

Revistă online
ANUL IV - Nr. 108
26 Februarie 2024



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!



Viața sunt eu!

Jana Ilie

**Să ne umplem
cu Divin!**

Ela Cristea

**Cauzele care pot
declanșa starea
de panică**

Ioan Prisecaru

Dependențe

Gabriel R. Brătan

**Importanța
cuvintelor**

Rosemarie B. Iordache

**SUMMIT-UL
CUNOAȘTERII**

Fii liber în iubire!

**Curs ANIVERSAR
de Dans Energetic
cu Echipa Summit-ului Cunoașterii**



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Importanța cuvintelor – Rosemarie B. Iordache	3
Viața sunt eu! – Jana Ilie.....	4
Dependențe – Gabriel R. Brătan.....	5
Curs aniversar de Dans energetic cu echipa Summit-ul Cunoașterii 3 februarie - 2 martie 2024 – Mihaela Nică, coordonator.....	6
Summit-ul Cunoașterii ediția a XII-a, Februarie.....	8
Cauzele care declanșează starea de panică – Ioan Prisecaru.....	9
Pauza pentru... Reflecție	10
Să ne umplem cu Divin! – Ela Cristea.....	11
Sănătate și frumusețe – Tu ce acumulezi? – Adriana Ionescu.....	13
Drumul spre o alimentație mai bună – Ioan Prisecaru.....	14
Apa de rozmarin – Anca Mihailov.....	16
Creație și poezie: Top-top – Alina Ramona Ene.....	18
Am gândit – Alina Ramona Ene.....	19
Recunoștință – Carmen Claudia Morar.....	20
Cuvântul – Roxana Mirela.....	20
Recomandăm o carte: „Lângă maestrul Peter Deunov” - Omraam Mikhael Aivanhov.....	21
Anunțuri de interes general	23

Copertă: pictură Daniela Nicoleta Rădulescu

Foto: Word stock images

CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

*Arunc cuvântul înaintea mea
Și îl transform în foc și soare,
El va deschide în inima ta
Stelare porți... și căi ușoare*

Bine ne-am regăsit, dragilor! De câte ori scriu acest „cuvânt” mă las purtată de energiile prezentului, intenționând să se creeze o idee care să fie de folos... și astfel prinde formă mesajul care se așterne ca „șoptit” la urechea mea.... Astăzi este așa:

Totul se transformă atât înăuntrul nostru, cât și în afară! Cu pași mici, dar siguri sosește primăvara, iar acest fapt ne face (pe unii dintre noi) să ne deschidem ca niște muguri de ființă, către experiențe noi, către o altă primăvară a vieții noastre...

Nu e ușor să renunțăm la unele tipare, la unele obiceiuri, dar este necesar să ne apucăm de *curățenia de primăvară* și înăuntrul nostru! Este necesar să luăm la „puricat” toate detaliile comportamentului nostru prezent și să trecem prin sita nouă, aceste elemente! Iar tot ce știm/simțim că nu ne mai reprezintă în întregime, să le lăsăm să plece....

Consider că de fiecare dată este de bun augur o astfel de cernere și de purificarea ființelor noastre. Suntem ca niște case care acumulează în timp fel de fel de „obiecte”! La un interval de timp este necesară sortarea și alegerea conștientă și intenționată a conținutului propriei „case”!

Vom ști apoi pe ce ne putem baza în continuare, ce avem la dispoziție și, mai ales, ce/cine ne dorim să rămână în viața noastră!

Îmi doresc ca paginile acestei reviste să vină cumva în susținerea voastră, dragi cititori, și să contribuie cu informațiile și inspirația necesare pentru a vă face această „curățare”! Este foarte important să ne punem această intenție, iar procesul va începe imediat! Totul va trece printr-o selecție naturală aș putea spune, care ne va face atenți la tot ceea ce ne înconjoară și la tot ce vine în contact cu noi!

Vă doresc tuturor (inclusiv mie) spor la „curățenie”! Și vă ofer, la final, această zambilă roz, intens parfumată, colorată în culoarea iubirii necondiționate, care să vă încante privirile și să vă îmbie sufletul la bucurie!

Cu recunoștință pentru tot ceea ce este deja, vă îmbrățișez!



Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova

<https://revistaterranova.ro/>

email: redactie@revistaterranova.ro

Grup Facebook Revistă:

<https://tinyurl.com/3ur5by3s>

Instagram: <https://tinyurl.com/RevistaTerranova>

Facebook: <https://tinyurl.com/TerranovaRevista>

IMPORTANȚA cuvintelor



Fiecare dintre noi a simțit la un moment dat cât de greu lovesc anumite cuvinte și cum modul în care ești privit, te impactează. Cu toții știm cât de plăcut este să ți se adreseze cuvinte calde, cuvinte prin care să te simți susținut și acceptat.

Dacă întâlnim oameni care „etichetează” sau cărora (prin deschiderea inimii și gradul nostru de empatie) le simțim umbrele și modul prin care aleg să proiecteze în afara lor propriile neacceptări, frustrări sau răni nevindecate, și reacționăm... atunci procesul de eliberare și vindecare poate deveni istovitor pentru corpul fizic sau de-a dreptul copleșitor.

Reacția ce poate apărea la o acuzație sau o nedreptate adusă, este necesar să fie observată și alchimizată cu măiestrie prin acceptarea nivelului celuilalt și prin acțiunea din spațiul Inimii.

Este important să știm că modul în care gândim și vorbim reprezintă o bandă de frecvență.

Judecățile, etichetarea celorlalți, cuvintele jignitoare, acuzațiile îl poziționează pe cel care le emite pe o bandă de frecvență foarte joasă prin care el însuși devine un contactor al aceluiași tip de energie.

Este esențial să fii conștient că vei atrage tot ceea ce emiți! Este deosebit de important pentru fiecare dintre noi să fim atenți dacă ceea ce emitem este din spațiul minții care judecă, compară, are tipare rigide, etichetează, sau suntem poziționați pe frecvența Iubirii și a Luminii, și atunci emitem din spațiul inimii: compasiune, acceptare și permitere a diversității și diferențelor dintre noi. Gândurile și cuvintele care judecă, care emit injurii, aduc un afront și un dezechilibru creației. Nu trebuie să uităm faptul că, dacă ceva nu ne place, face parte din creație și în acest Univers Creator toți suntem UNUL.

Practic, atunci când ne dorim să schimbăm un context după placul nostru sau o persoană după cum am vrea noi să fie, emitem neacceptare Creatorului care a permis manifestarea acelui context sau acelei ființe. Este necesar să învățăm ieșirea din dualitate (bun-rău, urât-frumos, slab-gras) și să acceptăm integrarea ori înțelegerea din spațiul Conștiinței în care TOTUL DOAR ESTE!

Este necesar să observăm dacă opunem rezistență la Tot ce s-a manifestat deja, și dacă această rezistență apare, să o transmutăm în Permite. Odată însușit acest prim pas, putem trece la Manifestarea Conștientă a Realității noastre.

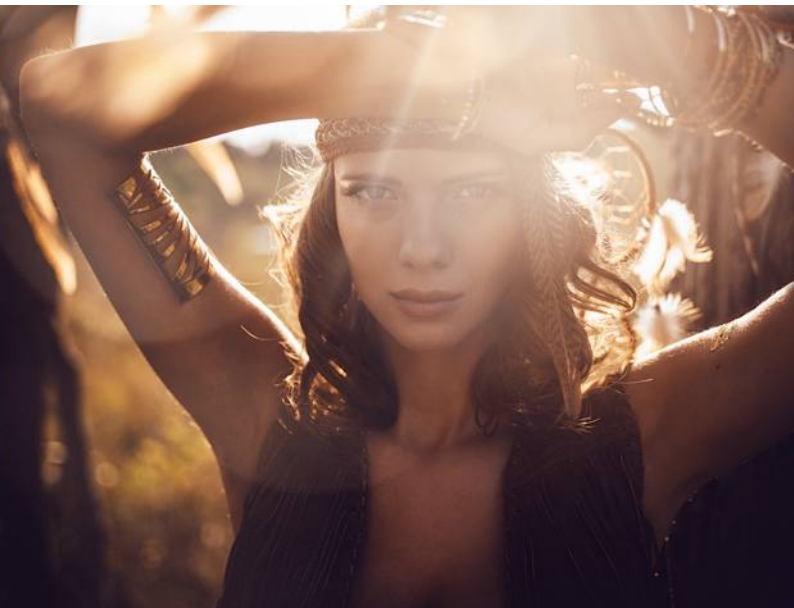
Parfumul cuvintelor admirative, susținătoare, încurajatoare îl conectează și pe cel care le emite la o frecvență înaltă, dar creează și pentru cel care recepționează noi potențiale.

Dăruieți cât mai des și cu toată inima gânduri pozitive și cuvinte ce împuternicesc!

Atunci când un om nu v-a privit așa cum vă doreați sau simțiți că vă judecă, încercați să gândiți astfel: „*E minunat acest om! Chiar îmi place cum m-a provocat și câte am înțeles din atitudinea lui. M-a învățat ceva nou despre mine și chiar îl apreciez și îi sunt recunoscător! Ce minuni trăiesc de când ne-am întâlnit!*”

Acest gen de gânduri emise (indiferent cum gândește celălalt sau din ce frecvență emite), creează noi potențiale de vibrație și ne poate situa pe o altă linie temporală. Să învățăm să ne întoarcem la UNITATE, să împuternicim prin cuvintele și gândurile noastre Creația și pe Noi înșine! UNUL SUNTEM!

**Rosemarie Bianca
Iordache**



VIAȚA sunt eu!

Te-ai gândit vreodată, dragă OM, cum ești perceput de cei din jurul tău?

Ai fost atent la gândurile, cuvintele, gesturile și faptele tale? Când ești supărat cum te manifesti? Din inimă sau din minte, reacționezi sau acționezi?

Fiecare ființă simțitoare are un câmp vibrațional care atrage sau respinge alte ființe simțitoare. Poți să ai o energie de vibrație joasă dacă ești negativist și peste tot în jurul tău vezi răul, sau poți să ai o vibrație crescută, dacă gândești pozitiv și totul în viața ta și în jurul tău este perceput ca un miracol. Tu îți decizi calea destinului tău, frumosul sau urâtul, miracolul sau furtuna din viața ta. Singurul tău dușman ești chiar tu, prin tot ce manifesti!

Lecțiile de viață vin ca să te întărească și să te împuternicească, să te facă să te deschizi și să-ți iei zborul spre lumea ta interioară, plină de daruri și haruri.

Când înveți să te asculți, să-ți cunoști corpul, să-l prețuiești și să-l pui în valoare, atunci roata vieții începe să se învârtă și viziunea asupra vieții și a morții se schimbă radical. Îți dai seama că ești un micro univers într-un macro univers, că ești tot ceea ce vrei să fii, ba cu mii și mii de ori mai mult...

Dispar limitele, credințele, convingerile..... frica, frustrarea și totul doar este.... Pare o cădere dar, de fapt, este un zbor spre un infinit de posibilități. Atunci când inima preia conducerea, sămânța divină din noi renaște și începe să se manifeste ca un creator / Dumnezeu Mamă, Tată, Viață ... devenim una cu sursa, ne împuternicim și ne reîntregim.

Viața sunt eu, viața ești tu... viața suntem noi!.. Trăiți frumosul și dăruți-l mai departe, venim goi și plecăm tot goi. Rămâne doar o faptă, un cuvânt, poate un copil sau un copac sau o amintire... Ce lăsăm în urma noastră, dragilor? Ce lăsăm copiilor noștri? Dar nepoților?

Trăiți conștient de tot ce înfăptuiți! Luptați-vă pentru drepturile și libertatea voastră, respectați natura și toate regnurile.... și mai ales, respectați-vă pe voi! Din noi se naște totul și se schimbă totul... trecut, prezentul.... viitorul... Pace! Te iubesc!

Jana Ilie

Dependențe

Dependențele abordate în exces sunt amanta cu care îți înșeli potențialul. Fie că vorbim despre dependențe de substanțe sau de ecrane, ideea în sine este aceeași - o activitate care îți răpește timp, timp pe care ai putea să îl folosești în folosul cultivării darurilor tale, să îți folosești comoara cu care ai fost înzestrat la venirea ta pe pământ. Fiindcă contextul social și exemplul, în mare parte, a fost și este de așa natură, am ajuns să ni se pară că este ok și natural să cedăm exceselor.

Acum nu spune nimeni să nu te bucuri și să petreci un pic când este cazul, dar dacă faci un obicei din asta, îți răpești timpul, timp

pentru cultivare. Ori de câte ori am spus nu unei tentații de a mă juca câteva ore pe calculator seara, acel timp, acel spațiu s-a eliberat, ca o tablă goală, pe care am putut apoi să o umplu cu activități care, chiar dacă nu oferă acea satisfacție imediată, oferă totuși o împlinire pe termen lung, cum ar fi scrisul, sau yoga sau studiul, acestea fiind exemplele mele, fiecare cu pasiunile sale.



Însă asta fac dependențele, ne oferă plăcere pe termen scurt, iar apoi ne lasă cu un gol interior. Iar tentația este mare de a urma plăcerea, însă hrănirea care vine din a spune stop și a urma calea un pic mai dificilă de a face ceva sănătos pentru tine și pentru darurile tale este ceva care nu se poate compara cu plăcerea pe termen scurt. Este nevoie, acum poate mai mult ca oricând, de manifestarea darurilor și a creativității, acestea fiind o cale de scăpare de suferința unei vieți trăite în mediocritate.

Fie să avem discernământul și lupta necesare pentru a ne urma firul creativ de acțiune!

Gabriel R. Brătan

Curs ANIVERSAR de Dans Energetic cu Echipa Summit-ului Cunoașterii

3 februarie – 2 martie 2024



Vă invităm cu drag și bucurie la Cursul aniversar de Dans Energetic organizat de echipa Summit-ului Cunoașterii în perioada 3 februarie – 2 martie 2024!

Sărbătorim 1 an de Summit, 1 an de când dansăm împreună, atât dimineața cât și seara, de luni până duminică. De-a lungul celor 12 luni am trecut împreună prin diverse situații și experiențe de viață și tocmai aceste etape și trăiri ale tuturor participanților au dus la crearea cursului care va începe în data de 3 februarie și se numește: **Fii în armonie cu tine, trup, minte, suflet!**

Dansul energetic este o meditație în mișcare care acționează în mod simultan în trup, suflet și spirit.

Te-ai gândit să aduci o schimbare în viața ta? Ți dorești să explorezi noi oportunități sau să descoperi noi pasiuni? Ți dorești să ieși din

zona de confort și să faci puțină mișcare? Ți dorești să-ți crești încrederea în Sine? Să asculți muzică de vibrații înalte? Să cunoști oameni noi pe aceeași vibrație cu tine?

Să te conectezi cu sufletul, spiritul și trupul tău? Să-ți armonizezi relațiile cu ceilalți? Să-ți energizezi întregul corp?

Avem o propunere pentru tine: o terapie în mișcare ce se adresează sufletului, minții și corpului. Pentru a primi mai multe detalii îți lăsăm un link de WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/GmfUSOyf8EO1PDxGONHC0v>.

Ce vom face mai exact?

1. Curs de dans energetic;
2. Introducere în Meditația creativă. Cursul se va desfășura în 5 module în intervalul 3 februarie - 2 martie 2024, de la orele 10:00-12:30, astfel:

Modulul 1: 3 februarie – Încălzirea corpului: Florin Răducan

1. Dansul cuantic: Mihaela Nică
2. Dansul liber: Eva Kovacs
3. Dansul Abundenței: Daniela Mitrache

Modulul 2: 10 februarie - Încălzirea corpului: Valentina Dorn

1. Dansul de împământare: Viorica Pîrvu
2. Dansul relațiilor: Ana-Maria Bortos
3. Dansul pendular: Valentina Dorn
4. Dansul globului de lumină: Daniela Mitrache
5. Dansul inimii (bonus): Viorica Pîrvu

Modulul 3: 17 februarie - Încălzirea corpului: Ștefania Frigioiu

1. Dansul angelic: Alina Corina Loichiță
2. Dansul emoțiilor: Elena Dumitru
3. Dansul copacului: Claudia Jata

4. Dansul de reglare a greutății (bonus): Ștefania Frigioiu

Modulul 4: 24 februarie - Încălzirea corpului: Ștefania Frigioiu

1. Dansul meditativ: Mihaela Nică
2. Dansul de vindecare locală: Florin Răducan
3. Dansul cerebral (bonus): Ștefania Frigioiu
4. Dansul din poziția culcat: Elena Dumitru
5. Dansul de tăiere a stringurilor (bonus): Eva Kovacs

Modulul 5: 2 martie – Completare bonusuri – Meditații creative, Alimentație naturală. Pentru cine își dorește să obțină și diploma de „Mentor în Dans Energetic” se va da un examen la final (optional).

Cine sunt mentorii și instructorii?

Fă cunoștință cu Echipa Summit-ului Cunoașterii:

1. **Mihaela Nică** - Coordonator Summit-ului Cunoașterii, Liderul Mentorilor Academiei Terranova, Trainer și Terapeut Theta healing, Consilier dezvoltare personală, Formator, Maestru Reiki;
2. **Alina Corina Loichiță** - Instructor de dans energetic, Economist, Consilier de dezvoltare personală, NLP Practitioner, Terapeut Theta healing, maestru Reiki;
3. **Daniela Mitrache** - Instructor de dans energetic, Terapeut Theta healing, Ghid în feminitate, Consilier dezvoltare personală, Moderator Summit;
4. **Elena Dumitru** - Coach în dans energetic, Terapeut Fo-how, Instructor în alimentația integrativă și antrenamentul integrativ,

Terapia Access Consciousness, Terapia Facelift energetic;

5. **Florin Răducan** - Coordonator Summit-ul Alimentației naturale, instructor de dans energetic și alimentație integrativă;
6. **Eva Kovacs** - Mentor în dansul energetic, Moderator Summit, Instructor în alimentația naturală, Master Reiki, Terapeut Theta healing;
7. **Claudia Jata** - Moderator Summit, Instructor de dans energetic, practician Access bars, Reflexoterapeut, Consilier dezvoltare personală, practician Reiki;
8. **Ștefania Frigioiu** - Moderator Summit, Instructor de dans energetic, Psiholog clinician, Instructor de Yoga, Nirvana Fitness și Bodyart kids, Psihoterapeut în formare, Consilier în dezvoltare personală;
9. **Valentina Dorn** - Moderator summit, Instructor de dans energetic, Terapeut Theta healing;
10. **Viorica Pîrvu** - Moderator Summit, Instructor de dans energetic, Consilier în dezvoltare personală, practician Theta healing, Maseur Terapeut;
11. **Ana Maria Bortos** - Moderator summit, Instructor în dansul energetic, practician Recall healing, Wingwave Coach, NLP Trainer, Manager în network marketing , Specialist în resurse umane, Fizionomist.

Pe toată durata desfășurării cursului vei fi susținut și îndrumat de către echipa Summit-ului Cunoașterii! Te așteptăm cu drag și bucurie!

Mihaela Nică - coordonator
Summit

SUMMIT-ul Cunoașterii



Summitul Cunoașterii continuă și în luna FEBRUARIE! Pe 22 februarie împlinim 1 an de când dansăm împreună și dimineața și seara! Luna FEBRUARIE este despre iubire! Tema celei de-a XII-a ediții a Summit-ului Cunoașterii este: **Fii liber în iubire!**

Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT în fiecare zi, de la orele 08:30 - 09:30 dimineața, iar seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior!

Vom practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în fiecare dimineață și seară astfel: serile de joi sunt dedicate Summit-ului Alimentației naturale (de la 20:30 la 22:00)! Diminețile și serile de vineri sunt dedicate Programului de reglare a greutății (08:30 - 09:30) și (20:30 - 21:30).

Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjINWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>

Meeting ID: 816 607 6356

Passcode: 1234

Lista instructori februarie:

1. Eva Kovacs
2. Ștefania Frigioiu
3. Ana-Maria Ungureanu
4. Elena Dumitrescu
5. Camelia Irina Pop
6. Florentina Bunduc
7. Florin Răducan
8. Ana-Maria Bortos
9. Valentina Dorn
10. Steluța Florentina Stanciu
11. Margareta Voinea
12. Claudia Mihai
13. Ramona Nicula
14. Daniela Camelia Morcan
15. Mirela Slavu
16. Magda Berey
17. Claudia Jata
18. Carmen Daniela Preda
19. Ramona Grosu
20. Anda Elena Dragomir
21. Daniela Mitrache
22. Mihaela Soare
23. Mirela Vramulet
24. Elena Dumitru
25. Viorica Pîrvu
26. Cristina Ferenczy
27. Claudia Dragomir
28. Mihaela Nică
29. Ruxandra Crutescu
30. Alexandrina Costin
31. Carmen Rabontu
32. Vlad Capatina

Vă așteptăm cu iubire și pe pagina oficială de Facebook: <https://www.facebook.com/DansuleEnergeticRomania/>.

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

Fondator: **Ioan Prisecaru**
Coordonator: **Mihaela Nică**

TERAPIA STĂRII DE PANICĂ

Cauzele care pot declanșa starea de panică



Pornind de la propria experiență în ceea ce privește starea de panică, pornind și de la dialogul pe care l-am avut cu mai multe persoane afectate de panică am ajuns la concluzia că, în principal, această suferință poate fi provocată de trei factori perturbatori, și anume:

- activități care suprasolicitează mintea;
- scăderea vibrației energetice;
- obiceiuri nocive.

De obicei, în cazul declanșării unei stări de panică, cei trei factori se manifestă în mod simultan. În cele ce urmează îi voi descrie în mod succint pe fiecare dintre acești factori.

A. Activități care suprasolicitează mintea:

Una dintre legile fizicii cuantice afirmă: **acolo unde se duce gândul, se duce și energia!**

Așadar, atunci când mintea ne este suprasolicitată, energiile noastre se concentrează în zona capului, lăsându-ne descoperiți în relația cu pământul.

Ca urmare a acestui fenomen, în ființa noastră scade ponderea energiilor telurice.

Energiile telurice asigură stabilitatea, elasticitatea și fluiditatea în acțiunile vieții.

În momentul în care scade ponderea energiilor telurice, există riscul de a trece prin stări de instabilitate psihică și sufletească.

Acesta este motivul pentru care, activitățile preponderent mentale cresc riscul declanșării stărilor de panică.

Așa se explică faptul că stările de panică afectează, în special, persoanele care petrec foarte mult timp în fața calculatorului sau a gadgeturilor de tot felul.

B. Scăderea vibrației energetice:

Conform Hărții Conștiinței Umane elaborată de David R. Hawkins, suntem sănătoși și ne simțim în siguranță atunci când vibrația noastră energetică se situează deasupra nivelului 200, acesta reprezentând granița dintre suferință și vindecare.

Pe măsură ce vibrația energetică scade sub nivelul 200, sufletul uman trece în mod succesiv prin mai multe tipuri de stări cum ar fi furie, nemulțumire, tristețe, ură, dezamăgire, apatie, vină, deznădejde, etc.

Cu cât vibrația energetică scade mai mult, cu atât scade și energia telurică, cea care caracterizează legătura omului cu pământul.

În momentul în care nivelul de energie telurică este scăzut, în om se declanșează sentimente de instabilitate psihică și emoțională.

Pe fondul acestor trăiri, apare riscul de a se declanșa starea de panică.

Atunci când oamenii sunt în deficit foarte mare de energie telurică, starea de panică este asociată cu frica de moarte.

Dacă starea de panică vine și pe fondul scăderii drastice a energiei celeste, atunci omul poate oscila între frica de moarte și tendința de suicid. Din această cauză, unii oameni afectați de panică în mod profund, pot lua decizii potrivnice vieții.

Una dintre deciziile luate în astfel de cazuri poate fi chiar suicidul.

C. Obiceiuri nocive:

Trăim într-o lume plină de tentații de tot felul. Cu toate că pe moment unele obiceiuri nocive ne generează plăcere, pe termen lung acestea pot cauza efecte care pot scăpa de sub control.

Unul dintre efectele nefaste pe care le pot produce obiceiurile nocive sunt stările de panică. Cel mai adesea, stările de panică pot fi cauzate de abuzul de: cafea, dulciuri, alcool, anumite alimente, țigări, narcotice etc.

Toate acestea pot accentua suferințele care pot genera stări de panică.

Acestea sunt principalele trei tipuri de fenomene care pot duce la declanșarea stărilor de panică.

Ținând cont de efectele devastatoare pe care le poate produce starea de panică, vă recomand să vă antrenați cât mai bine cu scopul de a o evita!

În ediția următoare a revistei vă voi prezenta **strategia de abordare a stării de panică**.

Ioan Prisecaru

PAUZA pentru... reflecție!..

Fericirea – caut-o în regiunile superioare!

„De ce nu vă găsiți fericirea? Pentru că voi o căutați prea jos, în regiuni care sunt contrare. Fericirea este o stare extrem de eterică, subtilă; este ca o floare care moare când este expusă la intemperii. Inteligența Cosmică a adăpostit fericirea în regiunile cele mai înalte.

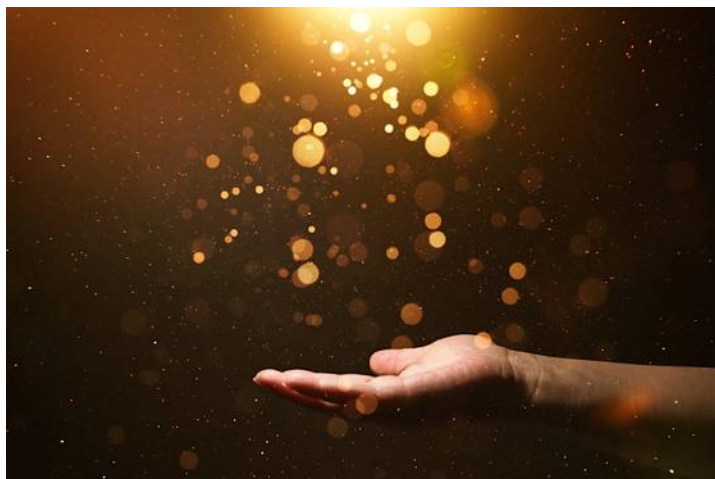
Da, Inteligența Cosmică și-a plasat comorile acolo unde zgomotul nici măcar nu poate urca. Pentru a ajunge în aceste regiuni, trebuie să creștem intensitatea vibrațiilor sufletului, să ne smulgem din pasiunile obișnuite și din oscilațiile lor. Introducând tăcerea în sufletul său, ucenicul se va ridica în acele regiuni în care inteligența cosmică a plasat fericirea.”



Foto: Roxana Mirela

„Gânduri pentru fiecare zi”
Omraam Mikhaël Aïvanhov

E timpul să ne umplem cu Divin!



Încă mai e timp să eliberăm acele concepte care nu ne mai servesc, acele arhetipuri vechi, 3D (arhetipul victimei, al fricii, al neputinței, al lipsurilor, al vinovăției, al tristeții, al urâteții, al furiei, al criticului, al supărării, al neiertării, al îndoielii, al abandonului, al respingerii, al separării, al limitării, al nesiguranței, al neîubirii, al necredinței și pe care le mai găsiți). Continuăm să eliberăm energiile dense din noi.

Cu cât eliberăm mai multe din arsenalul ego-ului, cu atât mai ușor va fi! În liniște, fiind martorul lumii noastre interioare – observând gânduri, emoții, senzații, imagini - ne întrebăm: „De ce păstrez eu aceste convingeri?” Apoi le lăsăm să plece (nu ne atașăm de ele) sau putem să le dizolvăm în iubirea din inima noastră... Și alegem jocul 5D, alegem arhetipuri noi, prin care să funcționăm în această lume: *arhetipul acceptării, al puterii interioare, al curajului, al siguranței, al armoniei, al iubirii necondiționate, al compasiunii, al păcii, al purității, al bucuriei, al încrederii, al conexiunii divine, al abundenței nelimitate, al*

unității, al înțelepciunii, al expansiunii conștiinței, al conștiinței Sinelui adevărat...”

Sinele nostru adevărat este pur și divin, dar îl putem simți doar atunci când nu ne mai identificăm cu iluzia generatoare de suferință a ego-ului... Simțind cine suntem în esență, aducem Adevărul nostru în viața noastră de zi cu zi! Când percepem Sufletul nostru minunat, etern și divin și îl lăsăm să animeze corpul nostru, ne simțim VII, cu adevărat!

Aceasta este adevărata renaștere și raiul care vine! Raiul este Sinele adevărat, cel fără proiecții, amintiri sau imaginări. Raiul este Ceea ce Este! Raiul ești Tu, cel care ești prezent! Renaștem, revenim la natura noastră autentică și la vibrația miezului nostru divin, la Sursa Iubirii și a compasiunii, care este în noi... Când ne conectăm cu Sursa Divină din noi, din această frecvență putem schimba arhetipurile vechi și dialogul interior, poveștile pe care ni le spunem.

Schimbându-ne în interior, întreaga noastră realitate se schimbă, iar corpul nostru fizic va vibra la un nivel mai înalt... Conectându-ne cu energiile angelice, ADN-ul nostru se trezește din ce în ce mai mult, se luminează, aducând în sistemul nostru uman calitățile divine...

Revenind la conexiunea noastră conștientă cu Divinul, începem să simțim Divinul în tot și în toate, ne extindem conștiința la una a Unității și permitem uniunea divină la toate nivelele... Permiteți Frecvența Divină să ne umple sufletele și tot ce suntem... ne permitem să simțim Iubirea lui Dumnezeu în inimile noastre... Alegem să nu ne mai ascundem după deget și să ne recunoaștem ca fiind divini, ca fiind copiii lui Dumnezeu...

Când Te recunoști, lasă să strălucească Lumina Ta și menține atenția pe Divinitatea Ta!

În acest mod îți activezi și mai mult Sinele Divin. Acceptă-Te! Fii pe deplin prezent! Trăiește în vibrații de înaltă excelență! Experiența de aur sosește! Simte-te bine în pielea ta și întrupează Iubirea Angelică Divină, care curge prin tine!... Permite calităților divine să strălucească prin tine!... Permite integrarea Luminii - care Ești în Esența ta - în toate aspectele tale umane, în toate corpurile tale, la toate nivelele, și începe să trăiești, conștient, Adevărul tău! Fii Tu, Cel Adevărat!

Când poți să privești deschis în inima ta, apare claritatea. Dacă ai curaj, te eliberezi și asta îți aduce bucurie și fericire! Nu-ți fie frică! Ești Lumină! Dumnezeu a adus deja Lumina Pură, Divină, Cristalină și Iubirea Divină Infinită, dar tu trebuie să te deschizi și să simți. Simte trezirea ta în interior... Onorează acest moment prezent și permite schimbările care apar în conștiința ta, cele care vin din Sursa Divină!

Cine este conștient, aici și acum? Descoperă asta în tine! Observă Prezența Ta Divină! Îmbrățișează pacea interioară! Fii în puterea ta! Trezindu-te, îi vei putea ajuta și pe ceilalți, chiar dacă nu faci nimic! Lumina ta îi va trezi și pe alții, și vei putea trăi în lumea pe care o dorești! Totul este interconectat și, de aceea, orice pas ai face, va influența totul. Acum îi putem vedea pe ceilalți ca pe suflete sacre...

Ideal ar fi ca, în perioada următoare să ne retragem într-o stare de pace și meditație (sau rugăciune de mulțumire), să ne concentrăm pe Esența Divină, să putem integra mai bine Lumina care vine, să fim deschiși să primim Adevărul care ne este revelat!

Să trecem pe Frecvența Iubirii, să avem curajul să ieșim din zona de confort și să pășim în Adevăr! Respectând sacralitatea momentului prezent, mergem în spațiul divin din interior și respirăm Viața Însăși. Însăși Conștiința Mai Înaltă! Descoperim Divinitatea, Starea care este dincolo de toate stările și care este de fapt... Unica Realitate!

Respirăm profund în Esența noastră, petrecem timp în acea Iubire Divină... În acest mod ne activăm calitățile divine, trăim în valoarea noastră mai înaltă și ne manifestăm astfel... Mulțumim lui Dumnezeu!

Suntem aici pentru a menține o vibrație cât mai înaltă, ca să creem o versiune cât mai frumoasă a planetei Pământ. Putem să creem o lume armonioasă, plină de Pace, Iubire și Bucurie, iar de Crăciun să sărbătorim victoria Luminii, care cu adevărat se naște acum pe Pământ!

Ela Cristea
articol republicat

Tu **CE** acumulezi?

*Când vrei să elimini kilograme,
dieta este ultimul lucru de care e nevoie
să te ocupi!*



Ca și sportul, așa cum spuneam într-o postare anterioară! Ca să nu se înțeleagă altceva, precizez încă o dată: mișcarea nu poate fi înlocuită cu nimic și evident că nu poți mânca orice și să elimini kg în același timp. După acest disclaimer (e nevoie să pun des disclaimere, bag samă) să continuăm...

Aduni informații, devii confuz că sunt prea multe și contradictorii, și nu știi ce și cum să le aplici. Devii obez de informații referitoare la #dieta, modalități de a mânca, înveți ce să mănânci înainte și după ce vii de la #fitness, înveți ce să mănânci în etapele ciclului menstrual, înveți ce vitamine și minerale conțin diverse alimente, la ce e bun broccoli, câte fibre are X aliment, înveți ce să mănânci ca să dormi mai bine, înveți ce e bine să mănânci pe stomacul gol (aici sunt o grămadă de lucruri recomandate să iei pe stomacul gol, ce te faci,

cum alegi), nucile sunt bune pentru creier, semințele de in sunt bune pentru inimă (deci dacă cu inima sunt în regulă, nu mai mănânc semințe de in sau cum? Sau mănânc oricum? Sau pur și simplu “e bine de știut” ce să mănânci pentru una sau alta...

Servește această informație scopului tău? Care e scopul tău? Să elimini kg? Să fii sănătos? (aici e cu schepsis, d-aia am pus ambele întrebări, tanaaa...).

Ești obez de informații... Obez de mari nemulțumiri, de mici nemulțumiri. Ești obez de stres. Ești gras de stres, ești gras pe dinăuntru, dacă nu ești pe afară (da, da, se poate). Nu ai spațiu de atâtea gânduri care îți rulează prin cap: vrei să mănânci „corect” dar, la naiba, e bun pateul ăla cu ciuperci de la patiseria din stație, îți iei doar azi.

Nutriționistul îți spune că laptele nu e bun, medicul îți recomandă lapte că ai colesterolul mic, iar tu nu știi pe cine să asculți... partenerul nu te înțelege și tu te strădui atâta. Asculți ceva motivațional ca gândurile să nu mai ruleze la suprafață, să ruleze mai sub preș, așa.

Colega ta pe care o considerai prietenă, acum te ia de sus că i-au ieșit și ei niște chestii și nu știe să-și gestioneze victoriile (zici tu). Ți s-a stricat aerul condiționat (ăsta da stres!! merită să-l calmezi cu o înghețată)

Ești obez de stres și de nemulțumiri. Și ajungi într-o buclă. Renunți să mai aplici tot ce ai învățat pentru că ai obosit. Și încerci să te echilibrezi cu o țigară (empatie maximă pentru fumători, mi-a luat trei ani să mă las), cu cafea, cu un pahar de vin roșu sau rose. (Rose-ul se pare că e mai *glamour* așa, alb se pare că nu bea nimeni, știu de la cursante că se bea seara, pe balcon sau pe terasă la mare... Eu nu beau alcool de aceea nu știu).

Te mai echilibrezi cu vreo prăji, măcar cu niște arahide trase-n ciocolată (asta-s eu). Era o reclamă la începutul anilor '90 „M&M ciocolată cu lapte, se topește în gură nu în mână. (N-am putut să m-abțin)...

Rămâi obez de informații și de nemulțumiri, de frustrări, de nereușite... Mai lași să treacă și vara asta, că te opintești pe la toamnă, știi destule, acum e vară, când mai mănânci înghețată?

Dacă nu acum, atunci când? Eu ca să nu mă mai opintesc și să nu mă mai învârt în buclă ca hamsterul pe roțița lui, m-am gândit să abordez o perspectivă nouă și o abordare diferită pentru a găsi soluțiile eficiente. Mi-am dat seama că nu am ce să fac cu atâtea informații, ci că am nevoie de CUM să fac să aplic ceea ce știu. De fapt, mi-am dat seama că nici nu e nevoie să știu informație ca la școală, ci că e nevoie să consum din toate grupele de macronutrienti și să învăț:

- atitudinea față de actul de a mânca;
- să relaționez cu alimentele;
- să conștientizez cum sau prin ce sunt influențată din exterior;
- să am grijă de emoțiile mele.

La tine e ceva din tot ce-am zis eu aici? Zi-mi, tu ce acumulezi? Stres, informații, emoții, întrebări despre *ce*, *cum* și *în ce fel* să faci? Zi și mie, nu ține pentru tine!

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Foto: word stock images

Drumul spre o alimentație mai bună



Dragi cititori, vă voi prezenta o întâmplare care mi-a schimbat viața pentru totdeauna! Fiind pe deplin motivat de dorința de a trăi în siguranță, am aprofundat relația cu hrana.

Nu a fost simplu să identific și să pun în valoare hrana, întrucât există un număr foarte mare de obiceiuri culinare care pretind a fi cele mai bune. Pentru că de multe ori eram derutat de oferta stufoasă de informație referitoare la alimentație, am început să experimentez informația pe care o extrăgeam din cărți.

Spre marea mea bucurie, din aproape în aproape, am ajuns să identific și să pun în valoare căi și metode prin care alimentele pot îmbunătăți viața în mod definitoriu.

De multe ori ne întrebăm **de ce alimentația poate să aibă o influență atât de mare?** Iată explicația!

Consumăm zilnic aproape 2 kg de alimente. O parte din esența hranei este extrasă din tubul digestiv, iar apoi, prin intermediul sângelui, este condusă la nivel celular.

Ajungând la acest nivel, substanțele nutritive hrănesc întreaga ființă participând în mod decisiv la toate activitățile, inclusiv la

luarea deciziilor. De aici tragem următoarea concluzie: **Suntem ceea ce mâncăm!**

Această sintagmă mi-a fost confirmată și întărită imediat ce am început să înlocuiesc alimentele de origine animală cu cele de origine vegetală. Fără să fi făcut nimic altceva, dintr-o dată am devenit mai activ. Dintr-o dată am simțit că mă focalizez cu mai mare eficiență pe scopurile esențiale ale vieții. Dintr-o dată am început să văd lucrurile altfel, alegând cu înțelepciune să acced spre direcțiile prioritare ale vieții.

Ca urmare a acestei atitudini, dintr-o dată mi s-au deschis o mulțime de oportunități. Ca prin miracol, viața mea a ajuns să aibă un conținut atât de intens încât am început să mă simt împlinit în toată ființa: suflet, spirit și trup.

Este atât de mare diferența între omul care eram atunci când consumam alimente provenite de la viețuitoare și cel de acum, când consum alimente provenite de la plante, încât aș putea să afirm că am trăit două vieți: o viață de omnivor și o viață de vegetarian.

Viața de omnivor a fost marcată de tot felul de greutăți care mă frâneau în evoluție. În schimb, **viața de vegetarian este marcată de o evoluție certă și firească spre a face bine la cât mai mulți oameni.**

Sunt atât de mulțumit și de entuziasmat de revelațiile primite în relația cu hrana, încât simt să împărtășesc cu voi, dragi cititori, experiențele benefice prin care trec.

Începutul nu a fost ușor! Nu a fost ușor să renunț dintr-o dată la alimentele pe care le consumasem vreme de 40 de ani, având convingerea că acestea sunt cele mai bune. Peste tot mi se spunea că este „absolut” necesar să consum carne, altfel risc să mă „îmbolnăvesc”. Cu toate acestea, cărțile pe care le citeam îmi spuneau alte lucruri.

Din cărți aflu că, **pe măsură ce creștem conținutul de carne din alimentație, crește riscul de îmbolnăvire.**

Pentru a mă încredința de realitățile scrise în cărți, am început să caut în statisticile cu referire la alimentație. Statisticile sunt cele mai bune mijloace de reflecție asupra adevărului, întrucât acestea prezintă tendința generală a unui anumit fenomen.

La un moment dat, am descoperit o serie de date statistice publicate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

OMS a clasificat carnea roșie și cea procesată ca fiind carcinogenă.

Am rămas surprins de faptul că doar 50 g de carne roșie consumată zilnic, crește cu 18% riscul de cancer colorectal.

Pentru că îmi era foarte frică de bolile incurabile, pentru că ficatul meu era în stare avansată de suferință, am decis să renunț pentru totdeauna la carne.

Am renunțat să mai consum carne, cu toate că majoritatea celor din jur erau consumatori înveterați și mă sfătuiau să nu renunț la acest aliment. Am renunțat la carne cu toate că eram gurmând și că îmi plăcea foarte mult să savurez toate produsele din carne, în special pe cele tradiționale pregătite de mama mea.

Imediat ce am renunțat la carne, în ființa mea s-au produs frumoase transformări. Am devenit dintr-o dată mai atent la mâncare. Fiind atent la mâncare, am realizat că și alte alimente nu îmi sunt benefice pe termen lung.

Ca urmare a acestor revelații, rând pe rând, am scos din alimentație toate alimentele provenite de la viețuitoare.

Ioan Prisecaru

Fragment din cartea „Alimentația integrativă”

Apa de rozmarin pentru un păr sănătos și frumos



Ce este apa de rozmarin?

Apa de rozmarin este un lichid infuzat cu proprietățile benefice ale plantei de rozmarin, obținut prin infuzarea frunzelor acesteia în apă caldă. Această metodă de preparare este similară cu prepararea unui ceai din plante, însă apa de rozmarin necesită un timp mai îndelungat de infuzare pentru a extrage pe deplin compușii săi activi.

Beneficii:

Stimularea creșterii părului: Principala atracție a apei de rozmarin este capacitatea sa de a stimula creșterea părului. Compușii activi din rozmarin, cum ar fi acidul carnosic și flavonoidele, au fost asociate cu promovarea circulației sanguine la nivelul scalpului, facilitând astfel furnizarea de oxigen și nutrienți esențiali foliculilor de păr pentru o creștere sănătoasă.

Proprietăți antiinflamatorii și antimicrobiene: Apa de rozmarin conține compuși cu proprietăți antiinflamatorii și antimicrobiene care pot ajuta la reducerea inflamației și la combaterea problemelor scalpului, precum mătreața sau iritațiile, oferind o senzație de calm și confort.

Protecție antioxidantă: datorită conținutului său de antioxidanți, apa de rozmarin poate proteja scalpul și foliculii de păr împotriva daunelor oxidative cauzate de radicalii liberi, proveniți de la factori externi cum ar fi expunerea la razele UV sau poluarea.

Revitalizarea și fortificarea firului de păr: Utilizarea regulată a apei de rozmarin poate ajuta la consolidarea firului de păr, conferindu-i rezistență și reducând fragilitatea. Acest aspect poate reduce riscul de rupere și subțiere a firelor de păr.

Controlul sebumului și al grăsimii excesive: Proprietățile sale antibacteriene și echilibrante pot ajuta la reglarea secreției de sebum, reducând aspectul părului gras sau a scalpului uleios.

Îmbunătățirea texturii și strălucirii părului: Apa de rozmarin poate conferi părului o textură mai moale și strălucire, în timp ce îi menține sănătatea și aspectul general.

Amplizarea mătreaței și a scalpului uscat: Datorită proprietăților sale antimicrobiene, apa de rozmarin poate fi eficientă în reducerea și prevenirea mătreaței sau a unui scalp uscat, ajutând la menținerea unui mediu mai echilibrat.

Stimularea circulației la nivelul scalpului:

- Utilizarea apei de rozmarin poate oferi o senzație de revigorare și poate stimula circulația sângelui la nivelul scalpului, ceea ce poate contribui la o mai bună sănătate generală a părului și la promovarea creșterii acestuia.
- Protejarea împotriva factorilor de stress ambientali: componentele sale antioxidante pot proteja părul și scalpul de efectele nocive ale factorilor de mediu, cum ar fi poluarea sau expunerea la radiațiile UV, menținându-le astfel aspectul sănătos și protejându-le de deteriorare.

Cum să integrezi apa de rozmarin în rutina ta de îngrijire a părului?

Clătirea finală cu apa de rozmarin:

După șamponare, folosește apa de rozmarin ca o clătire finală. Masează scalpul ușor și lasă-l să acționeze câteva minute înainte de clătirea cu apă curate!

Spray pentru scalp: Transferă apa de rozmarin într-un recipient cu pulverizator și aplică-o pe scalpul curat și uscat înainte sau după uscarea părului.

Masaj cu apa de rozmarin: Masează scalpul cu câteva picături de apă de rozmarin înainte de a te culca pentru a stimula circulația și pentru a îmbunătăți sănătatea scalpului.

curat pentru depozitare, preferabil într-un loc răcoros și întunecat.

Apa de rozmarin poate fi utilizată ca o soluție de clătire după spălarea părului sau sub formă de spray pentru scalp. Este recomandată aplicarea delicată pe scalpul curat și masarea ușoară pentru a facilita absorbția și pentru a maximiza beneficiile.

Cu toate acestea, rezultatele pot varia de la o persoană la alta și este important să ții cont de caracteristicile individuale ale părului, de potențialele alergii și să soliciteți sfatul unui specialist înainte de a încerca orice nouă tendință în materie de păr.

Anca Mihailov



Cum se prepară?

Pregătirea apei de rozmarin este simplă și poate fi făcută acasă cu ușurință. Iată pașii de urmat:

Ingrediente necesare: Frunze proaspete sau uscate de rozmarin și apă distilată sau filtrată.

Proces de preparare: Clătește frunzele de rozmarin și adu apa la fierbere într-o cratiță. Adaugă frunzele de rozmarin în apa clocotită, redu focul și lasă-le să fiarbă timp de 15-20 de minute pentru a permite infuzarea compușilor activi. Strecoară lichidul și transferă-l într-un recipient

ȚOP-ȚOP

Doar atunci când am crezut că nu mai există speranță și lumină te-am găsit pe tine, tată, privind fermecat la marginea grădinii noastre, făcând ample studii și calcule despre vizuinile iepurilor și aricilor ce vor năpădi, se prea poate, zarzavaturile puse cu grijă și *alimentate* de lumina solară.

Nu cred că am înțeles dacă vei da drumul la câini să pornească o vânătoare sau dacă vei reuși, printr-un mod misterios, să construiești o capcană ce va ține departe toate aceste animăluțe.

Mie îmi era oricum milă și îmi pria cum se desfășura viața la țară, trecusem și peste alergia la polen, însă tu erai prea îngrijorat și de soarta celor câteva găini, dar și de legumele îngrijite și udate vreme de două luni.

Mă gândeam, copil fiind, că nu ar strica încă câteva animale de companie pe lângă cele două pisici, cățelușele, broasca țestoasă și sumedenia de păsări de curte.



Foto: Daniela Nicoleta Rădulescu



Foto: Daniela N. Rădulescu

Îmi aduc și acum aminte de ziua în care iazul a înghețat, iar cele două rațe leșești ce s-au priment toată primăvara, vara și toamna în el, zburătăcindu-se prin grădină de câte ori încercau iarba verde, au fost vâdate la propriu de Tsuki și Taiyo (Luna și Soarele) cele două cățelușe Akita Inu.

-Și ce este de făcut acum?!... mie, personal, mi-ar plăcea să avem și iepuri și arici... știi cât de mult te-am tot rugat, tată, să mergeam la târgul din satul alăturat.

Sper acum să nu calc din greșeală pe vreo capcană așezată prin grădină în drumul meu spre smochinul imens care mă ademenea vara cu fructele atât de dulci, că îmi încântau papilele gustative!

În următoarea dimineață era zarvă mare afară... se prinsese ceva în capcana pusă de tatăl meu. Când am ajuns în grădină, am găsit o mogâldeată mică ce își prinsese lăbuța în ea și m-am rugat în gând să nu pățească ceva pentru a putea să o păstrăm.

Țop-Țop era teafăr și nevătămat, după ce a fost eliberat, a venit speriat direct în brațele lui Iris.

-Uite, tată, vrea să fie noul meu animal de companie, te rog putem să-l păstrăm?

-*Țop-Țop* poate că are o familie, îi spuse tatăl și cum stăm foarte aproape de pădure, sigur va vrea să se reunească cu ea, dar putem încerca câteva zile și vom decide apoi cu toții... îi spuse cu un zâmbet pe care nu puteai să îl deslușești ca fiind de acceptare sau nu. După trei zile se prezintă cu toții să decidă dacă iepurașul va rămâne în familia lor.

-Cum, tată, și pe Oscar?! (pisoiul a cărei coadă era atât de lungă că trebuia să mergi cu grijă să nu te împiedici în ea) îl punem să decidă?

-Da, Iris, de data asta vom exclude țestoasa care se pare că își îngrijește ouăle ce trebuie să eclozeze.

Între timp, iepurașul primise o îngrijire exemplară, Iris i-a aranjat o cutie cu paie proaspete și a împărțit cu el morcovii suculenți proaspăt culeși din grădină.

După ce *Țop-Țop* a fost eliberat, a început o vânătoare gen „Cine prinde iepurașul?!”.

Iris, urmată de cele două cățelușe, care erau urmate îndeaproape de cele două pisicuțe și de părinții ei care își făceau curaj să reziste dorințelor fetei lor, dar gândindu-se cât mai poate duce ograda după așa o zi de **acceptare**.

Alina Ramona Ene

AM GÂNDIT

Alina Ramona Ene

Am gândit...

*Pesemne Dumnezeu a creat pentru mine
această*

Toamnă-Vară-Primăvară

Ce îmi zâmbește azi din cer, spre mine

Și cu căldură mă-împresoară,

Pesemne că din cer se-arată

Uniți în cuget și simțire,

Un înger blând cu glas de fată

Să stea la căpătâiul unei lire

Și din acorduri ample să răzbată

Din cântec sunet și iubire,

Pesemne Dumnezeu m-a făurit odată

Și chiar acum mă-învăluie în a lui nemurire!



Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

RECUNOȘȚINȚĂ

Carmen Claudia Morar

N-am știut, Doamne
Că ești atât de aproape...
Că dacă sunt recunoscător
Îmi dai tot mai mult!

Nu m-am plâns, Doamne
Și nu ți-am spus toate
Câte-mi lipsesc
Și ce m-a durut!...
Cu zâmbet am mers
Peste clipe tăcute...
Și nu ți-am spus, Doamne
Câte am pierdut!

N-am știut, Doamne
Că ești atât de aproape
Și că-n brațe
Mereu m-ai ținut!



Foto: Roxana Mirela



Foto: acrilic pe lemn

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

CUVÂNTUL

Roxana Mirela

*Arunc cuvântul înaintea mea
Și îl transform în foc și soare,
El va deschide în inima ta
Stelare porți... și căi ușoare*

*Aprind cuvântul cu lumina mea
Și ți-l trimit cu veselie,
El singur te va încânta
Zâmbindu-ți blând, cu bucurie...*

*Întorc cuvântul, iar, în palma mea
Și-l văd sosind cu brațele preapline
Lucind a soare și a nea,
Venit din marile lumine....*

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Carmen C. Morar

LÂNGĂ MAESTRUL PETER DEUNOV

– elemente de autobiografie

Autor: **Omraam Mikhael Aivanhov**

Între cele mai interesante teme pe care le abordează autorul în această carte este desigur pledoaria pentru cel pe care-l consideră „Maestrul său”: Peter Deunov.

Iată ce considera autorul că este un „maestru”:

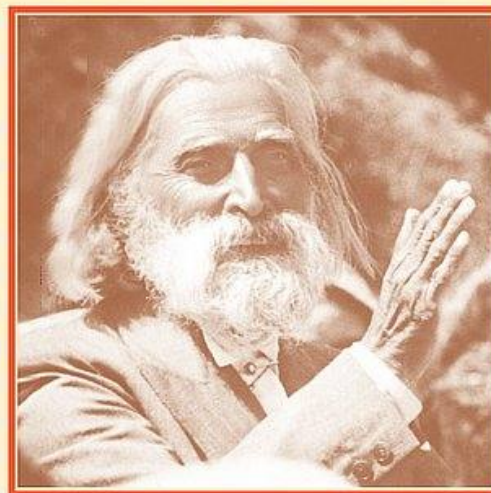
„Deși cuvântul *Maestru spiritual* poate fi conținut în cărți, cărțile de hârtie îi vor părea întotdeauna insuficiente. Un Maestru este, el însuși, o carte vie și are nevoie ca și discipolii lui să devină cărți vii.

Pe ființa lor scrie el mai întâi; în mintea și-n inima lor sădește el semințele Învățăturii lui, cu speranța că ele vor ajunge într-o zi să dea rod pretutindeni în lume. Maestrul a scris o asemenea carte pe care nimeni altcineva n-ar fi putut-o scrie: eu.

Da, sunt o carte pe care a scris-o el.

Pământul este atât de departe de soare! Dar distanța nu împiedică soarele să scrie pe fața pământului, iar această scriitură sunt pietrele, plantele, animalele, oamenii, cărora le dă lumina, căldura și viața lui. Asemeni soarelui, Maestrul scria asupra mea de la distanță. A scris mii și mii de pagini, care se află rezumate acum în această carte care sunt eu. Iar apoi, într-o zi, mi-a spus: *Acum ești gata, poți pleca.*”

Omraam Mikhaël Aïvanhov



**Lângă Maestrul
Peter Deunov**
Elemente de autobiografie 2

Maestrul Peter Deunov făcea adesea drumetii cu adepții lui cărora le explica din „tainele naturii” văzute într-un fel cu totul aparte de către el.

„Dacă întreprindeți ascensiunea unui pisc pentru a înțelege ce așteaptă Dumnezeu de la voi, această ascensiune are un sens. Și dacă apoi coborâți iarăși în câmpie pentru a le duce celorlalți ce ați primit pe pisc, această coborâre are și ea un sens.”

„Părăsiți drumurile pline de noroi ale existentei și pășiți pe potecile care vă vor duce în vârful muntelui. Pe aceste poteci, luați iubirea drept călăuză, fiți atenți la floricelele pe care le veți întâlni în cale, la picăturile de rouă de pe frunzele copacilor, la ciripitul păsărilor, la zumzetul insectelor, la murmurul izvoarelor. Ciuliți, de asemenea, urechea la cele mai neînsemnate cântece ale luminii care vă bucură sufletul.”

„Ați observat – întrebă el – că ce ne învață un vârful e diferit de ce ne învață o cascadă, un copac sau un pârâu? E de datoria noastră să fim atenți la ce ne revelează fiecare, pentru a lega apoi între ele toate aceste învățături. Cascada ne spune: Faceți curenții să circule, puneți în mișcare forțele impetuoase ale vieții în toate regiunile ființei voastre. Așa cum ierburile și copacii se scaldă în această apă care curge și se reînnoiește fără încetare, tot așa celulele voastre să se scalde în fluviul vital care vă străbate corpul.”

Autorul adaugă la aceste explicații ale maestrului: „Cascada este simbolul fluviului vieții care coboară din cer pentru a scălda universul. Fiecare fluviu pe care îl vedem curgând la picioarele noastre coboară dintr-un vârful: izvorul se află întotdeauna în înalt. Într-o zi, citind cuvintele lui Isus: *Eu sunt Calea, Adevărul și Viața*, imaginea fluviului este cea care mi-a venit în minte. Calea este albia fluviului, viața este apa care curge în această albie; iar adevărul este izvorul din care țâșnește apa.”

Mai apoi, discutând despre munte și drumețiile parcurse de cele mai multe ori împreună, maestrul și discipolii acestuia, Peter Deunov spunea:

„...un vârful este o carte deschisă asupra căreia trebuie să zăbovești pentru a-i descifra sensul... Muntele prezintă o mare diversitate de forme, care sunt tot atâtea manifestări ale Inteligenței cosmice. De aceea, atunci când ne aflăm în fața unui munte, trebuie să vedem dincolo de forme, pentru a surprinde intențiile acestei inteligențe care a gândit universul.”

Aceste rânduri sunt o mică parte din ideile prezentate în această carte care este plină de învățături și experiențe a două personalități,

scriitori bulgari cunoscuți internațional, ale căror scrieri impestază și acum cititorul.

Scrierea este fluidă, incitantă și face dovada unor vieți trăite pentru creșterea interioară a omului și împărtășirea permanentă a evoluției, semenilor, considerând acest aspect ca o menire care a fost sensul vieții ambelor personalități: “...scopul este să ajungem la acel stadiu la care între diferitele noastre corpuri nu mai există nicio disonanță. Cel ce a înțeles simbolismul profund al lirei devine el însuși o liră care vibrează la unison cu întregul cosmos și este primit printre fii Cerului.”



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: contact/tel: 0743 432 876.

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: redactie@revistaterranova.ro

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://ioanprisecaru.ro/cursuri/>

9. Curs aniversar Summit-ul Cunoașterii

Vă invităm cu drag și bucurie la Cursul aniversar de Dans Energetic organizat de echipa Summit-ului Cunoașterii în perioada **3 februarie – 2 martie 2024!**

Te-ai gândit să aduci o schimbare în viața ta? Ți dorești să explorezi noi oportunități sau să ieși din zona de confort și să faci puțină mișcare? Să asculți muzică de vibrații înalte? Să cunoști oameni noi pe aceeași vibrație cu tine? Să te conectezi cu sufletul, spiritul și trupul tău?

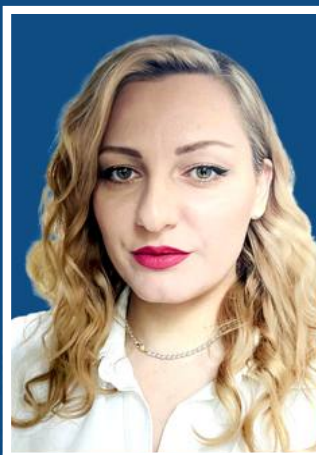
Avem o propunere pentru tine: o terapie în mișcare ce se adresează sufletului, minții și corpului.

Pentru mai multe detalii îți lăsăm un link de WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/GmfUSOyf8EO1PDxGONHC0v>

10. Centrul de Dezvoltare Umană București oferă o varietate de cursuri și terapii: 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.



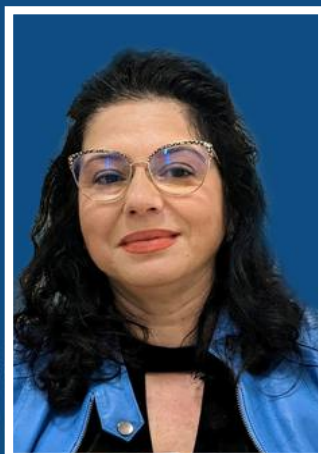
Codruța Prunariu



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:
redactie@revistaterranova.ro
sau ne puteți găsi pe paginile
noastre de Facebook
<https://tinyurl.com/TerranovaRevista>
și de Instagram
<https://tinyurl.com/RevistaTerranova>



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:

Gabriel-Răducu Brătan - dezvoltare personală/
cheile genelor/spiritualitate/vindecare interioară
Adriana Ionescu - coach de nutriție și sănătate
Gabriel Avasiloei & Roxana-Mirela - grafică
copertă