



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

*Nici nu contează
a cui e „vina”,
Fii TU Lumina!...
-Porția de poezie*



Iubește-ți umbrele!
Jana Ilie

Mimarea Luminii
Gabriel R. Brătan

Popas duhovnicesc
Alina Ramona Ene

**Meditația creativă și
conectarea la sinele corporal**
Camelia Buligoanea

SUMMIT-UL
Dansului Energetic

INTERVIU cu
Daniela Eugenia Mitache



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Iubește-ți umbrele! – Jana Ilie.....	3
Summit-ul Dansului Energetic – Ediția a 7-a – Mihaela Nică.....	4
Interviu cu Daniela Eugenia Mitrache – Realizator Carmen Claudia Morar.....	5
Meditația creativă și conectarea cu sinele corporal – Camelia Buligoanea.....	8
Ne împăcăm sau ne despărțim? - Camelia Buligoanea.....	11
Pauza pentru reflecție.....	14
Mimarea Luminii – Gabriel R. Brătan.....	15
Procedura de emitere a unei mantre – Ioan Prisecaru.....	16
Sandokan și prăjitura cu gem de la bunica – Adriana Ionescu.....	17
Creație și poezie: Popas duhovnicesc – Alina Ramona Ene.....	19
Eu sunt – Carmen Claudia Morar.....	20
Izbăvire – Alina Ramona Ene.....	21
Recomandare de carte.....	22
Anunțuri de interes general.....	25

Foto.: Roxana Mirela

CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bine v-am găsit, dragilor!

Sunt multe alegeri pe care le facem zi de zi pentru a ne continua drumul și pentru a ne duce planul vieții la bun sfârșit (conștient sau inconștient).

Putem rămâne în nepăsarea insipidă, în voia sorții, (atenție, nu mă refer la voia divină) sau ne putem crea conștient (bineînțeles în limita puterilor și capacităților personale) realitatea. Și când spun realitate mă refer la „peisajul” care ne înconjoară.

Este necesar ca atunci când facem acele alegeri care nu sunt chiar în conformitate cu dorințele noastre (deocamdată), dar sunt necesare într-un context anume al vieții noastre, să ne asumăm cu răspundere și claritate acele alegeri!

Pe noi înșine nu ne putem minți niciodată! Și chiar dacă, pe moment, suntem puși în fața unor angajamente care nu ne mai reprezintă sută la sută, este necesar să fim sinceri cu noi înșine și să realizăm că atât se poate sau mai bine zis atât putem/vrem în acest moment al vieții noastre!

Este complet inutil să ne blamăm, să ne văicărim, să ne răsucim, atât timp cât suntem în acea situație pe care nu putem/vrem/dorim să o schimbăm, din diverse motive.

Și aceasta este tot o alegere a noastră! Dar este foarte important să o facem dintr-un spațiu interior de acceptare, claritate, răbdare cu sine și respect pentru propriul timp necesar. Dacă nu putem face schimbările pe care le visăm (încă) există cu siguranță un motiv întemeiat... altfel ar veni natural, de la sine!

Așadar, îndemnul meu către voi, și totodată către sine, este să ne acordăm timpul, spațiul și respectul de sine necesare pentru ca deciziile cele mai importante să ne vină ușor și natural, fără auto constrângeri de tot felul, fără a ne lua după cei din jur, fără a „trage de noi”...

Acele decizii/alegeri nu vin din naturalețea și grația spiritului propriu. Sunt forțate! Iar tot ce este forțat, nu dă roade bune. Este ca un măr care pe o parte este perfect, iar pe cealaltă parte este găunos.

Vă îmbrățișez cu tot dragul și vă doresc să fiți voi înșivă, în deplinătatea ființei voastre atunci când este necesar să luați decizii! Mai ales dacă acestea implică și alte persoane! Fiți responsabili fiindcă divinul/universul descifrează energia și intenția din spatele fiecărei alegeri și vă aduce înapoi, la timpul potrivit, roadele, așa cum se întâmplă Toamna!



Cu multă apreciere,

Roxana Mirela – redactor șef

și Echipa revistei Terranova

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

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

email: redactiaterranova@gmail.com

Iubește-ți umbrele!

Viața mea nu este și a ta.... Trăirile, emoțiile și lecțiile mele de viață nu sunt și ale tale! Drumul meu nu este și al tău... Maestrul meu este în interiorul meu ca și al tău, nu este în exterior.... Toate răspunsurile sunt în mine și în tine, nu în exterior, om drag!...

Cu cât o să stăm mai mult cu noi, cu atât mai mult vom putea vedea, simți, conștientiza și alchimiza cu lumină și iubire tot ceea ce iese la suprafață (durere, frică, vinovăție, abandon, ne iubire, viol, agresiune..). Nu mai fugii!... Cu cât îți ascunzi durerea mai mult, cu atât mai mult suferința va prinde rădăcini din ce în ce mai adânci în tine, până nu vei mai rezista și te vei abandona în mâinile divinului interior.

Învățați să alegeți calea ușoară, adevărul! Oricât de dureros ar fi, odată acceptat, energia stagnantă din interiorul nostru va face loc păcii și bunătații. Acceptați-vă așa cum sunteți, acceptați provocările și mergeți mai departe cu libertatea de mână!

Nimic nu este ușor pentru că noi complicăm lucrurile, nu alegem niciodată calea ușoară. Ne plac ocolișurile, căderile și suferința. Ne-am obișnuit atât de mult cu ele încât acum fac parte din viața noastră de zi cu zi.... și parcă, dacă nu te vaiți și nu plângi în fiecare zi de ceva, viața devine searbădă și fără rost, nu te simți băgată în seamă. Am ajuns la fundul sacului și așteptăm de la alții salvarea....

Dragilor, TREZIȚI-VĂ! Niciodată nu este prea târziu, fiecare zi este un nou început. Fiți autentici și faceți schimbări benefice, venite din inima spirituală, în viața voastră!.... Ascultați-vă intuiția, deschideți-vă inima și

lăsați-o să înflorească pe pământul hrănit al ADEVĂRULUI! Lăsați meschinăriile la o parte și trăiți în unime, alături și împreună cu ceilalți..... adică cu oamenii, cu plantele, cu animalele și insectele.... cu apele interioare și de suprafață, cu pământul și cerul, cu tot ce este viu și are suflet... cu tot ce este văzut și nevăzut...



Bucuria suntem noi!.. Pacea suntem noi... Lumina suntem noi!.. Prosperitatea și Abundența suntem noi. Și, în același timp să acceptăm și să iubim și întunericul, durerea, suferința.... și tot ceea ce ni se întâmplă aparent „negativ” în viață pentru că tot noi suntem. Suntem suma tuturor trăirilor, a poveștilor de dragoste sau groază. **NU UITAȚI:** până nu vom învăța să ne iubim umbrele, nu vom cunoaște lumina!...

Îmi pare rău! Te rog, iartă-mă!
Mulțumesc! Te iubesc!

Jana Ilie

Summit-ul 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 Stanciu
27. Ștefania Frigioiu
28. Valentina Dorn
29. Valentina Iacob
30. Viorica Pîrvu
31. Vladimir

Summit-ul 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 Daniela Eugenia Mitrache



Comunitatea Terranova a început Summitul de Dans energetic în România, în februarie 2023 prin inițiativa Mihaelei Nică și cu susținerea d-nului Ioan Prisecaru.

Acest summit a fost relansat de câteva ori deja, pe diverse tematici. Tema lunii septembrie este **Autenticitate și curajul de a fi!**

Participanții sunt atât instructori de dans energetic, cât și persoane care au intrat în acest grup din curiozitate și, simțindu-se bine, au revenit seară de seară. Cu toții contribuie la creșterea stării de bine create în acest grup.

Cu această ocazie minunată vi-i prezentăm pe rând, pe cei care doresc să vi se dezvăluie într-un scurt interviu pe care ni-l oferă în cadrul rubricii noastre „**Încântat de cunoștință!**”

Redactor Carmen Claudia Morar: Vă mulțumesc pentru că ați acceptat să ne împărtășiți câteva informații despre dvs., cât și despre legătura/experiența dvs. cu dansul energetic!

Vă rog să vă faceți în câteva cuvinte, o scurtă prezentare a vieții și activităților dvs.! Câteva cuvinte despre familia dvs. dacă doriți, și despre profesia dvs.!

Daniela Eugenia Mitrache: În câteva cuvinte... am 49 de ani, sunt căsătorită și am un băiat de 22 de ani, student. Am absolvit facultatea de Drept Administrativ, o Școală Postliceală Sanitară, dar nu m-am regăsit în aceste domenii de activitate. Momentan locuiesc în Chiajna, județul Ilfov, și mă ocup de o fetiță de clasa a III-a pe care o supraveghez la teme. Visul meu era să lucrez cu copiii și, de-a lungul vieții mele, am reușit să-l împlinesc.

O zi din viața mea începe cu recunoștință, e magică pentru mine, cu apa caldă cu lămâie, 100 de sărituri și exerciții din Dansul Abundenței. Atunci când sunt la curte, ies în grădină, mănânc fructe proaspete, culeg legume din solarul familiei, mă bucur de parfumul și coloritul florilor, de ciripitul păsărelelor, de cerul senin, de căldura soarelui. Urmează activități gospodărești, job, timp cu familia. Dimineața și seara, de cele mai multe ori, particip la Summit-ul Dansului Energetic în cadrul căruia îmi desfășor activitatea ca instructor de dans și moderator.

Este important pentru mine să am o relație foarte bună cu soțul meu și cu băiatul nostru. Week-end-ul îl dedic, de regulă, familiei și plimbărilor în natură.

Redactor: Cum a început povestea dvs. pe această cale a cunoașterii și dezvoltării personale; care a fost momentul când ați realizat că este în puterea dvs. să vă echilibrați și să-i sprijiniți și pe alții în acest sens?

Daniela Eugenia Mitrache: Povestea mea pe calea cunoașterii a început în urma cu 7 ani după experiența cu o boală grea, boală ce a necesitat un tratament destul de agresiv și a lăsat urme adânci în întreaga mea ființă. Stând acasă pentru a mă recupera și având timp pentru mine, am citit și am urmat diferite

cursuri de dezvoltare personală, simțindu-mă tot mai atrasă de acest domeniu. Am ajuns astfel pe un drum nou, benefic pentru mine, am învățat să mă iert, să mă accept, să mă iubesc și să mă pun pe primul loc în viața mea.

Am cunoscut meditația, eram bine cu mine, m-am reîntors la locul meu de muncă, dar am renunțat după aproape 1 an pentru că nu mă simțeam împlinită, aveam nevoie de o schimbare și tot căutam fără să știu ce anume.

Redactor: Ați mai făcut și alte pregătiri și tehnici în domeniul dezvoltării personale?

Daniela Eugenia Mitrache: În iunie 2021 am cunoscut-o pe Mihaela Nică printr-o prietenă comună și am urmat cursul de Theta Healing. Dar căutările mele continuau, simțind că mai e ceva... Și, într-o zi, Mihaela m-a invitat la cursul de Dans Energetic! Eu am auzit doar dans, am acceptat invitația pentru că eu iubesc mișcarea, muzica, dansul.



Redactor: Ce v-a adus în această lume a dansului energetic și ce înseamnă acest instrument/terapie pentru dvs.? Cu ce considerați că v-ați îmbunătățit ființa de când

practicați dansul energetic? Cum s-a schimbat viața dvs.?

Daniela Eugenia Mitrache: Cu dansul energetic a început o nouă perioadă a vieții mele. Am descoperit că pe lângă trup și minte aveam un suflet pe care l-am eliberat de greutate și pe care am învățat să-l ascult, am descoperit energia din palmele mele, am învățat să-mi stabilesc intenții și să le dansez pentru materializarea lor.

Pentru mine, dansul energetic este un mod de viață! Dansând susținut, am vindecat o durere de cap ce mă însoțea de câțiva ani și căreia nu-i găseam leac, am recuperat o sumă de bani împrumutată unei prietene, de care uitase! Cea mai mare realizare a fost rambursarea unui împrumut bancar încheiat pe 18 ani și pe care eu și soțul meu am reușit să-l achităm în aproximativ 3 ani și jumătate.

Deși la început am fost sceptică, am continuat să fac ceea ce știam mai bine, am dansat! În viața noastră s-au deschis drumuri, au apărut oportunități, oamenii potriviți, și după 6 luni, obiectivul nostru prindea contur.

Mai apăreau momente de îndoială, dar ne încurajam unul pe celălalt, și după alte 6 luni, împreună, am reușit!

Redactor: Care este motivația dvs. de a continua pe drumul dezvoltării și creșterii personale, dar și de a-i ajuta pe ceilalți să se desăvârșescă?

Daniela Eugenia Mitrache: Îmi place când prietenele mele vin să se sfătuiască cu mine în diferite probleme. De curând, am urmat un curs de Consilier în Dezvoltare Personală și acum privesc totul dintr-o altă perspectivă.

La un moment dat, am administrat un grup de femei pe Facebook. Postam citate motivaționale, făceam împreună diferite tehnici pentru prosperitate în viața noastră, ne

susțineam reciproc. Femeile au nevoie de alte femei pentru a crește împreună, pentru a se regăsi și pentru a străluci!

Redactor: Ce alte pasiuni aveți care vă încântă sufletul și vă relaxează... Vă rog să ni le împărtășiți! Poate fi o meditație, un motto, o rugăciune sau, de ce nu, mai multe feluri și forme de relaxare...

Daniela Eugenia Mitrache: Alături de dansul energetic, în viața mea mă însoțește bucuria de a trăi, recunoștința pentru tot ceea ce sunt, pentru tot ceea ce învăț, pentru tot ceea ce am, iubirea pentru familia mea, pentru semenii mei, intenția de a însemna ceva în viața lor, dragostea pentru natură și credința în Tatăl Ceresc.

Ador plimbările în aer liber, împreună cu soțul meu, mă fascinează apusul cu nuanțele sale, îmi place să-mi îmbogățesc sufletul cu frumusețea locurilor pe care le vizitez și mă întorc plină de emoție în locurile dragi mie!

Pentru mine, feminitatea este prețioasă. Caut instrumente și noi cunoștințe pentru a îmbrățișa această esență în cursurile dedicate pe care le urmez. Îmi place când văd că sunt o inspirație pentru femeile din preajma mea!

Unul dintre citatele mele preferate este:
„Voi întâmpina această zi cu iubire în inimă. De acum înainte voi privi toate lucrurile cu iubire și mă voi naște din nou. Voi iubi soarele pentru că îmi încălzește oasele, voi iubi și ploaia pentru că îmi curăță spiritul, voi iubi lumina pentru că îmi arată calea, voi iubi și întunericul pentru că îmi arată stelele.

Voi spune bun venit fericirii pentru că mă face mărinimos, și voi îndura și tristețea pentru că-mi deschide sufletul. Voi aprecia recompensele pentru că ele mi se cuvin, voi spune bun venit și piedicilor pentru că sunt cele ce mă încearcă.” - Og Mandino - Cel mai vestit



vânzător din lume.

Redactor: Credeți că prin exemplul nostru putem să influențăm societatea în sens bun? Cum credeți că ar fi posibil?

Daniela Eugenia Mitrache: Prin exemplul nostru putem influența societatea în sens bun, cultivând valorile personale, ajutăm la construirea și creșterea societății și o facem un loc mai bun pentru a trăi. Eu cred că fiecare om este dator să-și pună în valoare onestitatea, loialitatea, eficiența, consecvența, compasiunea, determinarea, autenticitatea, curajul. Ne suntem datori nouă, copiilor noștri, vieții, să trăim în bunăstare.

Vă mulțumesc pentru această experiență cu totul nouă în viața mea!

Realizator interviu – **Carmen Claudia Morar**

Redactare – Roxana Mirela
Septembrie 2023

Meditația Creativă și conectarea la Sinele corporal

*„Suntem Una cu Universul. Poate că nu știm
că suntem conectați, sau poate că nu ne
simțim conectați, dar nu se poate să nu fim
conectați. Ne naștem integri, aceasta este
esența noastră”.*

-Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt

Ce este Sinele?

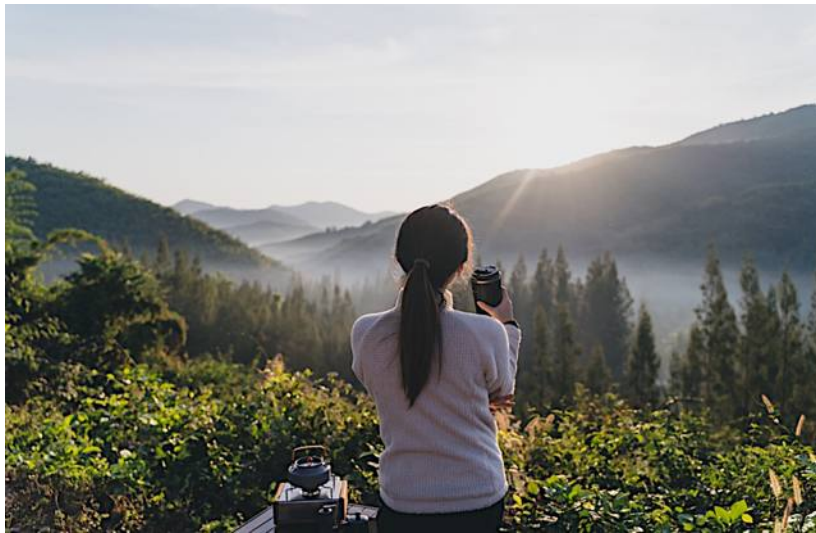
Una dintre cele mai mari nevoi emoționale ale unei ființe umane este aceea de a se simți conectată și în siguranță. Apartenența noastră la lume, sentimentul de adeziune, experiența *uniunii* în conexiunile noastre cu oamenii din jur și cu natura, este modelată de identitate, de sentimentul nostru de sine, de experiența personală în propria viață.

Sinele este modul nostru prin care experimentăm senzațiile subiective de a fi în viață, în sens mai larg, ne referim la **senzațiile, perspectiva și capacitatea individuală de a ne relaționa.**

Despre Sine (mine) și relații

Una dintre ele mai dificile relații este cea cu noi înșine. Relația mea cu Mine (sinele cu sinele) mi-a adus mult de lucru și mi-au trebuit ani mulți în care să mă înțeleg, să mă accept, să mă privesc în față și să pot sta cu mine, adică să mă conțin întru-totul.

E un subiect complex, nu e deloc ușor să poți sta cu tine, să te duci cu tot greul și ușorul tău și să ai **relații**.



Relația cu Sinele

“Eu sunt” un **Sine Subiectiv** (adică, Observ – Observatorul) – am capacitate de autorefecție asupra mea și mă organizez să operez în această lume, dar ca și un **Sine Obiectiv** (adică, reprezentarea mentală despre mine așa cum operez în lume, o perspectivă a propriei persoane ca obiect între alte obiecte, să-i zicem “Co-Creatorul” sau Observatul).

Acesta este obiectivul terapeutic al unui proces psihoterapeutic, de a-ți dezvolta capacitatea de **autorefecție**, ca să te cunoști și să te înțelegi, să accepți și să normalizezi anumite aspecte din tine și din viața ta relațională, astfel încât să produci schimbările dorite.

Sinele individual se dezvoltă în relații: cu alți oameni, cu propriul corp, cu mediul social, cu natura, rasa, cultura, naționalitatea, lumea afacerilor, context largit, religia și transcendentul.

Sinele Corporal

Sinele nostru este în primul rând și cel mai important, un corp. Dezvoltarea sinelui corporal are cele mai timpurii începuturi, în

copilăria noastră mică, prin atașamentul existent între mamă și copil.

Experiențele timpurii de atingere și de acordare/dezacordare cu mama, sau lipsa acestora, sunt interiorizate de copil ca bază a propriei imagini corporale. Aceste experiențe formează **memoria corpului** nostru care este, de obicei, accesată prin **senzațiile** din corp, formate încă din perioada timpurie a dezvoltării noastre, adică stadiul pre-verbal.

Experiențele trăite de corp prin senzații se numesc experiențe somatice, iar psihosomatica se ocupă cu descoperirea legăturilor dintre minte și corp, cu originea, dezvoltarea, evoluția fiecărei boli și procesul terapeutic.

Corpul și starea de prezență

Corpul nostru reprezintă **ancora** noastră în prezent (Aici și Acum). Atunci când rătăcești în gândurile tale pentru a-ți întoarce atenția către tine, te folosești de corpul tău și direcționezi atenția pe respirație. Centrarea în corpul tău este foarte importantă pentru că numai prin corpul tău, care se află întotdeauna în momentul prezent, îți poți accesa întregul tău potențial. Pentru a te ancora în momentul prezent, este necesar să practici respirația conștientă și să duci atenția pe corp.

Oricărui gând emis de noi îi corespunde o emoție, iar mintea și emoțiile se dezvoltă bilateral. Ariile creierului responsabile de aceste emoții emit semnale neuro-chimice influențând corpul. Răspunsul chimic al gândurilor în corp i-a forma senzațiilor corporale.

Emoțiile sunt întotdeauna conectate cu corpul: senzațiile corporale sunt prima formă pe care o iau emoțiile, iar emoțiile sunt de obicei exprimate prin corp. Când simțim emoții simțim (sau ne imaginăm) ceea ce se întâmplă

în corpul nostru. Emoțiile reprezintă procesul în care apreciem într-un mod visceral calitatea experienței pe care o întâlnim și, în mare măsură, pe baza acestor aprecieri, decidem (conștient sau inconștient) cum vom acționa. Adică, noi luăm decizii pe baza emoțiilor noastre, și nu pe baza minții raționale.

Emoția ta influențează fiziologia ta, iar fiziologia influențează starea ta emoțională.

Ca să înțelegi, îți dau un exemplu: dacă îți schimbi poziția corpului, adică, îți îndrepti spatele, privești cerul, vei observa cum ți se schimbă și starea emoțională. Asta se face prin repetiție pentru că, în acest fel, tu înveți un nou comportament, iar creierului tău (plasticitate) îi sunt necesare un minimum de 28 de zile până la 6 luni, ca să dezvolte noi rețele neuronale responsabile de acest nou comportament.

Practică, practică, practică pentru schimbare și transformare!

Meditația Creativă – instrument terapeutic în tratamentul durerilor fizice și dobândirea unei stări de bine.

Pe lângă psihoterapie, care ajută la conectarea poveștii clientului cu partea sa fizică, **Meditația Creativă** include instrumente la îndemână și utile orientate spre corp și ne oferă oportunitatea de a lucra atât cu partea dureroasă din corp, cât și cu partea emoțională și senzorială din corp.

O întrebare utilă pe care o adresez unui client în terapie, atunci când împărtășește o experiență, este: „Unde anume în corp simți asta? Pune mâna pe locul în care simți această senzație.”

În practica mea terapeutică, recomand foarte des clienților antrenamentul corporal prin toate tehnicile și metodele pe care eu le

cunosc, iar ei rezonează. Precizez că nu toți clienții sunt conectați la propriul corp și este un proces destul de lung, uneori, ca să-i direcționez cu atenția către corp și să se exprime prin noi obiceiuri și comportamente. Antrenamentul corporal include toate tipurile de exerciții și de antrenament: alergare, respirație conștientă, meditații active și creative, antrenament de energizare, etc.

Cele mai des folosite tehnici de meditație creativă recomandate de mine și practicate cu succes de clienți sunt: meditația capului, meditația cerebrală, meditația de palpate a capului și meditația de energizare.

Mai mult, pentru stările de panică, recomand poziția abandonului și exercițiile de mișcare ale trunchiului corpului, cu mișcări din dansul de împământare.

În cazul unor clienți, care au o relație precară cu corpul și folosesc mâncarea cu scopul de a-și regla emoțiile, am recomandat și am lucrat cu tehnica dansului cu mâna dreaptă, care le-a adus și o stare îmbunătățită a stimei de sine, precum și sentimentul acela de victorie personală de încredere, că „am reușit”.

Personal, combin tehnici variate din meditația creativă și dans energetic, în funcție de starea și nevoile mele zilnice. Obişnuiesc să-mi pun o intenție de fiecare dată când lucrez cu corpul. Cea mai bună intenție lucrează atunci când nu faci rău altuia. Aplic meditația creativă în orice moment al zilei, seara și uneori și noaptea când, după lungi ore de lucru, nu mai pot adormi.

Am ajuns să combin simultan într-un program propriu de meditație creativă și dans energetic, astfel:

- **Meditația de energizare** îmi aduce un plus de mobilitate și energie, de regulă o practică dimineața.

Meditația de palpate a capului și meditația feței, o aplic atunci când sunt obosită de la lucrul la calculator, atingerile ușoare mă destind și mă relaxează.

- **Meditația pe gantere** o practică mai degrabă seara, după o zi întreagă în care am mers mult pe jos.
- **Meditația cerebrală** o aplic atât dimineața, cât și seara, îmi mobilizează și detensionează părțile dureroase ale cefei și coloanei.
- **Meditația inimii** este binefăcătoare când mă doare capul și vreau să mă relaxez.

Ceea ce am învățat din practica mea, este că, corpul nu trebuie forțat dacă și când ai dureri, că este necesar să îți cont de ceea ce corpul îți transmite, sau ceea ce nu este indicat medical. Un lucru pe care să ți-l iei din acest articol este faptul că suntem oameni compleți, cu nevoi individuale diferite și propriul ritm de dezvoltare și evoluție. Cea mai mare dezvoltare, evoluție și vindecare a noastră are loc în relații sigure, în care să ne simțim conectați cu alții, să ne simțim văzuți, auziți și apreciați.

Sunt aici pentru tine!

Camelia Buligoanea

Psihoterapeut & Coach

Terapeut Relațional

www.cameliabuligoanea.ro

Ne împăcăm sau ne despărțim?



Scriu acest articol pentru a vă oferi o perspectivă bio-chimico-psihologică și spirituală asupra unei relații de cuplu. Conținutul acestui articol este mai mult inspirat de experiența practică din cabinet cu adulți și cupluri care, fie traversează situații conflictuale în relație, fie au trecut printr-o despărțire sau un divorț.

I. Fazele unei relații și o lecție de chimie a unei relații

La început, când ne îndrăgostim și fuzionăm cu partenerul, trăim o stare de încântare și fericire, iar pe partener îl vedem plin de calități la superlativ. În perioada îndrăgostirii, fiecare se simte plin de iubire și trăiește într-o stare de fuziune cu partenerul. De fapt, confundăm îndrăgostirea cu iubirea sau vedem iubirea drept o consecință naturală a îndrăgostirii.

Adevărul este că, din punct de vedere științific, iubirea e un cocktail captivant și efervescent între chimie, genetică, biologie și evoluție.

O relație are trei faze: dorință, atracție și atașament.

Dorința și Atracția definesc ceea ce numim de regulă îndrăgostirea.

Potrivit studiilor despre relații, intensitatea legăturii dintre doi îndrăgostiți durează aproximativ doi ani, după care nivelurile de dopamină, serotonină și adrenalină încep să revină la normal. Teoria relațiilor ne mai spune că acesta poate fi un punct în care cuplurile decid dacă se despart sau rămân împreună.

Faza inițială a relației este **dorința**, în care estrogenul și testosteronul încep să se secrete în corp și intensifică nevoia de apropiere față de persoana care ne-a atras atenția.

Următoarea fază este **atracția**, în care ne conectăm și zburdăm de fericire, iar **adrenalina, dopamina și serotonină** încep să ni se secrete puternic în corp.

Adrenalina e vinovată pentru o specie de fluturi extrem de renumită, dar nerecunoscută științific, fluturașii aceia din stomac.

Dopamina, autoarea zâmbetului „tâmp” al oricărui îndrăgostit, este legată de zona din creier responsabilă de adicție. Practic, reacția creierului nostru în perioada de îndrăgostire este similară celei generate de consumul de zaharuri sau de cocaină.

Hormonul plăcerii, **serotonina**, are foarte multe funcții în organism, dar partea interesantă aici e că nivelul de serotonină scade în etapa de început a unei relații, ceea ce poate duce la lipsă de somn și de apetit.

Nivelurile prea mici de serotonină sunt asociate cu depresia, deci iată o primă explicație „tehnică” a suferinței din iubire. Cea de-a treia fază a iubirii este **atașamentul**.

Cuplurile care ajung în această fază este necesar să facă eforturi pe termen lung pentru menținerea și evoluția relației.

Oxitocina este alintată drept „hormonul tandreții” și ne liniștește cu sentimente de mulțumire, calm și securitate, iar vasopresina este asociată de unii specialiști cu comportamentul monogam.

A iubi pe cineva este o alegere și necesită efort!

Ceea ce vreau să vă spun este că, dacă înțelegem diferențele dintre etapele unei relații, putem da mai mult sens experiențelor noastre și le putem cultiva conștient.

Așadar, iubirea e un drog și, ca orice substanță de acest tip, generează un tip de adicție și o formă de sevraj în cazul despărțirii.

II. Cum recunoști dependența emoțională / afectivă

Există două moduri prin care se manifestă acest sindrom: fie ai un comportament disperat – foarte generos, oferi atenția și afecțiunea ta fără limită, tânjind în același timp după atenția altora, dependent astfel de ceea ce nu vei obține niciodată, fie tu ești cel care absoarbe afecțiunea și recunoștința celorlalți, fără a da vreodată ceva înapoi.

Doresc să îți precizez că ești făcut pentru a da și a primi recunoștință și afecțiune. Problemele apar atunci când începi să depinzi de ele, încât ești gata să faci orice pentru a le primi.

Sindromul dependenței emoționale are legătură cu faptul că în interiorul tău există un „copil” care nu va crește atât timp cât nu-ți vei rezolva problemele dependenței emoționale. Îți voi povesti altă dată despre starea de „copil” interior.

Pe oricine vei întâlni în viață și vei intra într-o relație cu acel sau acea persoană, să știi că este persoana ideală pentru tine, fie că este făcută cu adevărat pentru tine, fie pentru că te va forța să-ți reglezi comportamentul de dependență afectivă. Alegerea unui partener nu este deloc întâmplătoare, iar partenerul tău are un cumul de trăsături pozitive și negative ale părinților tăi, care te-au atras inconștient.

Dacă te hotărăști să te eliberezi de o dependență, fă-o pentru tine, nu pentru altcineva. Mai întâi acceptă că ai o dependență și apelează la specialiști!

Trăsăturile de dependență– descriere din terapie

1. Un bărbat din terapie, în jur de 50 de ani, divorțat, tocmai a ieșit dintr-o altă relație. Plânge, este debusolat, nu mai știe cine este, nu poate să trăiască singur, se simte complet panicat, spune: „*Nu mai am cui să duc flori, cui să-i scriu mesaje, sau să-i gătesc, pe nimeni căreia să-i fac pe plac*”.

Este panicat că nu va mai putea avea altă relație, spune că nu va mai găsi nicio altă persoană la fel de bună ca fosta sa parteneră.

Aici nu este vorba despre iubire, este vorba despre legături, atașament, gesturi făcute cu un scop precis: acela de a primi recunoștință. Nu vorbim despre sentimente.

2. Un cuplu a venit la cabinet cu obiectivul terapeutic de a vedea dacă rămân împreună sau aleg să se despartă, fiecare pe drumul său. Femeia spera ca terapia să-l schimbe pe bărbatul ei, deși era foarte nemulțumită de el. Ea vrea să ia mai mult de la viață, el în schimb era satisfăcut cu ceea ce avea, nu voia altceva, nu făcea niciun fel de efort. De-a lungul relației, ea a închis ochii la una, la alta, la lenea lui, a făcut compromisuri,

s-a ocupat de casă, serviciu, creșterea copiilor, acoperea ceea ce el nu aducea în și pentru relație. Așa a apărut dependența de relație.

Cum adică dependență în relație?

Nu uita că binefacerea începe cu tine!
Dacă nu vrei să părăsești relația disfuncțională, atunci întreabă-te de ce nu o faci?

Motive pe care ai putea să ți le spui: de singurătate, din cauza fricii de a nu găsi pe cineva repede, că nu ești capabil să duci o viață de unul singur și să faci alegeri bune pentru tine. Frica ta este mai puternică decât suferința ta și rămâi în relație, agățându-te de cineva care te face să suferi, sau pe care tu însuși îl/o torturezi.

O relație de acest fel (fie de cuplu, fie o altă relație profesională) îți consumă din sănătatea fizică și psihică. Preferi această suferință, această nevroză, în locul sănătății tale?

Mulți dintre pacienții mei vin și se plâng de ceea ce trăiesc în relație, îi văd chinuți de gânduri, cu corpul chircit în fotoliu, menționează că îi doare corpul, își mai amintesc câte calități are partenerul, după care îmi cer să-i ajut să-și găsească forța necesară să-și îndure în continuare supliciul. Vorbesc cu ei și le spun că e timpul să ia o decizie, că nu este sarcina mea să-i „întăresc”, ci să îi ghidez în a-i învăța pe fiecare să-și apere libertatea, integritatea personală, să-și croiască granițe sănătoase în relații, care să le permită să aibă o relație de cuplu bazată pe respectul reciproc.

O abordare spirituală a relațiilor disfuncționale.

Atunci când tu faci mai mult, lucrurile se dezechilibrează, te întrebi de unde vine nevoia ta de a face mai mult și de ce nu ai primit

niciodată înapoi echivalentul contribuției tale. Când faci mai mult decât este necesar într-o relație, se creează o relație de codependență. Adică, unul dintre parteneri oferă mai mult (se agață), iar celălalt consumă fără contribuție (se distanțează). Aceste relații devin disfuncționale și aduc suferință ambilor parteneri: cel care oferă mai mult va avea mereu așteptarea ca celălalt să se schimbe și să se implice mai mult în relație.

Când devii conștient de tine și de dinamica relațională vei alege să te desprinzi din relație fără să mai ai așteptări de la celălalt să-ți ofere și el/ea ceea ce a primit de la tine. Vei rămâne în acea relație de tortură și suferință până când vei înțelege că în univers totul este etic și în echilibru, iar tu vei înceta să ai așteptări de la partener de a da înapoi ceea ce el/ea a luat prea mult.

O altă problemă universală a noastră este faptul că noi avem o imensă rană emoțională de autorespingere și nu putem accepta ceea ce este bun pentru noi și nu putem accepta iubirea.

Atunci când devii conștient de tine și îți asumi responsabilitatea într-o relație, poți să alegi să te desprinzi de ea, dacă acea relație nu mai servește evoluției tale. O altă perspectivă din care poți privi relația este să mulțumești și fii recunoscător pentru faptul că ai atras acea persoană în realitatea ta ca să înveți o lecție și să devii mai înțelept. Faptul că ai întâlnit acea persoană te-a ajutat să te șlefuești ca om, să evoluezi și să-ți trăiești viața așa cum îți dorești. De aceea folosește cuvântul „mulțumesc” în toate relațiile tale și ele se vor transforma în binecuvântări.

Un lucru pe care să-l iei cu tine este faptul că, atunci când ești conștient de tine și de ceea ce meriți cu adevărat, vei atrage în viața ta

partenerul/a, care își dorește la fel ca și tine: o relație sigură, stabilă și de iubire reciprocă.

Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!

Camelia Buligoanea

Psihoterapeut & Coach

Terapeut relațional

www.cameliabuligoanea.ro

Pauza pentru reflecție!...

„Ține minte, nu există zi lipsită de importanță. Astăzi este cea mai frumoasă zi din viața ta. Și mâine mai frumoasă ca ziua de astăzi. Și poimâine. Și tot așa. Zilele devin săptămâni, săptămânile se transformă în luni, iar lunile în ani și, chiar fără să-ți dai seama, ajungi în Vârf. Nu uita că schimbările pozitive se întâmplă lent, pas cu pas, delicat, frumos.

Marile salturi pozitive ale lumii au fost făcute prin pași mărunți, constanți, care au rezistat testului timpului. Profunzimea ființei tale caută liniștea. Zgomotul exterior îl auzim în viața cetății. Zgomotul interior sunt gândurile. Citește! Roagă-te! Privește natura! Spală mintea și învață de la natură ce înseamnă liniștea. În acea baladă dulce va vorbi Dumnezeu... Și mie, și ție.”

Sursa: **Hrisostom Filipescu**

Foto: Alina Ramona Ene



Mimarea LUMINII

De multe ori se prea poate să găsim o persoană mai avansată cu care rezonăm sau care emite o lumină și învățătură care ne atrage și ne inspiră. Poate am vrea să adoptăm și să introducem în comportamentul nostru moduri de a fi, a gândi și acționa cât mai aliniate cu ale persoanelor respective. Acesta este un lucru minunat, imitația parțială, inspirația, devin baza pentru un mod mai elevat și benefic de a opera în lume. Totuși, este nevoie de atenție atunci când abordăm aceste perspective, căci tendința este de a sări pași și de a merge drept la manifestarea prin lumină.

Liderii/maestrii au ajuns la nivelul acela de percepție tocmai pentru că Viața i-a trecut prin provocările lor, prin umbrele lor. Asta fiindcă rareori găsim adulți care să nu aibă răni, traume sau condiționări. Provocările și suferința aferentă lor devin astfel prețul plătit pentru rafinarea ființei. Prin intermediul lor omul ajunge față în față cu bagajul emoțional pe care îl are și totodată prin provocări se distruge și reconstruiește personalitatea mai în acord cu cine a devenit acum.



Din ce am descoperit, Lumina nu ne poate salva, tot ce poate face este cel mult a netezi marginile aspre ale suferinței.

Pentru a transcende umbra, e nevoie a te identifica cu umbra, a o trăi pentru a o integra. Acest lucru este ușor de zis și greu de făcut, pentru că există multă condiționare ca omul să fie blând, să fie bun chiar și atunci când nu simte asta. Prin urmare, umbrele devin parte din umanitate, din coloana vertebrală metaforică a omului și totodată devin hrana pentru daruri.

Spre exemplu omul nu poate cultiva geniul dacă nu are limite sănătoase și timp pentru el. Astfel, acesta va fi nevoit să învețe să spună nu și să își protejeze limitele și energia, uneori într-un mod mai reactiv și conflictual, dacă situația o cere. Totodată, umbrele și trecerea prin etapa cu identificarea lor, oferă omului superputerea de a mirosi umbrele în ceilalți și astfel a devenit mult mai greu de manipulat sau păcălit.

Astfel, obstacolul devine calea care se deschide în față, iar acesta este și numele cursului online pe care îl voi facilita pe data de 04 Octombrie 2023 - **Obstacolul este Calea.**

Formularul de înscriere este aici: <https://forms.gle/kBvSm7Jys3Ayyehn9>. Iar pe mine mă poți găsi pe pagina mea, aici! <https://www.facebook.com/bratan.gabriel>
Până data viitoare, să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Procedura de emitere a unei mantră

1. Aerisiți încăperea. Dați cu tămâie sau aplicați alte forme de purificare și energizare a aerului;
2. Aplicați procedura de manifestare a intenției;
3. Puneți spre audiere o melodie profund liniștitoare de înaltă vibrație energetică;
4. Acoperiți ochii cu o eșarfă sau o pereche de ochelari de somn, cu scopul de a întrerupe conexiunea aparatului vizual cu mediul înconjurător. În acest timp căutați să „priviți” în interiorul ființei voastre, acolo unde sălășluiește sufletul!
5. Vă așezați comod pe scaun și aplicați postura smereniei.
Vă concentrați timp de 2-3 secunde la mantră care urmează să o emiteți.
De exemplu de data aceasta vom pronunța mantră: „**Sunt în pace!**”
6. Emiteți în gând sau cu voce tare mantră: „**Sunt în pace**” pronunțând rar și apăsător fiecare cuvânt în parte.
Timp de execuție 3-4 secunde.
7. Vă concentrați la mantră pe care ați emis-o!
Timp de execuție 3-4 secunde.
8. Reluați procedura pornind de la punctul 5;
9. Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darul creației prin dansul de încălzire simplificat!

Observații și recomandări:

- Puteți emite mantră în orice postură ați fi și în orice activitate ați fi angrenați.



Vă recomand să emiteți mantră și în poziția stând, în poziția culcat cu fața în sus sau în timp ce practicați dansul energetic.

Toate aceste ipostaze vă stimulează să imprimați mantrelor o mare putere de vindecare și vitalizare.

- Puteți emite mantră atât în timp ce audiați o melodie, dar și în condiții de liniște totală;
- Este important ca atunci când emiteți mantră să fiți cât mai bine echilibrați și armonioși. În acest scop vă recomand ca în timp ce emiteți mantrele, să adoptați postura smereniei.
Postura smereniei armonizează energiile din ambele părți ale corpului și le concentrează în dreptul inimii, locul în care sălășluiește sufletul.

Va urma!

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

Sandokan și prăjitura cu gem de la bunica

Ai realizat vreodată cât de puternice sunt atașamentele tale față de mâncare? Ți s-a întâmplat ca atunci când îți place un aliment, o mâncare în mod deosebit, să nu te poți abține? Deși vrei... nu poți? Sfârșești prin a lua măcar o bucăciță, dar tot iei. Măcar să știi că ai bifat.



Când aveam 12 ani a apărut pe ecranele patriei filmul „Sandokan - tigrul Malayeziei”. De acolo am luat modelul de bărbat brunet, cu pielea închisă, pielea ca pielea, dar să fie brunet, cu barbă, cu părul lung, dar nu prea lung (că așa avea Sandokan, if you please).

Atunci când, pe parcursul vieții am întâlnit vreun exemplar masculin care avea aceste caracteristici, era ca și când avea și celelalte abilități ale tigrului, cele de erou care salvează imperii și domnițe.

Așa arăta *the one and only* pentru mine, ca parte din imaginea romantică a iubirii în cuplu, în mintea mea de adolescentă.

Aveam să descopăr mai târziu că Făt-Frumos - Sandokan a fost numai pe ecranul de la Cinema

Favorit din Drumul Taberei, nu și în viața mea reală. N-a venit să mă salveze călare pe-un armăsar alb. (Țeapă! Se pare că nu vine nimeni să te salveze.)

Așa facem și cu mâncarea.

Pentru că, fără să știi, faci legături în subconștient pe care nu știi că le faci. Între anume alimente și momentele în care le consumi. Asociem momente, emoții, dorințe cu lucruri care vin din exteriorul nostru – un film, o mâncare servită într-un anumit moment de relaxare.



Când ceva ne place, dorim să retrăim acele momente, normal, nu? Să retrăim emoția din acel moment. Și recreăm măcar cu mâncare, acel sentiment care ne face să ne simțim bine.

Dacă în copilărie ai mâncat prăjitură cu gem la bunica și te-ai simțit bine acolo, cu verișorii și familia reunită, atunci o să-ți placă mereu să mănânci prăjitură cu gem de-a lungul vieții. Mai ales atunci când ești cu prietenii, când te relaxezi social, dar și acasă când cauți alinare.

Dacă ai fi avut o amintire urâtă în legătură cu prăjitura cu gem și o asociai cu o întâmplare tristă, dacă vreodată ți s-a făcut rău la stomac de la ea, ai fi fugit de prăjitura cu gem.

Însă poți să iei acea emoție și din alte activități, dar e cel mai comod să o faci cu mâncarea. Cu vârsta cedezi emoțiilor tale. Nu mai vrei să rupi atașamentul.

La 60 de ani îți spui că oricum ți-ai trăit viața și te abandonezi inefabilului: „când vine vremea, oricum mă duc”, „cât trăiesc, să mă bucur”.

Așa că, atunci când te simți supărat, obosit, singur, deprimat, derutat, te vei duce la prăjitura cu gem. Dacă n-ai prăjitură, te vei duce la gemul pe care îl ai în casă. Sau vei cauta textura și gustul prăjiturii din copilărie. Și iar îți aduci aminte că voința le rezolva pe toate și iar îți zici că n-ai destulă voință. Și ești nemulțumit că, uite, X-ulescu a slăbit și tu nu. Și nu-ți mai place de tine că nu ești suficient de bun.

Dar... vești bune! Legătura cu trecutul pe care îl cari după tine și în această formă ne semnificativă, crezi tu, se poate dizolva, transforma. Nu prin magie, ce frumos ar fi să suflăm praf de stele și să nu mai poftim. Dar cu puțină muncă și conștientizare, o să-ți iasă!

E nevoie să știi în care parte a problemei să te uiți și CUM să te uiți. Nu e chiar așa de greu pe cât crezi!

Eu sunt sigură că ai și tu un aliment care îți amintește de momentele plăcute din copilărie. Că doar știți... după orice, tre' să scormonim în copilărie.

Care e „prăjitura ta cu gem” din copilărie? Pentru cineva este pâinea caldă și crocantă, pentru altcineva este piureul de cartofi, pentru altcineva este orezul sau grișul cu lapte sau gogoșile stropite cu zahăr vanilat.

Ce aliment te duce cu gândul la bunica, la familie, la bucuria de a împărtăși momente frumoase cu cei dragi sau cu prietenii?

Pentru mine e prăjitura cu gem, că asta avea bunica....

Pentru tine care e?

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Sursa fotografii - pinterest

POPAS DUHOVNICESC

Erau demult timpuri în care cerul se unea cu pământul, iar tainele lor se împreunau în așezămintele credinței și ale speranței.

Din mijlocul unui popor mult prea asuprit și căzut în deznădejde, ce a trecut prin grele încercări, se ridicau oameni care, prin curajul și dârzenia lor, stăteau în calea cotropitorilor. Oamenii aceștia prin apropierea lor de Dumnezeu ajungeau să aducă la lumină legende și să construiască lăcașuri de cult care aveau să dăinuie secole de-a rândul.

Nicolae era un preot hirotonisit și a venit în satul Istria, satul natal unde avea să pună fundația unei biserici unice în lume. Luni de-a rândul sătenii au adus pietre pentru a construi lăcașul de închinăciune săpând o fundație foarte adâncă pentru că așa păstrau legătura dintre pământ și cer.

Preotul Nicolae a păstrat credința și siguranța oamenilor din sat, aceea că Dumnezeu îi va ajuta în ctitorire, slujind în bisericuța veche de lemn care se afla în apropiere, stabilind planurile pentru construcție și dând mai mereu o mână de ajutor.

Pentru că toată zona era plină de lacuri, oamenii trăiau din pescuit, dar și din agricultură. Mulți aveau animale sau cultivau viță de vie, dar îngrijeau și stupi, toate astea îi ajuta în anii cu secetă și boală.

Planurile bisericii îngropate trebuiau să respecte orânduirile stabilite în zonă și atunci au sperat ca omenia și pacea să vină peste aceste meleaguri, să se poată bucura de proiectul de suflet.

Pietrele aduse din apropiere au ajutat foarte mult la construcția bisericii... erau pietre deja finisate și adâncimea în pământ a bisericii a fost stabilită la un metru pentru a feri biserica de profanare (pe vremea aceea turcii intrau călare în biserici distrugând și jefuind).

Supunerea și respectarea legilor i-a adus încet, încet, spre lumină și ajutorul nesperat venit pe calea apelor a fost un miracol ce l-au păstrat mereu în suflet.

Poveștile spun că plecând mai departe în larg, câțiva săteni au surprins o corabie care se scufunda și au sărit în ajutor aducând amforele salvate în sat. Ce putea fi mai prețios decât aceste amfore care erau 52 la număr și care au fost zidite în pereți îmbunătățind astfel acustica bisericii.

Trunchiurile a șase stejari ale căror capete se sprijină pe capitellurile unor coloane grecești susțineau tavanul bisericii în formă de cruce.



Biserica îngropată

Pictură - Daniela Nicoleta Rădulescu

Pictorul Ștefan a fost adus din imperiul Otoman pentru a picta biserica, altarul, frescele, icoanele și toate poartă semnătura

acestui. Astfel, după mai bine de 4 ani, biserica îngropată a primit hramul „Sfânta Treime,” și „Sfântul Mare Ierarh Nicolae”.

Astăzi, ca și atunci, putem să ne sprijinim credința că oamenii și Dumnezeu pot aduce împreună minunile în viața lor. Preotul Nicolae nu a încetat să aducă acest lucru la lumină slujind cu credință până la sfârșitul timpurilor în această biserică.

Alina Ramona Ene



Foto. – Carmen Claudia Morar

EU SUNT

Carmen Claudia Morar

Eu sunt

Cel ce sunt:

Un Tot la un loc!

Și lacrimi și zâmbet

Și Cer și Pământ...

De mână cu ceilalți

Negreșit umblând!

Noroc și durere

Mereu împărțind...

Nu ducem nimic

Cu noi, nicăieri!

Noi suntem la fel

Cu cei ce au fost ieri!

Cu flori în mână

Să privim la cer:

Eu sunt

Cel ce sunt:

Un mare Mister!

IZBĂVIRE

Alina Ramona Ene

Aș scrie un tratat pentru blândețe
Cu uimire și finețe...
Cerul se va răsuci din zi în noapte
Din noapte în zi...

Scrierea va fi cu litere de mână
Sculptate apoi pe trunchiuri de arbori
Doborâți de furtună,
Cântând în armonie cu universul

Aș scrie un tratat pentru blândețe
Scaieți... muguri... fluturi
Prinși în ierbarul copilăriei mele
Ar prinde viață... pe veci

Aș scrie un tratat pentru blândețe,
Strecurând în el clipele frumoase
Petrecute cu luna...
Stelele fiindu-mi martore la dialog

Aș scrie un tratat pentru blândețe
Luându-mi înapoi copilăria,
Să pot zăbovi în raze de soare...

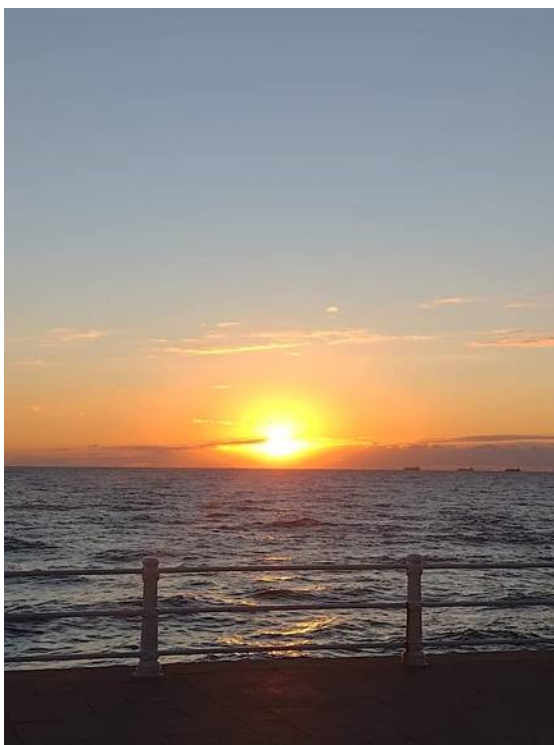


Foto.: Alina Ramona Ene

RECOMANDARE DE CARTE

Rubrică realizată de Roxana Mirela

Prezența iubirii. Legile iubirii. Puterea iubirii – Paul Ferrini

„Și am văzut cetatea sfântă, noul Ierusalim,
pogorându-se din cer de la Dumnezeu.”
-Apocalipsa Sfântului Ioan Teologul 21, 2

Introducere

Dacă ai ajuns la această carte, înseamnă că ai auzit deja strigătul de ajutor al umanității în vremuri de mare restriște. Ești chemat acum să te vindeci în cel mai profund mod, astfel încât să fii o sursă de inspirație pentru alții și să mărturisești puterea iubirii. Știi că tot ceea ce gândești, simți, spui și faci în viață, contează. Toate acestea nu doar că îți modelează destinul personal, dar vor avea impact asupra multor altor oameni.

Provocările pe care familia umanității le va înfrunta în secolul XXI – și mai ales în următorii șapte ani – sunt extraordinare. Este ușor să te simți neajutorat sau covârșit de numărul și de magnitudinea problemelor care trebuie rezolvate. Este de înțeles că mulți oameni simt că „Tot ceea ce voi face nu va conta. Nu va schimba nimic”. Aceasta, însă, este cât se poate de departe de adevăr. Noi, oamenii, am creat provocările pe care le înfruntăm și avem capacitatea să le facem față.

Însă, pentru a face asta, va fi nevoie de un soi de cooperare nemaivăzută până acum. Cu toții va trebui să ne depășim interesul propriu și să învățăm să urmărim binele comun.

Spiritul trebuie retrezit în familia umanității: mai întâi în inima proprie și apoi în inima celorlalți. Văzând nevoia de a îndrepta conștiința umană de la frică la Iubire, Dumnezeu și toți mesagerii Săi lucrează la construirea unei armate a celor care răspândesc Iubire, armată care va aduce iarăși sănătatea și armonia pe Pământ.

Treptat, oamenii vor vedea cum soldații Domnului le înviorază inima și le trezesc mintea. Vor vedea cum se construiesc casele vindecării din secolul XXI, în timp ce oamenii își vindecă traumele emoționale și devin capabili să ofere iubire necondiționat.

Trăim vremuri emoționante, vremuri în care numeroase miracole vor avea loc și vom vedea puterea iubirii în acțiune. Dar te rog să înțelegi că nimic dintre toate acestea nu ar fi posibil dacă nu ne-am fi asumat voluntar această sarcină, deoarece nimeni în afară de noi nu o va face. Noi suntem cei care s-au oferit voluntari și nouă ni s-a încredințat această lucrare.



A veni față în față

Familia umanității se află acum la o răscruce. Nu mai putem trăi așa cum am făcut-o în trecut. Nu ne mai permitem să fim neglijenți, neatenți sau impulsivi cu creațiile noastre. Trebuie să creăm cu compasiune și să fim responsabili pentru ceea ce creăm. Nu este ceva ce putem lăsa pe mâine. Fiecare dintre noi trebuie să înceapă chiar acum. Alegerile pe care le facem chiar contează, căci vom culege ceea ce am semănat. Atât individual, cât și colectiv vom contempla roadele acțiunilor pe care le-am întreprins în această viață.

Aceasta este ultima generație de ființe umane care va mai putea trăi egoist și lacom pe planetă. Aceasta este ultima generație care va mai putea polua aerul și apa. Dacă nu ne deschidem inima pentru ceilalți și nu devenim buni îngrijitori ai planetei noastre, vom fi martori la degradarea graduală și la eventuala moarte a vieții omenesci pe planeta Pământ.

Ajungem acum față în față cu noi înșine. Fiecare gând, fiecare emoție se proiectează în afară nu doar asupra vieții noastre private, ci și asupra ecranului colectiv al conștiinței. Nu există nicio ascunzătoare. Timpul negării a trecut pe Pământ. Fiecare dintre noi este responsabil pentru ceea ce gândește, ceea ce simte, spune și face. Vremea transparenței a venit, atât individual, cât și colectiv.

Minciunile și înșelăciunea nu vor mai fi tolerate. Proiecțiile trebuie retrase. Nu mai putem atribui altcuiva gândurile și sentimentele care ne aparțin. Nu mai putem arunca răspunderea asupra altora pentru ceea ce spunem și facem.

Furtunile care se îndreaptă înspre noi nu sunt doar unele exterioare. Vor avea loc uragane, tornade și cutremure în mințile și inimile noastre.

Materialul reprimat va erupe. Secretele vor fi spuse. Rușinea va fi expusă și frica va ieși la suprafață pentru a fi vindecată. Procesul de purificare a început deja, înăuntrul și în jurul nostru.

Trăim vremuri foarte energice, în care potențialul de vindecare și transformare este mai mare decât a fost vreodată. Este foarte bine, dacă suntem gata să ne vindecăm. Dacă nu suntem, va fi destul de înfricoșător să trăiești în aceste timpuri.

Focul purificator

Până când ne deschidem către vindecare, este greu să cunoaștem puterea iubirii din viața noastră. Dar odată ce ne deschidem – odată ce mecanismele noastre de apărare se fac țandări și suntem puși față în față cu frica noastră – se va întâmpla ceva incredibil. Iubirea va intra în locurile întunecoase în care obișnuiam să ne ascundem fricile și rușinea. Ea va începe să ne locuiască trupul emoțional.

Se aprinde o flacără ce nu se va stinge. Nu poate decât să crească, luminând toate locurile tenebroase din inima și mintea noastră. Arde și mistuie totul în afară de ea însăși. Niciun neadevăr nu îi suportă căldura. Nicio nevrednicie nu rezistă neobositei sale cercetări. În timp ce flacăra crește și devine un foc puternic, vom căpăta o nouă energie și o nouă atitudine față de viața noastră. Începem să trăim în lumina propriei iertări de sine. Începem să trăim în căldura propriei compasiuni. Arzând, focul iubirii devine un cuptor de topire, ce lichefiază chiar și

cele mai dure metale. Nevrozele și rezistențele noastre sunt dizolvate. Egocentrismul este anihilat. Rușinea pe care o purtăm este eradicată.

Odată ce lumea veche se prăbușește și se dezintegrează, începem să construim o lume nouă pe planetă, cărămidă cu cărămidă, piatră cu piatră. Apar noi ocupații și instituții ale milosteniei. Ele întrupează spiritul egalității și există doar cu scopul de a servi și de a le da putere oamenilor.

Așadar, să nu zăbovim în vechile construcții ce se prăbușesc în jurul nostru. Să nu ne concentrăm asupra rolurilor pe care nu le mai putem juca sau asupra muncii pe care nu ne mai putem forța să o facem. În schimb, să ne concentrăm asupra a ce anume putem crea ca să ne fie nouă și celorlalți de ajutor.

A crea împreună o lume nouă

Lumea pe care o vom crea împreună va fi una foarte diferită de cea pe care o avem acum. Nu va fi o lume determinată de frică și bazată pe rușine, ci una bazată pe acceptare și pe iubire. Nu va fi o lume în care să ne temem a ne înfrunta durerea și să ne fie frică să simțim durerea celorlalți. Va fi o lume a compasiunii, care va înțelege rănilor noastre și ne va ajuta să ne vindecăm. Va fi o lume în care vom putea fi absolut sinceri și prezenți unul pentru celălalt, o lume autentică, unde fiecare dintre noi are posibilitatea să fie cine este și să-și exprime darurile creatoare.

Să nu ne pierdem timpul și energia deznădăjduindu-ne că această lume nouă încă nu a căpătat contur. Semințele au fost plantate. Răsadurile au început să se ivească. Trebuie să luăm stropitoarea și să avem grijă de ei.

Lucrarea noastră de iubire ne cheamă. Este nevoie de darul nostru. Fără el, lumea nu poate fi scoasă din întuneric. În Apocalipsa după Ioan ni se spune că un nou Ierusalim se va naște, un oraș strălucitor construit din cenușa lumii prăbușite. Acela este orașul pe care îl

construim împreună. Nu contează că doar câțiva dintre noi știu să citească schițele, să sape șanțurile și să toarne fundația. Încă nu avem nevoie de cei care fac armăturile. Au fost anunțați și vor ajunge atunci când suntem pregătiți pentru ei. Iar instalatorii, electricienii și tâmplarii nu vor întârzia mult.

Bine ai venit la Echipa Templului de Aur! CV-ul tău ne-a impresionat. Acum să vedem și ce poți să faci! Namaste. Mă închin în fața spiritului din tine!”

Paul Ferrini

Parrish, Florida
Crăciunul 2005



CITEȘTE!

**Cărților Nu Li Se Pierde
SEMNALUL!**

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

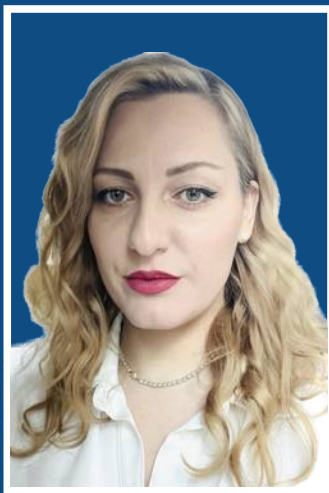
Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna Septembrie, de la ora 20:30 - 22:00, în fiecare seară! Tema celei de-a șaptea ediții este „Autenticitatea și curajul de A fi!”.

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 finaciară/
leadership*

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

Adriana Ionescu - *coach de sănătate*

Gabriel Avasiloei & Roxana-Mirela - *grafică
copertă*