

Revistă online
ANUL III - Nr. 101
23 octombrie 2023



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!



**Inspirația de azi:
Instinct**

Adriana Ionescu

Povești de viață

Luciana Prisecaru

**Iluzia este atât de
reală**

Rosemarie B. Iordache

**Acceptă iubirea în
viața ta!**

Camelia Buligăneanu

**SUMMIT-UL
Dansului Energetic**
Ediția a VIII-a

**INTERVIU
cu Claudia Jata**



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Instinct – Adriana Ionescu.....	3
Iluzia este atât de reală! – Rosemarie B. Iordache.....	4
Magia este în noi! – Jana Ilie.....	5
Summit-ul Dansului Energetic – Ediția a 8-a – Mihaela Nică.....	7
Interviu cu Claudia Jata – Realizator Carmen Claudia Morar.....	8
Acceptă iubirea în viața ta! – Camelia Buligoanea.....	13
Pauza pentru reflecție.....	16
Povești de viață – Luciana Prisecaru.....	17
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	19
Nutriție și sănătate: Buru-Buru – Adriana Ionescu.....	20
Creație și poezie: La stejarul îngenunchiat – Alina Ramona Ene.....	21
Vers – Alina Ramona Ene.....	23
Am ochii plânși – Roxana Mirela.....	23
Recomandăm o carte!.....	24
Anunțuri de interes general.....	26

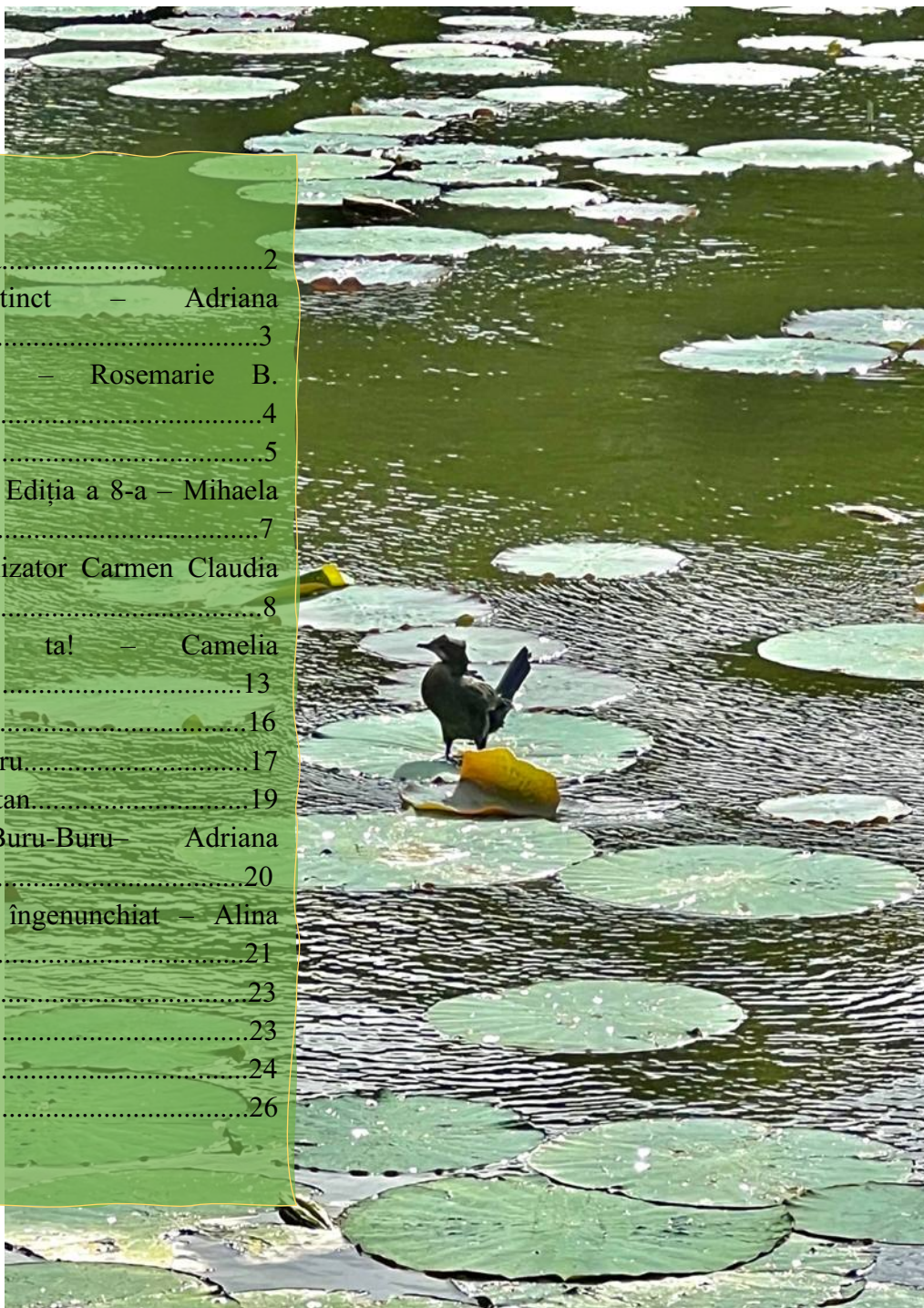


Foto.: Roxana Mirela

CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bun găsit, dragilor!

Din energia și starea de a fi, astăzi vă mulțumesc pentru că vă aplecați privirile spre aceste câteva rânduri pe care le împărtășesc cu voi, cu inima deschisă!

Ediția de astăzi are ca bază în conținutul său ideea de acceptare, de armonizare a ființei fiecăruia dintre noi cu ceea ce este deja în această realitate pe care, vrem nu vrem, o împărțim. Fiecare este responsabil de ceea ce sădește în grădina lui, ca mai apoi, în grădina mai mare, cea comună, să fie armonie, pace, liniște și conviețuire în înțelegere reciprocă... Să înflorească trandafirii iubirii aproapelui, și nu spinii și ciulinii urii și dezbinării!

Când faci ceva împotriva celui de lângă tine, faci ceva direct asupra ta! Nu ai cum să nu te rănești în sine atunci când gândești, plănuiești sau intenționezi să faci rău cu bună știință unui alt suflet! Este o lege nescrisă, o lege a firii.... Atât timp cât faci parte din întreg, ceea ce faci, afectează întregul!

Salvarea nu va veni niciodată din afara noastră! Ci ea se naște neîncetat din noi înșine!

Hristos va poposi în inimile noastre doar acolo unde este iubire de aproape, compasiune, bunătate, dăruire și bucuria de a împărtăși cu semenii toate acestea!

Realitatea ne arată tot mai mult aceste aspecte, marele maestru – viața însăși – ne predă în fiecare clipă lecțiile pe care este necesar să le învățăm odată pentru totdeauna pentru a nu le mai atrage neîncetat.... pentru a

nu le mai repeta și pentru a nu le mai lăsa „moștenire” copiilor noștri!

Puneți „la bătaie” tot ceea ce aveți mai bun din voi ACUM! Nu există un alt moment mai potrivit! Este necesar ca în grădina comună să aducem roadele cele mai bune din propriile grădini.... altfel ne vor năpădi ciulinii, iar mărăcinii ne vor înțepa sufletele și ne vom înrăi unii împotriva celorlalți.

Să avem cu toții iubire și acceptare în sufletele noastre! Noi suntem întregul! Vă îmbrățișez!



**Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova**

<https://revistaterranova.ro/>

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

email: redactiaterranova@gmail.com

INSPIRAȚIA de azi INSTINCT

Astăzi este mai important să ai încredere în instinctele tale decât să te concentrezi pe situații, fapte, probleme sau pe ceea ce îți spun alții. Dacă ești conectat cu intuiția ta în momentul respectiv (poți să nu fii), ascultă ceea ce îți transmite, chiar dacă nu înțelegi logic.

Totul va deveni mai clar pe măsură ce trece timpul. Instinct? Intuiție? Ce mai contează? Ascultă ceea ce vine de dincolo de înțelegere....

Ai încredere în îndrumarea ta interioară!



Întreabă-te:

„Pot să am încredere deplină în instinctele mele? Sunt în frecvență cu intuiția mea? Cum pot renunța la orice nevoie de a controla lucrurile din jurul meu?”

Închide ochii și respiră adânc în abdomen. Ești scăldat în lumină albă pură în timp ce stai sub o cascadă.

Este un loc atât de frumos încât ți-ar plăcea să stai acolo pentru totdeauna...

Pe măsură ce apa curge peste tine, ești scăldat în lumină albă purificatoare. Cere cuvinte, imagini care să îți susțină intuiția. Ele sunt cheile pentru restaurarea conexiunii cu canalele tale prin care primești informații. Reconectarea ca să te auzi pe tine.

Începi să ai încredere în instinctele tale mai mult ca niciodată.

Pentru a integra mai bine ceea ce simți poți face următoarea afirmație:

„Cred în mine și în intuiția mea, în instinctele mele! Nu sunt niciodată singur!”

Adriana Ionescu

Coach în nutriție și sănătate

Foto: word stock images

ILUZIA este atât de *Reală!*



Bun găsit, cititorule!

Închide ochii minții pentru o clipă și abandonează-te, cu încredere, în susținerea vieții! Indiferent ce context de viață experimentezi acum, indiferent de ceea ce se manifestă în realitatea ta, ai încredere că *Ești în Siguranță*, exact în acel loc sau în acea situație!

Viața devine o succesiune de sincronicități și îți aduce mesaje de susținere prin tot felul de mijloace, contexte, oameni, situații... pe care doar trebuie să înveți să le vezi, pentru ca mai apoi să capeți încrederea că viața îți asigură tot suportul de care ai nevoie pentru a te elibera de tot ce nu este spre binele tău cel mai înalt.

Cu toții evoluăm în propriul ritm spre cea mai bună versiune a noastră și ce ne ajută acum este să fim onești față de noi înșine. Tot ceea ce ai trăit până acum ar fi trebuit să te învețe deja *ceea ce nu ești*.

Învață să îți observi mintea și să îți amintești că nu ești gândurile tale!!

Învață să îți recunoști fiecare situație în care te consideri „victimă”, în care continui să menții activ aspectul acesta, prin explicații, justificări nenumărate și argumente, toate inutile....

Orice justificare te dezîmputernicește și te limitează. Tu ești o ființă cu putere de manifestare infinită și orice context prin care tu însuți te limitezi sau permiți altora să o facă, te îndepărtează de tine, ființa ce este o Expresie a Sursei, atât de unică, inegalabilă și incomparabilă.

Astăzi aș vrea să îți amintești *Autenticitatea* și *Puterea unică* pe care o deții dincolo de fiecare aspect cu care te identifice! Integrează în tine, începând de acum, măreția și lumina ta unică!

Tot ceea ce e în exteriorul tău și îți captează toată atenția, (deși pare atât de real) dacă ar fi doar o iluzie?! Dacă ai putea înțelege că e doar un film care se derulează pe un imens ecran... și rămâne acolo atât timp cât îți place și te atrage acel gen de film....

În același timp în care atenția ta este pe filmul care se derulează, descoperă că există o realitate în interiorul tău.

Describe-mi, după ce îți închizi ochii, despre ce descoperi în interiorul tău: pace, siguranță, vid... nimic... unitate.. infinit... sau tensiune, încordare, frică... sau îți observi gândul care îți vorbește tot despre film și personajele lui.

De o importanță vitală este să recunoști acel spațiu interior în care ai găsit pacea și siguranța, pentru ca apoi să ți-l amintești atunci când te vei surprinde în contextele în care filmul, atât de real, de altfel, identificându-te cu unul dintre roluri, te surprinde, experimentând o emoție pe care nu ți-o dorești și pe care o etichetezi ca fiind „negativă”.

Întreabă-te, atunci când nu îți place filmul, de ce totuși îți petreci atât de mult timp din viața asta ca să vezi aceleași personaje și aceleași decoruri repetitive?

Tu ce personaj ești și ce rol joci?

Tu ești *Ecranul* și tu decizi și alegi ce film se derulează pe el.... dramă, acțiune, război, supraviețuire sau comedie, fantezie, culori, lumină, muzică și iubire?!

Rosemarie Bianca Iordache

MAGIA este în noi!

Mă uit în jurul meu și sunt uimită. Am atât de mulți prieteni/ne și cunoscuți/te singuri/re încât sunt surprinsă de tot ce se întâmplă. Toți sunt ok, de gașcă, sociabili, plini de zâmbete și de frumos... și cu toate astea, singurătatea le este prietenă fără a și-o dori.

Oare totul în viață este o loterie? Totul depinde de cum se învâрте roata? Nu cred... Cred că adevărul stă ascuns adânc în noi... Unii au primit atât de multe lecții dure din relații încât acum preferă să fie singuri ca să poată să-și vindece rănilile... Alții... pentru că au suferit, încep să se răzbune... Unii suflă și în iaurt....

Alții sunt temerari și spun: „*Ce am avut și ce am pierdut*”....

Așa că majoritatea oamenilor caută relații de moment și fericire de o clipă... Și toți se întreabă de ce nu mai simt nimic...

Iubirea..... iubirea este un fruct rar... elixirul tinereții și al vieții veșnice... Nu oricine o poate avea... sau gusta.... Atunci când o să lăsăm vulnerabilitatea, adevărul și curajul să-și facă prezența... iubirea va încolți în inimile și sufletele noastre... Viața nu este un interviu pentru angajare.... viața trebuie trăită la maximum... așa cum suntem noi cu adevărat... fără măști, fără ambiții, ură, minciună, fără competiție și ruperi de inimi.... doar cu bunătate, cu pace, cu acceptare și cu mult zâmbet și zbor....

Oare știm ce ne dorim cu adevărat? Oare ne mai cunoaștem? Știm cum arătăm cu adevărat sub miile de măști pe care ni le-am pus



de-a lungul timpului.... și am uitat să le dăm jos? Cred că s-au pietrificat.... și cu fiecare mască scoasă, rămânem fără o parte din noi.... Merg pe stradă, vorbesc cu oamenii și mă uit la ei... nicio lumină în ochii lor, niciun surâs, toți merg cu capul și cu umerii plecați.... Știți că azi soarele a zâmbit toată ziua, zgribulit de frigul de afară...

Eu azi am trăit între două lumi.... parcă ziua nu mai este ziuă și noaptea nu mai este noapte totul este fascinant, plin de culoare și poveste.... I-ați spus *Bună dimineața* Mamei Pământ și razei de soare? Ați zâmbit primului pom curcubeu apărut în cale? Ați ascultat ciripitul păsărilor? Ați dăruit un zâmbet, o vorbă bună? Simțiți neputința și durerea omului de lângă tine?

Mai știi să întinzi o mână, chiar și atunci când ești supărat și primești un șut în fund? Ne pierdem în gânduri, râuri, râuri..... trecut, viitor... Dar prezentul, clipa de față, unde este? Este timpul să ne trezim, să privim drept în față, să luăm decizii, să ne ascultăm sufletul și să începem să ne vindecăm... Cum? Cu multă dragoste față de noi înșine, cu iertare și cu multă îngăduință. Avem un trup, o minte și un suflet care tânjesc după puțină tandrețe, îmbrățișare... recunoaștere... Totul se află în noi!

Atunci când facem pace cu noi și începem să ne validăm, să ne lăsăm văzuți, simțiți, prezenți... atunci darurile din noi încep să-și facă prezența, odată cu deschiderea sufletului și a inimii începem să trăim, să zâmbim, apare lumina în ochii noștri și ușor, cu pași mici, iubirea începe să-și facă simțită prezența... Azi un pic, mâine mai mult.... până într-o zi, când viața te va surprinde cu garda jos și vei deveni iubire... Fără să ceri, fără să dai... Doar să Fii... Este timpul înflorii!....

Vă trimit o îmbrățișare! Magia este în mine! Magia este în tine! Magia este în noi!.... Magia este molipsitoare.... răspândește-o mai departe!

Jana Ilie

Foto: word stock images

Summit-ul Dansului Energetic



Summit-ul continuă și în luna octombrie! Luna OCTOMBRIE este despre „Abundență”. Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând de duminică 1 OCTOMBRIE, de la ora 08:30 - 09:30 dimineata și seara de la ora 20:30 - 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior!

Serile de luni sunt dedicate **Meditației creative** (20:30 -21:30), iar serile de joi sunt dedicate **Summit-ul Alimentației naturale** (de la 20:30 la 22:00)!

Tema celei de-a 8-a ediții a Summit-ului Dansului Energetic este „**Manifestă abundența prin dansul energetic!**” Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>
Meeting ID: 816 607 6356, Passcode: 1234

Lista cu instructorii participanți în luna octombrie, în ordinea zilelor calendaristice:

1. Eva Kovacs

2. Mihaela Nică
3. Ramona Grosu
4. Valentina Iacob
5. Florin Răducan
6. Valentina Dorn
7. Magda Berey
8. Mihaela Soare
9. Alina Corina Loichița
10. Steluța Florentina Stanciu
11. Daniela Eugenia Mitrache
12. Carmen Daniela Preda
13. Camelia Daniela Morcan
14. Violeta Florescu
15. Margareta Voinea
16. Elena Dumitru
17. Claudia Dragomir
18. Ana-Maria Bortos
19. Camelia Irina Pop
20. Viorica Pîrvu
21. Florentina Bunduc
22. Ioan Prisecaru
23. Claudia Mihai
24. Cristina Ganymede
25. Vladimir Căpățână
26. Cristina Anitoae
27. Claudia Jata
28. Olimpia Istudor
29. Simona Ciucur
30. Adina Elisabeta Maria

Vă așteptăm cu drag și pe pagina noastră oficială de Facebook <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

Acest proiect este realizat în parteneriat cu Academia Terranova și Radio Terranova (radioterranova.ro) care ne asigura fondul sonor muzical în fiecare seară.

Mihaela Nică
Organizator și coordonator

Încântat de cunoștință cu Claudia Jata



Summit-ul dansului energetic continuă! Acesta a început în februarie 2023 prin inițiativă Mihaelei Nică și cu susținerea domnului Ioan Prisecaru și este o reușită!

A coalizat peste 1.000 de membri care sunt practicanți mai vechi sau mai noi ai dansului energetic sau sunt persoane care au intrat în această comunitate la recomandarea unor prieteni.

Acest grup s-a mărit pentru că participanții au simțit efectele benefice ale acestei practici. Mulți dintre aceștia au adoptat această tehnică în viața de zi cu zi.

Redactor Carmen Claudia Morar: Vă mulțumesc pentru că ați acceptat invitația noastră de a ne împărtăși câteva informații despre dvs. și despre experiența dvs. cu dansul energetic, în acest interviu! Vă rog să faceți o

scurtă prezentare a vieții și activităților dvs. curente, a profesiei pe care o practicați!

Claudia Jata: Vă mulțumesc și eu foarte mult, sunt emoționată, bucuroasă și onorată să pot răspunde la întrebările dumneavoastră.

Numele meu este Claudia Fîră Jata, m-am născut și locuiesc în orașul Mediaș, județul Sibiu, am 49 de ani și sunt mama unui fiu de 25 de ani și a unei fiice de 15 ani. Am terminat liceul, profilul chimie, am făcut studiile universitare în domeniul Geografie/Turism, dar nu am practicat niciuna dintre acele formări. Lucrez la o societate națională de gaze naturale ca și statistician, am lucrat și pe partea de resurse umane și salarizare.

O zi din viața mea începe destul de devreme, cu recunoștință pentru noaptea care a trecut și ziua care începe, după aceea fac câteva minute de dans energetic sau câteva exerciții de stretching, pregătesc fiicei mele micul dejun și pachetul pentru școală și după ce pleacă ea, practic o meditație de prezență în corp sau rugăciune și ritualuri de protecție și creștere a vibrației.

La ora 8 ajung la birou, iar după-amiaza, în zilele în care nu fac masaj, terapii, sau dans energetic, merg în natură, unde alerg sau doar mă plimb. Am câteva locuri cu o energie aparte de unde eu îmi iau puterea și împământarea, mă conectez cu energia pădurii, a locului și cu doi șoimi care sunt prietenii mei, de la care primesc diverse răspunsuri.

Redactor: Cum a început povestea dvs. pe această cale a cunoașterii și dezvoltării ființei?

Claudia Jata: Povestea mea pe această cale a cunoașterii a început în anul 2006 când

am trecut printr-o încercare privind sănătatea, fapt pentru care am stat internată două luni în spital la Târgu Mureș. În acel timp petrecut cu mine și cu gândurile mele mi-am dat seama că suntem atât de fragili și viața este despre noi și alegerile noastre. Atunci m-am rugat mult, dar poate doar mai mult din minte, nu mi-am învățat lecțiile și cumva am rămas tot în ceea ce știam și trăiam în frică, furie, neacceptare, judecată.

După provocarea cu sănătatea, am început să citesc și să mă informez în legătură cu ceea ce mănânc, să fac schimbări în alimentație și să fac mai multă mișcare. Din 2013 am renunțat la consumul de carne, foarte rar mănânc pește, o perioadă am cochetat cu mâncarea vegană, apoi am trecut la alimentația ovo-lacto-vegetariană și mă gândesc serios să mă reîntorc la alimentația vegană.

În următorii ani au apărut multe provocări în viața mea, legate de o boală a mamei mele, care în câțiva ani a dus la deces, relația și căsnicia erau în impas, nu ne mai auzeam nu ne mai conectam, trăiam într-o teamă permanentă, ajungând la anxietate. Am început să merg la psiholog, terapeut, să citesc mult, să mă rog, am făcut tot ce eu am putut la acea vreme să pot ieși din acele stări. A durat destul de mult totul până într-o seară când m-am pus în genunchi și cu toată ființa mea “am lăsat” totul lui Dumnezeu – părinții, familia, bunurile materiale și pe mine, cu toate greutățile pe care le simțeam.

Când am “dat totul” lui Dumnezeu și am lăsat totul în voia Lui, a fost eliberator și era prima noapte în care am început să dorm bine din nou. Am înțeles că evenimentele și circumstanțele din viețile noastre nu se întâmplă cu noi, ci se întâmplă pentru noi.



Din acel moment am știut că totul va fi bine, indiferent cum va fi acel “bine” și dimineața, cu toată recunoștința, am luat înapoi totul, dar nu mai simțeam că toate greutățile sunt ale mele și cu multă încredere am primit tot ceea ce a urmat.

Au apărut în viața mea oameni care m-au ajutat să ajung la ființa mea, să văd și din altă perspectivă situațiile, să „văd” mai mult decât „se vede”, să-mi schimb percepția, să ajung la esența mea, la sufletul meu.

Redactor: Când și cum ați realizat că, pe lângă trup, avem și suflet și suntem un spirit venit să evolueze pe pământ?

Claudia Jata: În 2 noiembrie 2019, de ziua aniversării mele, mi-am făcut un cadou - o tehnică de reconectare personală „Reconnective Healing” la București, o tehnică descoperită de Dr. Eric Pearl. Când am ieșit de la acea sesiune, soarele strălucea puternic... un Soare pe care eu până atunci nu-l văzusem așa niciodată și am știut că viața mea se va schimba.

Atunci am înțeles că *suntem Nimic și suntem Totul* și suntem Spirit în corp.

Redactor: Ce alte pregătiri și tehnici ați mai făcut în domeniul dezvoltării personale și ce v-a determinat să începeți aceste pregătiri?

Claudia Jata: Am căutat să înțeleg mai mult, să mă înțeleg, să accept anumite situații și să mă vindec în toate aspectele vieții mele, proces care încă mai continuă. Ca și ajutor am primit inițieri în Reiki Ușui, Karuna, Șambala, Radiestezie, instrumente cu care am lucrat un timp, ca și autotratement. Alte formări, am mai făcut terapia Acces Bars și cursul de calificare de reflexoterapie și maseur. Am început imediat să practic aceste terapii și pe alte persoane, care s-au simțit și se simt mai bine.

Redactor: Cum ați descoperit dansul energetic și cum s-a îmbinat cu celelalte pregătiri pe care le-ați făcut? În ce situații v-a inspirat sau ajutat această practică? Cu ce considerați că v-ați înnoit ca și ființă de când practicați dansul energetic?

Claudia Jata: Eu am pornit pe acest drum, am înțeles că evenimentele și circumstanțele din viețile noastre nu se întâmplă cu noi, ci se întâmplă pentru noi și această schimbare de perspectivă m-a ajutat să văd provocările și obstacolele ca pe oportunități de creștere și evoluție și am știut că acesta este drumul meu oricâte obstacole vor fi. Relația, căsnicia s-au destrămat și ne-am despărțit în 2021. În acea perioadă am descoperit Dansul Energetic, care a fost pentru mine gura de oxigen: încurajare, încredere, energie, stare de bine și conexiunea cu Sinele meu.

Am făcut cursul de dans energetic, în anul 2021 am devenit instructor și îl practicam în acea perioadă zilnic și cu toate provocările pe care le aveam cu vânzarea casei, mutatul în

alt loc, luat totul de la zero, dansul a fost o ancoră în acea perioadă și aveam o mare încredere în tot ce urma să fie în viața mea. Dansul energetic m-a ajutat și pe partea de sănătate, de stare de bine, de bucurie și încredere în mine și în viitor, chiar dacă provocări au apărut mereu, treceam peste toate cu ușurință.

Am continuat să practic dansul energetic în cadrul Summit-ului de Dans Energetic, să predau cursul, momentan doar fizic, dar în luna noiembrie voi face un curs și online. După cum știți am deschis în luna iulie la Mediaș **Centrul de Dezvoltare Umană „Alchimia”** cu ajutorul Academiei Terranova și al domnului Ioan Prisecaru, cel care a creat această minunată terapie - Dansul Energetic și multe alte cursuri în vederea dezvoltării omului vizionar.



Mai multe suflete ne întâlnim în cercuri de femei și dans energetic și la cabinet mai practic Acces Bars și masaj. Pentru a-mi îmbunătăți percepția și a-mi alchimiza traumele și partea de întuneric, pentru armonizare și pentru vindecare am mai făcut

formări precum Theta Healing și Consilier de Dezvoltare Personală și câteva practici șamanice pe care le folosesc zilnic.

Pe mine practica dansului energetic m-a îmbogățit și înnoit ca și ființă prin faptul că îmi dă o stare de bine, de bucurie, îmi ridică vibrația energetică, mă simt mult mai încrezătoare în forțele proprii, în viitor, îmi dă claritate în alegerile pe care le am de făcut de-a lungul zilei și nu în ultimul rând, faptul că întâlnesc oameni noi, minunați, care au aspirații înalte, cu suflete deschise spre a accesa cunoașterea și a evolua.

Redactor: Ce credeți că recomandă dansul energetic pentru a fi practicat de un număr mai mare de oameni? Poate deveni un nou mod de viață?

Claudia Jata: Da, eu cred că Dansul Energetic poate deveni un nou mod de viață în sensul în care, practicat zilnic, cel puțin 33 de minute, să fie o rutină zilnică, chiar ne schimbă viața. Vezi cu claritate oportunități noi, se dezvoltă intuiția, se îmbunătățește starea de sănătate, crește armonia pe toate cele trei planuri: mental, sufletească și fizic.

Cei mai mulți oameni au nevoie de o practică ușoară în confortul casei lor, cu costuri minime și cu rezultate vizibile, imediate, ceea ce dansul energetic asta este.



Redactor: Ce planuri aveți în acest domeniu pentru răspândirea cunoștințelor dobândite din dans energetic cât și din alte domenii adiacente? Care este motivația dvs. de a continua pe drumul dezvoltării și creșterii personale, dar și de a-i ajuta pe ceilalți să se desăvârșească?

Claudia Jata: Ca planuri de viitor în acest domeniu, îmi doresc în primul rând, să lucrez în continuare cu mine, să-mi ascult mereu ghidarea și Sinele superior pentru evoluția mea ca Spirit, iar ca acțiuni și planuri de viitor - să pot lucra și cu alți oameni care simt să vină spre mine și care pot primi din ceea ce eu am de oferit prin ceea ce sunt, ceea ce eu am învățat și am experimentat.

Redactor: Ce carte/cărți care v-au influențat gândirea și drumul în viață și le considerați inspiraționale și pentru alte persoane, ne puteți recomanda?

Claudia Jata: Cărțile care m-au inspirat au fost multe, dar enumăr cronologic câteva:

- Jocul vieții și cum să-l joci* - autor Florence Scovel Shinn;
- Poți să-ți vindeci viața* - autor Louise Hay;
- Inteligența materiei* - autor Dumitru Constantin Dulcan;
- Reconectarea* de dr. Eric Pearl;
- Conversații cu Dumnezeu* - autor Neale Donald Walsch;
- Puterea Prezentului, Un Pământ Nou, Liniștea Vorbește* - autor Eckhart Tolle.

Foarte mult m-au inspirat în ultimul timp *Scrisorile lui Cristos* - în format audio.

Redactor: Dacă aveți alte gânduri, planuri sau sugestii pe care doriți să ni le comunicați, vă rugăm să ni le împărtășiți!

Claudia Jata: Ca o altă recomandare, aş reda o paralelă referitoare la trandafiri şi la calea înfloriri noastre.

Un trandafir ne învaţă că în urcuşul spre înflorirea sufletului este nevoie să fim atenţi la tot ce atragem mai mult sau mai puţin negativ şi să avem puterea şi capacitatea de a respinge orice formă de energie care nu ne este benefică şi care caută să ne scoată din rădăcini sau să ne taie şi să ne blocheze procesul de evoluţie.

Permisiunea de a accepta aceste energii exterioare ne aparţine prin simplul fapt că în viaţa noastră lăsăm porţiţe deschise, conştiinţi sau mai puţin conştiinţi, prin care ne facem vulnerabili la orice formă de energie, indiferent că o preluăm sau că este trimisă ca o formă de atac.

Trandafirul, pe toată tulpina, de jos până sus, este brăzdat de ghimpi pentru a menţine sănătatea tulpinii, dar şi pentru a apăra şi a ajuta coroana să înflorească.

Noi ce facem cu tulpina? Ce facem cu coloana? Ce facem cu canalul energetic prin care urcă energia către chakra coroană? Cât de sănătoasă este aceasta şi ce ghimpi protectori avem fixaţi de ea că să putem să susţinem înflorirea chakrei coroană?

Poate că ghimpii îi avem, dar de multe ori ne înţepăm singuri în ei, de multe ori ne facem singuri rău prin indiferenţă şi nepăsare faţă de tot ce înseamnă corpul nostru fizic şi structurile noastre energetice. Dacă ne-am susţinut energetic prin practică zilnică, fie rugăciuni, fie meditaţii, fie autotratement, fie orice altă practică spirituală, atunci am reuşi într-un anumit număr de zile să ne fortificăm corpurile din toate punctele de vedere.

Eleganţa trandafirului stă în faptul că se lasă cules de cine merită. Frumuseţea noastră în ce stă? Cui permitem să pătrundă în energia

noastră, cui permitem să se folosească de energia noastră? Cui ne oferim?

În viaţa aceasta e bine să fim ca trandafirii şi să ne dezvoltăm ghimpii, şi prin ei să nu permitem oricui să se atingă de nestematele din interiorul Sufletului şi al Sinelui.

Spor să aveţi în drumul spre înflorire! Mulţumesc, Mulţumesc, Mulţumesc!!

AM VRUT

Carmen Claudia Morar

Am vrut să-i spun

Unei flori

Cum să crească

Şi n-am ştiut

Ce să-i spun...

Am vrut să-i spun

Cum să-nflorească

Şi n-am ştiut cum...

Am vrut să te rog

Să mă cauţi,

Iubire,

Şi am început să plâng

Aşteptând...

Când lacrima

A plecat... am aflat

Că la mine în suflet tu eşti

Şi în Simţire

Acolo sălăşluieşti!

Nu poţi spune

Unei flori

Cum să crească

Şi cum să-nflorească

Nicicând!...

Ea toate acestea le ştie,

Aşa a venit pe pământ!

Interviu realizat de **Carmen Claudia Morar**

Redactare/editare – Roxana Mirela

Octombrie 2023

Acceptă iubirea în viața ta!

„Fiecare persoană are nevoie de un TU
pentru a deveni un EU împlinit”.
-Martin Buber

Fericirea, pacea, iubirea, bucuria, armonia, curajul, bunătatea, înțelepciunea sunt toate în noi, dar, de regulă, nu realizăm asta pentru că le căutăm în afară sau le cerem de la alții.

Misiunea sufletului nostru este de a fi fericit, iar pentru a fi fericiți trebuie să ne punem patru întrebări fundamentale și să ne găsim răspunsurile adevărate:

- Cine sunt eu?
- De unde am venit eu?
- Care este scopul meu în viață?
- Ce am de făcut în această viață?

Ne aflăm pe Pământ pentru a evolua, iar pentru a ne dezvolta și a crește din interior către exterior, înseamnă să ne iubim și să-i iubim pe ceilalți.

Iubirea de sine

Se vorbește mult despre *a te iubi* sau *iubirea de sine*. Iubirea este un concept complex și subiectiv pentru fiecare dintre noi, căci, atâția oameni cât există, atâtea forme de iubire pot fi...

Cei care au studiat *arta de a iubi*, ne spun că există mai multe feluri de a iubi:



1. **Iubirea lui Dumnezeu** – infinită, necondiționată, omnipotentă către toată Creația;

2. **Iubirea Îngerilor** – necondiționată.

3. **Agape** – necondiționată, totală către toate ființele;

4. **Iubirea aproapelui** – include iubirea lui Dumnezeu, dăruirea necondiționată, compasiunea, iertarea și acceptarea;

5. **Prietenia** – o formă de iubire a aproapelui, care nu depinde de legăturile de rudenie sau de atracția fizică;

6. **Iubirea filială** – între părinți, copii, frați, surori. Este în funcție de legăturile de rudenie și energetice;

7. **Dragostea (eros)** – între bărbat și femeie, cu atracție fizică, compatibilitate vibrațională, dăruire reciprocă, baza familiei, a copiilor;

8. **Pasiunea (eros inferior)** – este numai dragoste senzuală, care se poate transforma rapid în ură.

A învăța să te iubești și să te prețuiești este una dintre primele cele mai dificile lecții pe care o avem de învățat. Iubirea de sine înseamnă să ai grijă de tine, iar acest fapt, nu este un act de egoism. Egoism este atunci când doar tu contezi și ajungi să-i manipulezi pe

ceilalți, prin orice mijloace, pentru propriul tău scop.

De aceea, mie îmi place să spun că, atunci când **ai grijă de tine**, ești la nivelul la care înveți să te iubești, adică, îți cunoști nevoile individuale, ai grijă să ți le îndeplinești și ești bine cu tine.

Când ești conștient de tine, cine ești cu adevărat, ce nevoi ai (fizice, emoționale, relaționale) ești la nivelul în care începi să crești în interiorul tău, să ai o imagine bună de sine, să te respecti, să fii congruent cu ceea ce simți, spui și trăiești. A te respecta înseamnă să-ți cunoști valorile personale și să trăiești aliniat cu acestea.

Îți las o întrebare puternică de reflecție, care te va face să te gândești la ceea ce este important pentru tine:

- ***Ce este important pentru mine?***

Pentru a înțelege sensul atât de profund al acestei întrebări, trebuie să descoperi cine ești, de unde vii, care este scopul sau misiunea vieții tale și ce să faci ca să-ți îndeplinești misiunea.

Acceptarea este drumul către vindecarea ta! David R. Hawkins, doctor în psihiatrie și un om ajuns la un nivel de conștiință înaltă, a realizat “**Harta Scalei Conștiinței**” (HSC), el descrie aceste măsurători în cărțile sale, vezi și “*Putere versus Forță*”. Astfel, David Hawkins stabilește un etalon de 200, al curajului-integrității-adevărului, nivelul și energia ta reprezentând faptul că te *împuternicești* și te *afirmi în viața ta*, în direcția de acțiune pe care ți-o stabilești.

Pentru a ajunge la *nivelul de iubire* (500 HSC), este necesar ca în procesul tău de creștere și devenire să parcurgi câteva alte niveluri esențiale și să (te) înțelegi, să ai conștientizări despre tine, să transformi aceste

momente de „aha” pentru tine în acțiuni care să te facă fericit, împlinit, să te simți bine.

Mai mult, procesul tău de descoperire, dezvoltare și transformare trebuie să ajungă și la partea din psihic de sub nivelul 200 HSC (adică, subconștient care este majoritar 99% din psihicul nostru) și să lucrezi cu fricile, îngrijorările, rușinea, vina, apatia, suferința, mânia, și alte emoții similare.

În viață este obligatoriu să ne *asumăm responsabilitatea* pentru propria viață. Când ești asumat în propria ta viață, acțiunile tale sunt bine direcționate și înseamnă că tu ești dedicat rezolvării problemelor.

Atunci când mă accept pe mine, profund și în totalitate, accept și faptul că uneori mă pot enerva, înfuria, că pot simți rușine sau vină și mă învinovățesc. Accept, permit acestor emoții să existe în psihicul meu, le dau voie să existe pentru a le face loc și astfel să le pot normaliza.

Prin **acceptare de sine**, depășesc ceea ce neg și resping la mine (sinele negat / sinele pierdut) și astfel îmi devine mai ușor să ating calmul și echilibrul. Acceptarea de Sine este foarte bună pentru a te armoniza când simți că ești în conflict cu tine însuți/însăși. Psihologic, îți explic prin faptul că recuperezi acele părți negate ale sinelui tău, devii conștient de nevoile tale individuale, și mai mult de atât, înțelegi că și ceilalți au aceleași drepturi ca și tine și respecti acest lucru.

Accepti faptul că ești o ființă cu opinii diferite, că ești diferit, și te privesc cu curiozitate pentru a-ți înțelege acel “are sens ceea ce îmi spui, trăiești, simți”. Acceptarea corespunde adevărului sacru: “Iubește-te pe tine însuți”.

Când iubirea de sine nu mai funcționează?

Iubirea de la 500 (HSC) a lui David Hawkins este acea iubire necondițională, către toate ființele. Deci, doar iubirea de sine **nu funcționează**, doar dacă trăiești în conectare și în relații sigure cu alți oameni, iar aici include și relațiile tale de cuplu.

A iubi este o stare de a fi, de a te raporta la lume, în care să poți ierta, să acorzi atenția și energia ta și să acționezi în principiile iubirii necondiționate.

Atunci când acțiunile tale vin din inimă, îți vei raporta acțiunile pentru împlinirea scopului vieții tale. Fă lucrurile precum ți le-ai dedica în întregime lui Dumnezeu, iar acestea vor fi cât se poate de pure, așa cum este și scopul pentru care exiști în această viață. Iubirea de la nivelul acesta se concentrează asupra binelui vieții oamenilor și o dată cu deschiderea inimii ți se vor deschide și alte capacități, precum intuiția și viziunea pentru a contribui la binele tuturor.

Cea mai universală rană emoțională este din cauza faptului că noi înșine **nu putem accepta iubirea**.

Nu ne este la îndemână să ne iubim, de cele mai multe ori, învățați că trebuie să dăruim, confundăm grija față de noi cu egoismul. A învăța să ne iubim, să avem grijă de noi, a ne da dreptul să facem în primul rând pentru noi, presupune, uneori, un îndelungat proces de terapie individuală. Chiar și atunci când primim iubirea, sau partenera/l face acele schimbări pentru a ne dăruia iubirea, noi continuăm să nu acceptăm. A da și a primi generează fluxul iubirii, din bucuria celui care a primit din dăruirea celui alt.

A ne iubi pe noi înseamnă să privim cu compasiune, înțelegere, curaj, bunăvoință, bunătate, la copilul nostru interior care nu a cunoscut aceste emoții în copilărie.

Cum să ne iubim și să ne imaginăm că știm ce este această emoție de iubire dacă noi nu am cunoscut-o în copilărie? Este ca și cum nu ai modelul adecvat pe care să-l urmezi și să-l aplici în relațiile tale din viața de adult.

Cum poți tu să-ți oferi atâta iubire, încât să te vindeci, când în relațiile tale de bază, nu ai învățat ce este iubirea?

Adevărata vindecare vine în relații în care te simți conectat și în siguranță. În ADN-ul nostru există gena prin care suntem programați să rămânem conectați la un grup, la comunitate pentru a ne asigura supraviețuirea speciei, la fel precum celulele sănătoase îmbrățișează celula canceroasă pentru a o vindeca.

Ceea ce ai tu de învățat este să accepți detașat ceea ce vine în viața ta și către tine, iar în primul rând, să te accepți pe tine (ființă cu identitate, unicitate și calități proprii) și să-ți deschizi inima pentru iubire.

Da, o să-mi spui că nu e ușor, sau că nu știi să o faci. Este adevărat, însă poți învăța, ai nevoie de **resurse**: asumare, observare, învățare, conștientizare, perseverență, cu acțiuni dedicate zilnic, răbdare, încredere și credință, căci scopul tău este deja împlinit.

În relații ne naștem, în relații ne rănim, în relații ne vindecăm! - H. Hendrix & L.K.H. Hunt.

Orice formă de terapie este vindecătoare în sine atunci când există conectare, siguranță într-o alianță și o relație terapeutică în scopul binelui omului. Mai presupus decât orice, fiecare dintre noi caută **conectarea** cu acele părți din noi înșine pe care le-am reprimat, cu alți semenii și cu universul extins.

Nu putem să experimentăm viața în toată plenitudinea ei doar dacă avem o relație

strânsă cu o altă ființă umană. Plenitudinea și bucuria sunt stările originare cu care ne-am născut, și acestea sunt stările de împlinire pe care le căutăm în călătoria noastră de dezvoltare.

Dacă nu ne simțim conectați, asta se explică prin faptul că ni s-a întâmplat ceva care a întrerupt conștientizarea noastră referitoare la conectare. Iluzia separării determină ca majoritatea dintre noi (fie cupluri, fie indivizi), să apeleze la diverse tipuri de terapie și se asociază în comunități.

Cercetările din domeniul relațiilor consideră că sursa tuturor problemelor cu care se confruntă oamenii, este deconectarea de la universul-sursă și, prin urmare, de la noi înșine care afectează toate relațiile noastre.

Un lucru pe care să ți-l iei de aici este că **iubirea de sine** este un prim pas extrem de important în deschiderea ta către iubirea deplină, totală și pentru binele oamenilor.

Acceptarea de sine este drumul către vindecare și iubirea către toate ființele umane. Este necesar să te simți conectat și în siguranță într-o relație pentru a atinge iubirea!



Camelia Buligoanea
Psihoterapeut & Coach
Terapeut relațional
www.cameliabuligoanea.ro

Pauza pentru reflecție!...

„Să împăcăm viața materială cu Viața spirituală.

Nu vă cere nimeni să neglijați total viața materială și să vă consacrați numai meditației și rugăciunii, așa cum au făcut-o unii mistici și asceți care au vrut să fugă de lume, de greutățile și de tentațiile ei. Dar nici nu este bine să vă lăsați acaparați total de preocupările materiale, așa cum fac din ce în ce mai mulți oameni. Toți trebuie să fiți în stare să lucrați, să câștigați bani, să vă căsătoriți, să vă întemeiați o familie, dar, în tot acest timp, să aveți o Lumină, metode de lucru care să vă permită să progresați pe calea evoluției.

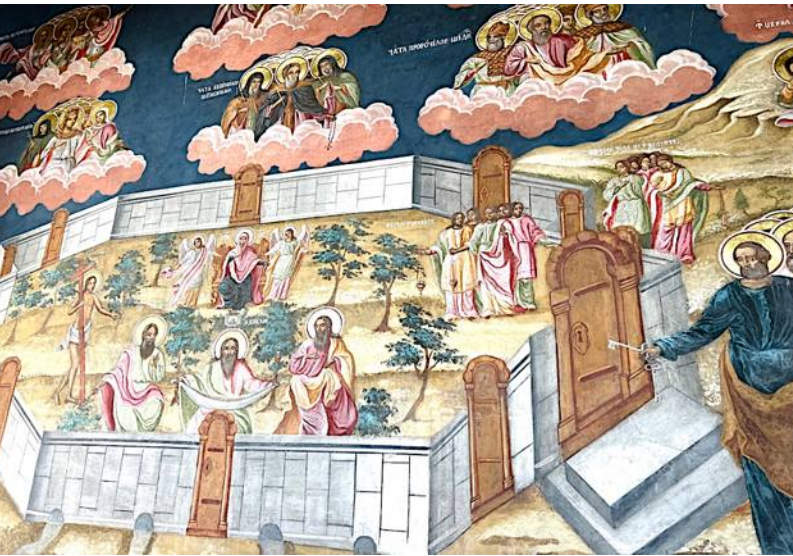
Problema este, deci, de a perfecționa atât aspectul spiritual, cât și cel material: să fiți implicați în lume, dar să trăiți, în același timp, o Viață cerească. Acesta trebuie să fie țelul vostru. Bineînțeles că nu este ușor, căci vă aflați încă în stadiul în care, dacă începeți o Viață spirituală, vă periclitați situația materială, dar dacă vă preocupați de afaceri, neglijați Viața spirituală. Ei bine, nu: ambele sunt necesare și este posibil să le împăcați!

Cum?... Procedând în felul următor: orice veți întreprinde, începeți prin a vă spune: *Eu caut Lumina, eu caut Iubirea, eu caut Puterea adevărată a Domnului; oare făcând acestea, sau altceva, le voi obține, voi face voința Domnului?*

Reflecțați bine și dacă ajungeți la concluzia că respectiva preocupare sau activitate vă îndepărtează de ideal, renunțați la ea!”

Omraam Mikhael Aivanhov – Sfaturi pentru
fiecare zi

POVEȘTI DE VIAȚĂ



Totul se petrecea în București, în urmă cu aproximativ patru ani. O prietenă pe nume Ioana, mi-a cerut ajutorul spunând să o anunț și pe ea când mai merg la biserică la Sf. Maslu. Avea mare nevoie de ajutor divin întrucât avea mama bolnavă și ulterior se îmbolnăvise și tata.

Mai avea un stres în plus și pentru faptul că iubitul nu o ceruse în căsătorie și aproape că își pierduse orice urmă de speranță și de bucurie de pe față. Întrucât îmi doream tare mult să pot fi o rază de lumină în viața ei, am hotărât să acționez în direcția în care simțeam că pot să-i aduc un zâmbet pe chip.

Am ajuns la biserică, ulterior a ajuns și ea, și a insistat la telefon să vină și iubitul ei, pe nume Alex. El nici nu voia să audă de așa ceva, afirmând că nu are el ce să caute într-un mediu aglomerat, cu oameni care se înghesuie pentru nimic; ba mai mult, avea o părere foarte urâtă despre cei care aleg să procedeze astfel.

După mai multe insistențe, Ioana i-a spus că nu este corect din partea lui să

procedeze în acest fel, măcar din respect pentru mine, care am făcut acest gest special pentru a le salva relația...

Așadar, din respect pentru mine a ales să vină și el. Nu după mult timp simțea să iasă afară, să aștepte, dar Ioana din nou i-a cerut să aibă răbdare și să-și învingă frustrarea măcar din respect pentru mine. Când slujba era pe terminate, Ioana i-a cerut să mai rămână pentru a sta de vorbă puțin cu preotul, pentru a lua binecuvântarea și a-i cere un sfat cu privire la relația lor care era destul de subredă.

Din respect pentru mine și de gura Ioanei, Alex alege din nou să rămână în interiorul bisericii. Are loc conversația cu preotul paroh care este de altfel un om cu multă viziune și înțelepciune și de la care orice sfat pus în practică nu putea decât să-i conducă pe calea luminii. Eu, fiind în proximitatea lor în timpul conversației cu părintele paroh, am putut vedea și auzi câtuși de puțin ceea ce preotul le transmitea. Cu vocea sa caldă și blândă, cu viziunea și înțelepciunea înăscute, le-a zâmbit duios și privindu-i în ochi, le-a spus: „*Voi... voi să țineți unul de altul că așa v-a fost hărăzit! Voi să vă căsătoriți că veți fi fericiți împreună!...*” La aceste vorbe blânde, transmise parcă cu tot sufletul său, cei doi tineri aproape că rămaseră fără cuvinte, însă aveau ochii plini de lacrimi și sufletul plin de bucurie.

Alex o privi în ochi pe Ioana, Ioana pe Alex și ceva divin a pătruns în sufletul lor... Cei doi tineri ieșiră afară altfel decât au intrat. Fiind o oră târzie, hotărâsc să mă ia cu ei în mașină pentru a mă lasă la metrou. Ajungem la mașină, mă așez pe bancheta din spate și ce credeți că văd? El, aflându-se la volan, ea în dreapta lui, dintr-un instinct absolut firesc, fiecare își luă telefonul în mână și își sunară mamele.

De pe bancheta din spate, auzeam cuvintele încărcate de emoții puternice pe care Alex le transmitea mamei lui. De partea cealaltă, același gest plin de emoții transmitea Ioana mamei sale. Alex: „*Mamă, sunt așa de fericit... preotul ne-a spus să ne căsătorim! Am venit la biserică cu Ioana și ce frumos a fost...*”

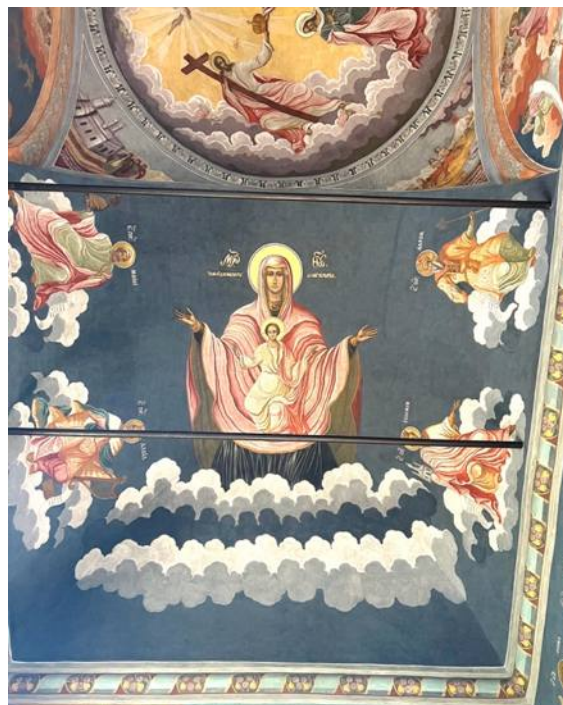
Ioana: „*Mamă, sunt atât de emoționată, de fericită, de tot ceea ce ne-a spus preotul în biserică... ne-a dat binecuvântarea să ne căsătorim... Mamă, astăzi simt că viața mea se va schimba radical! Suntem atât de fericiți, mamă!!*”

La tot ceea ce urechile mele auzeau, de pe bancheta din spate, lacrimile îmi curgeau șiroaie, mă puteam abține să nu mă audă plângând, însă emoțiile de bucurie din suflet nu le puteam opri. Trăiam alături de ei emoții pe care nu le pot descrie în cuvinte. A fost momentul divin în care pot să afirm că L-am simțit pe Dumnezeu alături.

A fost momentul de grație divină, de la care începea o nouă viață, un nou început în relația celor doi tineri. Trecu o vreme, în care, eu cu atâtea activități, aproape că nu mai știam nimic de ei. Într-o zi specială aud vocea caldă a Ioanei la telefon. Mă anunțase că au făcut deja cununia, că este însărcinată și în viitorul apropiat urmează nunta.

Am fost invitată, însă pentru că avea loc într-un oraș din țară, nu am putut fi prezentă. Sunt cu gândul și cu inima alături de ei mereu. Anul trecut, în 2022, la invitația lor, am mers la ei acasă să le cunosc și prințisorul.

Am putut remarca aceeași energie frumoasă de iubire, înțelegere și respect între ei. Cum era de așteptat, amândoi și-au amintit cum am adus fericirea în viața lor, cum am putut fi o contribuție în viața lor, salvându-le practic relația de iubire.



În concluzie, dragi cititori, vă las un aforism spre a medita la ceea ce suntem, am fost sau vom fi: „*Nimic nu este statornic în lume, nici norocul cel mai înflorit, nici prietenia cea mai strânsă, nici dragostea cea mai aprinsă. Numai fapta bună este nemuritoare!*” - Costache Negruzzi

Luciana - un om care a ales să trăiască
liber și conștient

*Foto: Roxana Mirela – picturi din
Mănăstirea Pasărea, Brănești*

Vremea Cosmică

Perioada aceasta cu luna nouă și eclipsa ne-a adus prilej de a intra în întunericul subconștientului și a ne elibera de tipare nesănătoase primite încă din copilărie.

În același timp, Viața a venit și pe plan exterior, ne-a aliniat cu experiențe și evenimente care să participe la această urgență a tiparelor din oceanul subconștient. Am auzit că au fost mulți oameni provocați pe partea de job/serviciu, printre care mă număr și eu.

Au fost crize și conflicte, stres și epuizare, lucruri care au adus la suprafață un tipar vechi, acela de a mă epuiza/sacrifica pentru a obține validare, pentru a încerca să dovedesc cât de bun sunt și să primesc, în sfârșit, iubirea persoanei care nu poate fi niciodată satisfăcută, ca vestigii ale traiului alături de adulți cu rana rușinii, care supracompensează prin a se epuiza.

Practic, s-a tras mult de mine și eu am permis să se tragă de mine pentru că am fost rănit în copilărie cu rușine toxică, cu mesajul „*nu ești de ajuns, trebuie mai mult*”.

Acest mesaj a venit de la persoane narcisice, având și ele rana rușinii. Dar oricât de mult aș încerca să mulțumesc, aceste persoane nu pot fi mulțumite vreodată.

Rușinea toxică îl face pe om să încerce să fie supra-om, prin a-și nega nevoile și umanitatea și limitările, sau îl face să fie sub-om, să trăiască amorțit, în dependențe și fără să-și urmeze potențialul. Rușinea toxică naște și personalitățile narcisice, pentru că omul care nu ține cont de propriile nevoi (vrea să fie supra-om) nu va ține cont nici de nevoile celorlalți, va fi surd la acestea.



Mi-a fost atinsă această rană în perioada asta, rană ce mi-a fost dată mai departe de către cei de dinaintea mea și care se joacă în continuare prin cei de lângă mine.

Cel mai probabil ți-a fost atinsă și ție una dintre rănilile generaționale de pe linia neamului tău, poate nu este aceeași cu a mea, dar dacă ai avut o perioadă încărcată, este o bună direcție de contemplare, a vedea ce legătură au evenimentele din săptămâna precedentă cu perioada copilăriei, dacă sunt similare.

În încheiere, aceste răni se cer a fi jucate, la nivel colectiv, pentru a putea fi conștientizate și integrate prin alegeri diferite, iar persoanele care ne apasă aceste butoane sunt acolo pentru că așa a vrut Grația, sunt agenți ai Grației și Iertării, care vin întocmai pentru a scoate aceste răni la suprafață.

Deci, ei joacă un rol și chiar dacă ne vine poate să-i strângem de gât, ei sunt puși acolo de către inteligența Vieții.

Să ne fie cu Blândețe!

Gabriel R. Brătan

Foto: word stock images

BURU-BURU

Eu pot să alchimizez cu puterea minții substanțele nocive din corpul meu! De aceea îmi permit să mănânc o farfurie plină de cartofi prăjiți, iar cântarul va arăta ce vreau eu!...

Bine, dacă îmi arată ce vreau eu, am o relație bună cu el. Dacă nu, nu.

Degeaba faci magii ale minții și vrei să accesezi supramintea ca să poți mânca înghețată, tort, o pungă întreagă de curmale, o pungă plină de alune, iar cântarul să-ți arate că ești suplă ca o grisină... Unii spun că se poate. Cu convingere bagă cartofi prăjiți și spun că alchimizează cu buru-buru, că transformă cu puterea minții substanțele nocive din cartofii prăjiți.

Dar după cum arată corpul lor, îmi dau seama că nu au alchimizat... Glutenul și amidonul se văd pe corp, crede-mă pe cuvânt! Nu că nu aș fi adepta lui buru-buru (e prietenul meu ca și cântarul, dar ce să vezi, nici buru-buru nu face ce vreau eu). Ca și cântarul...



Dacă ar fi așa la îndemână să transformăm materia cu puterea minții, lumea ar fi cu totul altfel! (Știi ce-aș face întâi? Aș transforma materia în niște bancnote. Vezi ce vibrație joasă am, în loc să cer chestii de inimă și înălțare...)

N-am auzit că marii iluminați și alți bodhisattva să mănânce cartofi prăjiți, să fumeze și să alchimizeze cu buru-buru. Sau poate da, unii pot, dar sigur nu fumează și nu mănâncă prăjeli.

Până ajungem să putem face și noi ce fac ei, eu zic să fim cu picioarele pe pământ și să nu ne ascundem după putilinte spirituale pe care nu le avem, dar le pretindem, așa ca să întreținem dependențele alimentare.

La un moment dat realitatea dă cu tine de pământ și te trezești că te înțeapă ficatul. Așa s-a întâmplat cu cineva după o farfurie cu vârf de cartofi prăjiți. Persoana respectivă avea un disconfort la vezica biliară, dar a zis că era de la niște atacuri energetice, nu de la cartofii prăjiți.

Eu zic să nu confundăm lucrurile și să menținem o conștiință a ce putem să manifestăm/transformăm/alchimizăm și să nu mai batem câmpii căutând inorogi roz pe cer. Dacă nu, viața va face orice să te trezești. Depinde și de tine dacă vrei asta!

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

La stejarul îngenunchiat

Pentru că viața este o poveste despre aventurile și cugetările oamenilor așternute undeva în filele timpului, au plecat într-o călătorie patru prieteni care se îndeletniceau cu descoperirea minunilor și a locurilor de poveste din îndepărtatul ținut ce era străjuit de cele trei brațe ale Dunării.

În acele vremuri, nu foarte departe de finalul unui secol, cei patru s-au alăturat unei expediții având ca punct final Grindul Caraorman.

Viața i-a adus pe cei patru prieteni împreună cu un scop și acum făceau parte din echipajul navei ce străbătea întinderile de apă de pe brațul Sfântul Gheorghe, aducând provizii de hrană pentru punctele îndepărtate din Delta Dunării.

Nu mică le-a fost uimirea când, după câteva zile, nava s-a oprit în apropierea unui grind, o întindere mare de nisip, iar echipajul avea acum posibilitatea să cartografieze această insulă unde animalele se primeneau în apele fluviului, iar oamenii erau atât de puțini că puteai să-i numeri pe degete.

După ce au bătut grindul la pas în lung și în lat, Paul, Ion, Ilie și Marin au luat hotărârea să sape o fântână pentru cei care caută umbră și răcoare și care ajung pe acest grind, un petec de pământ ce adăpostește povești ades uitate ce se spun la focul din vatră, în serile de iarnă.

În zilele petrecute aici, departe de lume au găsit comori la suprafață ce trebuiau desco-



Pictură - Daniela Nicoleta Rădulescu

perite doar printr-o simplă atingere a privirilor încărcate de frumosul naturii.

Trei stejari spuneau povești nerostite despre războaie de mult purtate, în care trei frați, oșteni ai locului, au scris istorie.

După ani lungi de încercări, cei trei au revenit acasă, iar cel mai mare dintre frați a îngenunchiat cerând Domnului izbăvirea și iertarea de faptele vremelnice săvârșite în războaiele purtate.

Îndurarea a venit degrabă și din prețuirea pentru curajul și credința lor, cei trei frați au rămas nemuritori, luând forma a trei stejari milenari ce și astăzi stau de veghe în mijlocul pustietății pe grindul Caraorman, îngenunchiați de secole în așteptarea oamenilor ce aveau să descopere acest ținut îndepărtat.

După câteva luni, la venirea primăverii Paul, Ion, Ilie și Marin au revenit pe grind gata echipați să sape o fântână care să rămână aici,

alături de cei trei stejari seculari ca loc de repaos și de veghe în calea călătorului însetat.

Iubitori de natură, oamenii au cerut și ei ajutorul Domnului în îndrumare, iar după o lună de săpat în solul nisipos și arid, au reușit să dea de apă, înțelegând că determinarea și perseverența, dar și rugăciunile pe care le spuneau în prag de seară, la culcare, după o zi istovitoare, i-au adus la capătul reușitei lor.



Pictură - Daniela Nicoleta Rădulescu

Nu s-au oprit după ce au dat de apă și nicio zi nu trecea fără ca rugăciunile să nu se înalțe spre înălțimi ca și focul aprins, spre locul acela de unde așteptau să se pogoare Sfântul Duh și minunile să se nască.

Au consolidat apoi fântâna, întărind pereții cu pietre de moară, iar apoi, la final, au construit mecanismul pe scripeți ce aducea apa la suprafață.

În satul din apropiere, un om cu dare de mână a făurit o placă ce avea să pună în versuri povestea noastră și care sună așa:

„Oameni buni, noi am aflat că
La stejaru-ngenuncheat,
În pădurea-ndepărtată

*Nu exista apă odată...
Hotărârea fost luată
Apă din pământ să scoată!
Vanea din Caraorman,
Astă grijă tu să ai
Apă la lume să dai!”*

Însetați de apă, dar și de povești, au poposit călătorii în decursul anilor și au strâns din clipocitul fluviului, foșnetul pădurilor și albastrul zărilor, ducând în suflet și amintire povestea celor trei frați, dar și popasul peste ani al celor patru prieteni care îi aducea mai aproape de dăruire și culoare.

Alina Ramona Ene

VERS

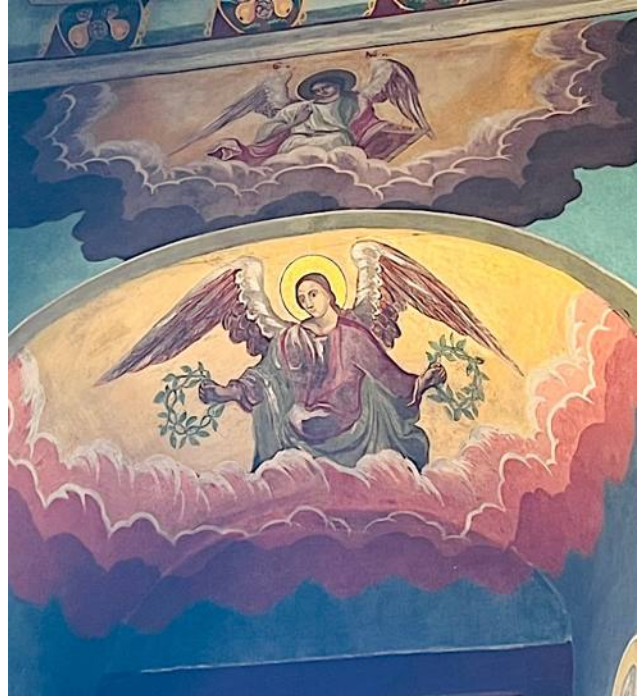
Alina Ramona Ene

*În ziua în care au plecat cocorii
Cu arome de calde dimineți,
Am retrăit din nou trecutul
Urmând candoarea unei alte vieți*

*În ziua aceea în care... au plecat,
Iar ploi și frunze au căzut din ram,
M-am întrupat așa... în toamnă
Și-am așezat gutuile în geam*

*Cu pârgul dimineților senine
Și aurul din mierea de salcâm
Ce curge azi, din stup, pe mine
Dându-mi iar sensul cel dintâi...*

*Și inundându-mă de vechi și dragi suspine
Despre pământ, despre al toamnei vers,
Am căutat din nou ca vremurile să aline
Povești despre al vieții mele sens...*



AM OCHII PLÂNȘI

Roxana Mirela

*Am ochii plânși, dar inima-i ferece
Și-n cupa marilor iubiri,
Ea umple mâna și, iată, îmi aduce
Povești cu îngeri și tainice sclipiri...*

*Am ochii plânși, dar fruntea ridicată
Privirea blândă și chiar plină de har,
Ea umblă peste nori și se întoarce
Cu toate frumusețile în dar...*

*Am ochii plânși, dar spiritul zâmbește
Mă poartă peste câmpuri aurii,
Copilă dragă, mintea mai cârtește,
Dar inima-și cunoaște cele vii!...*

*Foto: pictură din Mănăstirea Pasărea,
Brănești*



Pictură - Daniela Nicoleta Rădulescu

RECOMANDĂM CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

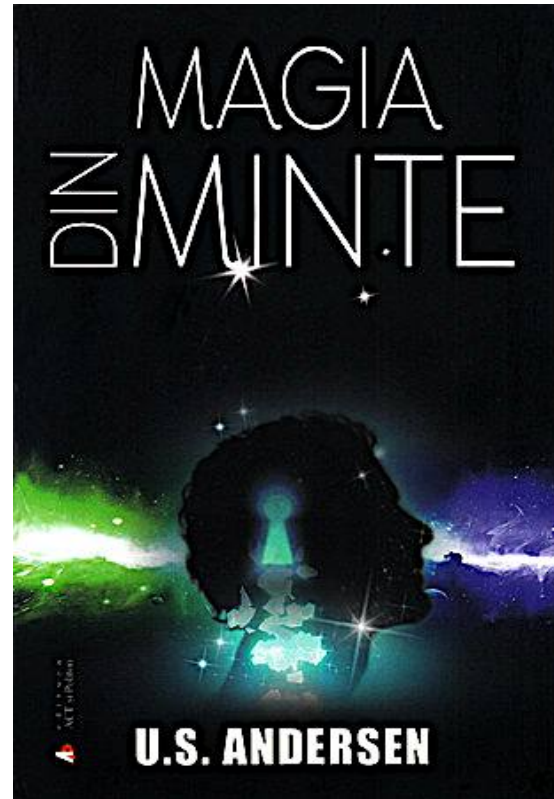
Magia din minte

U.S. Andersen

„Această carte dezvăluie un miracol mental care asigură succesul și oferă garanția absolută a unor realizări de excepție, indiferent dacă profesezi în domeniul artelor sau într-al afacerilor, al științei sau vânzărilor, al sportului, războiului sau politicii. De aici vei învăța calea secretă prin care mintea este strâns legată de izvorul întregii puteri; vei învăța cum poți să devii și să faci tot ceea ce îți imaginezi.

Conștiința umană se schimbă constant, este prinsă pe acea muchie de cuțit unde se suprapun trecutul și viitorul, mai degrabă reacționează decât acționează, este incompletă și parțială, căutându-se veșnic pe sine, pentru că, de vreme ce simpla stare a ființării nu clarifică acea stare, conștiința află despre sine prin reacția la stimulii din afară. Dacă un om ajunge să creadă că nu are succes, este din cauza impresiei de a nu fi *avut* succes, concluzie care, odată adoptată, îl modelează inevitabil sub forma lucrului pe care îl crede și îl închide într-o închisoare creată chiar de el.

Miracolul prin care un om devine liber este imaginația. Antrenându-se să proiecteze imagini mentale ale lucrului pe care și-l dorește, opunându-se stimulilor senzoriali, ba chiar închipuindu-și contrariul, el tinde să își asume o poziție reală în concordanță cu propria viziune, deoarece aceasta devine propria lui experiență, ci nu stimulii senzoriali care l-au pus înaintea în mișcare.



Conștiința ia mereu o formă care se potrivește cu ceea ce cunoaște despre sine, și când o asemenea cunoaștere depășește limitele impuse de experiența senzorială, omul începe să devină imaginea Sinelui Secret.

Există o singură inteligență la nivelul întregii creații, iar acea inteligență, în adevărata ei stare de ființare, se află în toți, fără să se limiteze la o singură persoană, fără să se limiteze la trup. Este o conștiință fundamentală, cunosătoare, în care sălășluiesc toate și care sălășluiește în toate. În starea în care este limitată la un corp, ea își asumă limitările impuse asupra ei de cunoașterea de sine, pe care o primește prin intermediul simțurilor, dar, atunci când dependența față de aceste simțuri este distrusă prin dezvoltarea unei puteri interioare de a percepe și de a cunoaște direct, sclavia față de întruparea ei încetează.

Ațiunea perfectă și munca perfectă izvorăsc din convingerea interioară a existenței unei cauze mentale aflate la baza tuturor lucrurilor. Un om schimbă starea lumii lui exterioare schimbând-o mai întâi pe aceea a lumii interioare. Tot ce îi vine din afară este rezultatul propriei conștiințe. Atunci când schimbă acea conștiință, își modifică percepția și, prin urmare, lumea pe care o vede. Ajungând să înțeleagă clar procesul și efectul imaginației mentale, el este condus pe calea corectă către obiectivul său.

Lucrând cu această cauză a tuturor lucrurilor – *propria conștiință*, el obține un caracter infailibil în muncă, pentru că, în măsura în care imaginația sa mentală îl împinge la acțiune, acea acțiune este mereu fidelă imaginii din mintea sa și îi va oferi cu siguranță echivalentul material.

În această carte vei găsi un program de antrenare a puterii de imaginație a minții, astfel încât o scenă sau o situație creată în conștiință să apară în trei dimensiuni, având culoare și sunet, pulsând de viață, la fel de reală pentru tine precum lumea exterioară. Nu ai avut niciodată asemenea vise? Nu te-ai cufundat câteodată în somn într-o lume mentală și spirituală atât de temeinică și de dimensională încât să fii sigur că este reală și că lumea materială e o iluzie?

Dacă ai cunoscut vreodată puterea copleșitoare a imaginației de a-ți influența atitudinea și percepția, atunci vei vedea imediat că salvarea fiecăruia dintre noi constă în antrenarea acestei puteri de imaginație a creierului pentru a i se supune.

În acest fel este posibil să ne eliberăm de îndemnurile și imboldurile naturii, de moarte, boală și distrugere, de ineficacitate și

frustrare. Deoarece omul, a cărui putere interioară a viziunii transcende stimulii din lumea exterioară care îi distrag permanent atenția, a preluat controlul asupra propriei vieți, fiind cu adevărat stăpân pe destinul lui.”



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:

<https://revistaterranova.ro/webmail>

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. Summit-ul Dansului Energetic

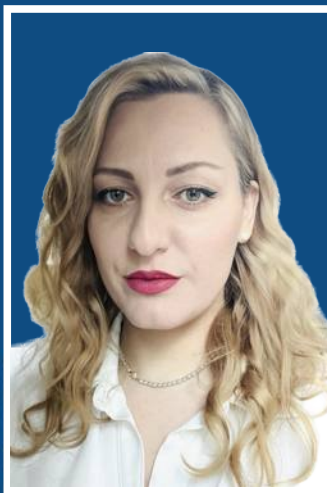
Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna Octombrie, dimineața de la 8:30-9:30 și seara de la 20:30-22:00! Tema celei de-a opta ediții este „Manifestă abundența prin Dansul Energetic!” Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnNWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>

Meeting ID: 816 607 6356; Passcode: 1234. Pentru a vedea lista completă a evenimentului și instructorilor, precum și alte detalii, vă rugăm să accesați website-ul oficial: <https://www.dansulenergetic.ro/> și pagina oficială de Facebook <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

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



Codruța Prunariu



Roxana-Mirela



Rosemarie-Bianca
Iordache



Alina-Ramona Ene



Carmen-Claudia Morar

Echipa
Revistei Terranova
vă mulțumește pentru
susținere, colaborare și apreciere!
Pentru a ne trimite sugestiile
voastre vă invităm să ne
contactați pe adresa de e-mail:
redactiaterranova@gmail.com
sau ne puteți găsi pe paginile
noastre de facebook:
<https://tinyurl.com/554vbp4u>
și de instagram:
<https://tinyurl.com/max3kxfd>



Echipa redacției:

Rosemarie-Bianca Iordache - *redactor*

Carmen-Claudia Morar - *redactor (economic)*

Codruța Prunariu - *redactor/corector*

Alina-Ramona Ene - *poezie/proză*

Roxana-Mirela - *redactor șef/editor/corector*

Colaboratori:

Izabella Geapana - *carieră/dezvoltare finaciară/
leadership*

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

Adriana Ionescu - *coach de sănătate*

Gabriel Avasiloei & Roxana-Mirela - *grafică
copertă*