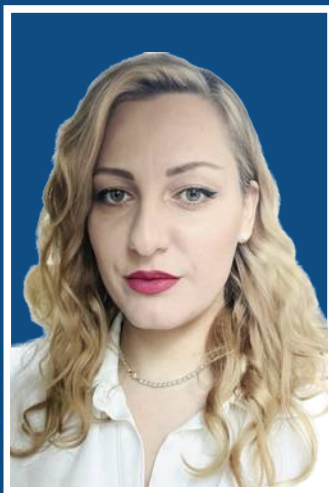
Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna Septembrie, de la ora 20:30 - 22:00, în fiecare seară! Tema celei de-a șaptea ediții este „Autenticitatea și curajul de A fi!”.

Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnNWUg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09> 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*