

Revistă online
ANUL IV - Nr. 113
17 Iunie 2024



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Vinovăția

—Gabriel R. Brătan

Fii lumina fiecărei tale
umbre!

—Rosemarie B. Iordache

Purificare și împlinire

—Ela Cristea

SUMMIT-ul
CUNOAȘTERII
Ediția a XVI-a, iunie

INTERVIU
cu Carmen Claudia Morar
Realizator: Roxana Mirela



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Summit-ul Cunoașterii ediția a XVI-a, iunie – Mihaela Nică, coordonator.....	3
Copilul interior și drepturile fundamentale ale copiilor - psiholog Florina Stancu-Drigă.....	4
Fii lumina fiecărei tale umbre! – Rosemarie B. Iordache.....	6
Interviu cu Carmen Claudia Morar – realizator Roxana Mirela.....	7
Spiritualitate: Acum – Rosemarie B. Iordache.....	12
Purificare și împlinire – Ela Cristea.....	13
Pauza pentru... reflecție	15
Vinovăția – Gabriel R. Brătan.....	17
Sănătate și frumusețe – În vizită, la masă – Adriana Ionescu.....	18
Poezie: Mă îmbrățișez cu marea – Alina Ramona Ene.....	19
Te știi – Roxana Mirela.....	19
Recomandăm o carte: „Isus vorbește: despre a trăi în lume!” – Gina Lake.....	20
Anunțuri de interes general	24

Foto. copertă: Parcul Lacul Tei, București
Roxana Mirela



CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bine v-am găsit, dragi cititori!

Mă bucur să ne „auzim” din nou! De data aceasta ne luăm la revedere pentru o perioadă pentru că vom face o pauză pe timpul vacanței. În luna iulie se împlinesc 4 ani de când activez, împreună cu echipa revistei, în acest proiect inițiat de Ioan Prisecaru, căruia îi mulțumim!

O etapă se încheie aici, iar eu vreau să vă mulțumesc pentru că ne-ați citit, ne-ați urmărit și ne-ați susținut!

Este momentul să integrăm cu adevărat tot ceea ce am acumulat pe parcursul anilor și să punem în practică ceea ce am deprins, alăturând propria cunoaștere, dobândită prin propria observare, cercetare și experimentare! Este vremea pentru a privi tot mai mult înăuntrul nostru, fructificând la maximum propria energie pentru ceea ce ne dorim să realizăm pe viitor!

Totul se petrece într-un ritm amețitor, de aceea este necesar să ne centram în ființă pentru a nu ne „pierde” în lume!

Este timpul să vorbim mai puțin și, poate, să simțim mai mult, să ascultăm mai mult, să trăim conștient, mai mult ca niciodată!

Cu toată bucuria în suflet, știind că aici se încheie un ciclu complet, vă îndemn să faceți ce vă îmbie inima, pasiunea, ceea ce vă face sufletul să tresară!

Nu mai este timp de pierdut cu ceea ce nu vă reprezintă în totalitate! Uneori este greu să facem exact ceea ce ne dorim, dar este necesar să ne apropiem tot mai mult de noi înșine și în zona profesională, să putem susține

cu totul ceea ce facem, să ne împlinească acea activitate, să ne umple sufletul de bucurie!

Așadar, mulțumesc tuturor celor care au contribuit ca această revistă să existe și să aibă un suport informațional autentic, specific, susținător pe calea cunoașterii și desăvârșirii de sine!

Cu multă recunoștință vă îmbrățișez și vă doresc să vă trăiți fiecare clipă în armonie, în pace, fiind voi înșivă, elevându-vă conștiința și fiind atenți la voi și, mai apoi, la lume!

Fie să fim cu toții uniți într-un singur suflet și într-un singur gând: în iubire și adevăr!

Cu toate pânzele sus, înainte, dragilor!



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>

SUMMIT-ul Cunoașterii

Salutare dragi prieteni! Tema lunii iunie în cadrul Summit-ului este **„Reinventează-te prin Dans energetic, Alimentație Naturală și Meditație creativă!”**

Cu mare drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, în luna iunie, începând de la orele 08:30 - 09:30 dimineața, și seara de la orele 20:30 - 21:30!

Vom practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în fiecare dimineață și seară. Fiecare săptămână va avea o altă tematică și vor participa instructori diferiți, în funcție de specializări și preferințe.

Așadar, în fiecare zi se va pregăti un Mentor care te va ghida în practica Dansului Energetic, a Meditației Creative, Theta Healing, Constelații, EFT, Tao pentru ca tu să găsești echilibru în trup, minte și spirit.

Aceștia vor fi anunțați pe grupul de **WhatsApp** special creat <https://chat.whatsapp.com/KxJd27t5QgIIyCNcE7ZGv6h> <https://chat.whatsapp.com/Kab697zPFPXCRjGLPulduf> cât și pe pagina de socializare **Telegram:** <https://t.me/+O9dwr8jSBJJhNDRk>.

Fiecare întâlnire va avea loc online, pe Zoom, vă puteți conecta folosind următoarele:
Link: <https://us02web.zoom.us/j/81694705493?pwd=RGtDa0lMcERoSDVXUkJXb1hhd3cwUT09>
Meeting ID: 816 9470 5493, Parola: 1234.

Vă așteptăm cu bucurie și pe Pagina oficială de Facebook <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>.



Recomandări:

- haine lejere de culoare deschisă (de preferat alb);
- covoraș alb;
- apă pentru hidratare;
- armonizarea spațiului folosind tămâie, salvie, palo santo, uleiuri esențiale, bețișoare parfumate;
- deschidere spre primire și dăruire.

Coordonator eveniment: **Mihaela Nică**
Vă așteptăm cu drag și prețuire!

Copilul Interior și Drepturile Fundamentale ale Copiilor



Copilăria reprezintă unul dintre cele mai valoroase capitole din viața fiecăruia dintre noi. Fiecare zi este o nouă aventură, încărcată de bucurie, prospețime și oportunități nelimitate. Copiii au în ei potențial nelimitat și trebuie crescuți cu grijă de către părinți și tutori, cu multă iubire, creativitate și responsabilitate.

1 iunie este o zi dedicată acestor micuți care ne fac viața mai frumoasă zilnic prin inocența și entuziasmul lor. Totuși, viața copiilor nu este întotdeauna ideală și, în multe părți ale lumii, drepturile lor sunt amenințate. Această zi își propune să sporească conștientizarea cu privire la drepturile copiilor și să îmbunătățească bunăstarea acestora.

Iată zece drepturi fundamentale ale copiilor:

1. Dreptul la viață și dezvoltare: Fiecare copil are dreptul la viață și la un mediu propice dezvoltării fizice, mentale și emoționale.

2. Dreptul la identitate: Fiecare copil are dreptul la un nume, naționalitate și apartenență familială.

3. Dreptul la educație: Fiecare copil are dreptul la educație, care să îi dezvolte

capacitățile la maximum și să îl pregătească pentru viața adultă.

4. Dreptul la protecție împotriva abuzului: Fiecare copil are dreptul să fie protejat împotriva tuturor formelor de abuz, neglijență, exploatare și violență.

5. Dreptul la sănătate: Fiecare copil are dreptul la cel mai înalt standard de sănătate și acces la servicii medicale adecvate.

6. Dreptul la joc și recreere: Fiecare copil are dreptul la timp liber, joc și activități recreative adecvate vârstei lor.

7. Dreptul la exprimare: Fiecare copil are dreptul la libertatea de exprimare și la a fi ascultat în toate chestiunile care îl privesc.

8. Dreptul la viață familială: Fiecare copil are dreptul să crească într-un mediu familial sigur și iubitor și, dacă este cazul, să fie reunificat cu familia sa.

9. Dreptul la nediscriminare: Fiecare copil are dreptul să fie protejat împotriva tuturor formelor de discriminare, indiferent de rasă, religie, gen, dizabilitate sau orice alt statut.

10. Dreptul la un standard de viață adecvat: Fiecare copil are dreptul la un nivel de trai adecvat pentru dezvoltarea sa fizică, mentală, spirituală, morală și socială.

Să ne amintim de importanța protejării și promovării drepturilor copiilor în fiecare zi, nu doar în luna iunie. Să ne asigurăm că fiecare copil are șansa de a se dezvolta într-un mediu sigur, iubitor și plin de oportunități.

În timp ce reflectăm asupra drepturilor fundamentale ale copiilor din jurul nostru, este esențial să ne reconectăm și cu copilul interior.

Cu ocazia Zilei Copilului ne-am adus aminte nu doar de copiii din jurul nostru, ci și de copilul interior care trăiește în fiecare dintre noi.

Conceptul de copil interior este fundamental în psihologie și psihoterapie, reprezentând acea parte din noi care păstrează amintirile, emoțiile și experiențele din copilărie.

Înțelegerea și lucrul cu copilul interior poate aduce vindecare emoțională și o conexiune mai profundă cu sinele nostru autentic.

Ce este copilul interior?

Copilul interior este acea parte a psihicului nostru care reflectă experiențele, traumele, bucuriile și durerile copilăriei noastre. Este vocea interioară care poate aduce la suprafață amintiri din trecut și care influențează adesea comportamentele și emoțiile noastre adulte.

Prin reconectarea cu copilul interior, putem descoperi nevoi nesatisfăcute, dorințe ascunse și potențial de creștere personală.

Importanța lucrului cu copilul interior. Lucrul cu copilul interior este esențial pentru vindecarea rănilor emoționale și pentru dezvoltarea unei relații sănătoase cu sinele nostru. Aceasta ne permite să identificăm și să înțelegem tiparele de comportament și emoțiile care ne influențează viața adultă. De asemenea, ne ajută să cultivăm compasiunea de sine și să dezvoltăm o reziliență emoțională mai mare.

Exercițiu pentru conectarea cu copilul interior

Pentru a facilita această conexiune, îți ofer un exercițiu de lucru cu copilul interior care poate fi realizat într-un mediu liniștit și confortabil:

1. Alege un spațiu unde te simți în siguranță și confortabil. Poate fi un colț liniștit al casei tale sau un loc în natură.

2. Începe prin a-ți calma mintea și corpul prin câteva respirații adânci și lente. Concentrează-te pe respirație și permite-ți să te relaxezi complet.

3. Închide ochii și imaginează-ți copilul interior. Poți vizualiza o imagine a ta din copilărie sau poți lăsa mintea să creeze o imagine simbolică. Observă cum arată, cum se simte și ce face.

4. Începe o conversație internă cu copilul interior. Întreabă-l cum se simte, ce dorințe și nevoi are, și ce îi provoacă anxietate sau bucurie. Ascultă cu atenție răspunsurile.

5. Manifestă-ți sprijinul și afecțiunea față de copilul interior. Poți spune cuvinte de încurajare și iubire, sau poți imagina gesturi de confort, cum ar fi o îmbrățișare.

6. După ce ai terminat exercițiul, ia-ți câteva momente pentru a reflecta asupra experienței. Notează-ți într-un jurnal ce ai descoperit și cum te-ai simțit. Aceste reflecții te pot ajuta să înțelegi mai bine relația cu copilul interior și să planifici pașii următori în călătoria ta de vindecare.

În concluzie, Ziua Copilului ne reamintește despre importanța protejării și promovării drepturilor fundamentale ale copiilor din jurul nostru, precum și de necesitatea explorării și îngrijirii copilului interior în fiecare dintre noi.

Prin acordarea atenției și sprijinului adecvat copiilor noștri și celor din comunitatea noastră, putem contribui la construirea unui viitor mai luminos și mai echitabil pentru fiecare copil. Să ne angajăm să fim modele pozitive și să cultivăm un mediu sigur, iubitor și încurajator pentru dezvoltarea lor optimă, pentru că fiecare copil merită libertatea și bucuria de a se juca și a se dezvolta într-un mod armonios.

Să nu uităm niciodată să ne jucăm, căci în jocuri descoperim bucuria pură a vieții.

Psiholog Florina Stancu-Drigă

www.florinastancudriga.ro

Fii LUMINA fiecărei tale umbre!

Momentul Prezent este dincolo de ceea ce cunoști! Sunt multe identități care se cer acum descoperite de ființa numită Om. Ceea ce ai învățat ți-a folosit atunci. Lasă în urmă ceea ce știi, ca să poți descoperi cine ești!

E timpul să recunoști cât de mult ți-ai ignorat sufletul, emoțiile, iubirea, crezând că ești pe drumul cel bun. Câte mecanisme mentale ai generat și ai menținut active ca să supraviețuiești pentru că nu puteai concepe că adevărul îl știai deja, dar alegeai să te minți frumos.

Ajungi în același întuneric profund pentru că ai învățat să distorsionezi realitatea în loc să îți recunoști propria valoare precum și valoarea celuilalt.

Recunoaște-ți gândurile cărora le dai valoare de adevăr pentru că te temi de suferință și fugi de iubire. Ai învățat să te îndoiești de celălalt pentru că încă te îndoiești de tine. Crezi în tine exact atât cât crezi în ceilalți.

Te îndoiești de Tine - cel care se poate schimba, poate evolua, poate ieși din vechile tipare mentale, frici și identități de victimă sau salvator, persecutându-i și dorind să-i corecteze pe ceilalți, cel care poate fi în aliniere cu Sinele său și în armonie cu tot ceea ce Este.

Ai învățat să fii confortabil în dramă și ai dezvoltat atașament față de suferință. Tot ceea ce nu îți mai servește iese la suprafață. Toate percepțiile eronate, toate proiecțiile, toate tiparele, toate fricile și limitările, toate traumele vin pentru a fi eliberate.



Când cobori în smerenia inimii, vezi inimile celorlalți. Vezi atașamentele la suferință și blocajele minții și emiți compasiune pentru fiecare alegere și pentru stadiul călătoriei.

Povestea pe care ți-o spui este în responsabilitatea ta să o observi. Poți oricând să spui și să creezi o poveste despre magia pe care o trăiești. Despre salturile pe care le faci. Despre bucuriile și entuziasmul cu care privești minunile din viața ta.

Poți spune că viața ta s-a schimbat în bine atunci când tu te-ai schimbat. Poți vedea iubirea peste tot atunci când în tine recunoști câtă iubire este! Lasă-l pe vechiul Tu acolo unde este și vorbește azi despre magia ce este acum în tine și creează magia de mâine!

Rosemarie Bianca Iordache

Foto. credit: Florin Dobre

INTERVIU cu Carmen Claudia Morar



„Iubirea nu are marginile omului, nici spațiul, nici timpul. Nu pierde niciodată, e puternică încât străbate dincolo de mormânt și ajunge pe cel iubit. Străpunge iadul, care nu-i poate sta împreună și străbate cerul. Iubirea e însușirea lui Dumnezeu prin care a creat lumea văzută și nevăzută și toată făptura care-l cunoaște e străbătută de iubire.

Dacă am stăruii cum trebuie în iubirea aceasta fără margini, s-ar răsfărânge și în noi obârșia asta divină”. (Arsenie Boca).

Redactor Roxana Mirela: Bine v-am găsit! Mă bucur mult că ați acceptat să răspundeți la câteva întrebări! Sunteți o persoană activă, lucrați, citiți, scrieți la revista Terranova, ați participat la aproape toate cursurile d-nului Prisecaru, atât cele despre alimentație, cât și cele despre succes. Care este rețeta dvs. de succes?

Carmen Claudia Morar: Până la urmă succesul este mai degrabă o percepție: a noastră despre noi înșine și desigur și a celorlalți, într-o anumită măsură. Spun asta având în vedere că nu suntem persoane publice, cunoscute sau

recunoscute de o masă mare de oameni. Am lucrat și lucrez în cercuri, grupuri limitate și nu am intenționat să ies în evidență cu „ambalajul exterior”: haine, accesorii, comportament, ci, eventual, prin rezultatele muncii mele.

Percepția în ce privește succesul este la fel cu percepția bunăstării: sunt persoane care având tot ce le-ar fi necesar, se plâng, iar altele având extrem de puțin, sunt mulțumite.

„Rețeta succesului” este să faci bine ceea ce faci! Să culegi informațiile necesare pentru realizarea muncii tale și să depui efortul ca să ajungi să faci cel mai bun lucru pe care puteai tu să-l obții în acel moment!

Uitându-te înapoi să poți spune: am făcut maxim: am pus și timp și știință și puțin suflet! Și mai zici și: „Doamne ajută!”, încredințând ce n-ai știut sau n-ai putut, în mâna lui Dumnezeu, să desăvârșească!

Redactor Roxana Mirela: Inspirată de cartea „O femeie își face un plan”, scrisă de Maye Musk, la care ați făcut o recenzie în ediția anterioară a revistei, vă întreb: cum arată o zi din viața dvs. din punct de vedere alimentar, dar și fizic (faceți mișcare, dans, exerciții)?

Carmen Claudia Morar: La trezire spun câteva mantră care să mă „alinieze” cu Universul și fac câteva exerciții de armonizare a auri. Apoi îmi fac un fel de ceai (doar încălzit) pe care-l consum înainte de orice formă de alimentație. Încep apoi un antrenament fizic care presupune mișcări de încălzire pentru întregul corp. Practic și rugăciunea de dimineață, punându-mi o intenție și mai sunt și alte forme de adaptare la energiile zilei care începe.

Zilnic practic dans energetic fixându-mi intenții legate de sănătate și alte lucruri sau aspecte pe care le doresc realizate.

Mai profezez cam șase ore pe zi (sunt economist). În timpul rămas urmăresc fie cursuri profesionale, fie cursuri de dezvoltare personală. În zilele în care am activitate statică, fac mai multe exerciții cum ar fi: metanii, mers alert pe banda de alergare și altele. Este important să menținem corpul în mișcare: în primul rând pentru sănătate, aspect fizic și pentru echilibrul nostru interior.

Redactor Roxana Mirela: În afară de activitățile dvs. zilnice, aveți timpul și inspirația de a scrie și poezii. Când ați descoperit că aveți acest talent?

Carmen Claudia Morar: Mi-a plăcut să scriu din copilărie, iar exprimarea în versuri a fost și a rămas o ușurință. Pentru mine versurile (bune) sintetizează sentimentele, întâmplările, luminează sufletele! Recitând, simt trăirea celui care a creat acel înscris, am trăirea mea proprie în încercarea de a sădi bucurie în sufletele ascultătorilor. Să scriu înseamnă o împlinire pentru mine!

Redactor Roxana Mirela: Vă cunosc de atâția ani, vă admir, am participat la evenimente și întâlniri împreună, ați dat o mână de ajutor la revistă. Nu pot să nu vă întreb ce vă motivează să fiți activă și într-o continuă dezvoltare și descoperire de sine?

Carmen Claudia Morar: Consider că viața pe care am primit-o este un dar de care trebuie să ne bucurăm! Indiferent prin ce greutăți trecem, trebuie să avem curaj și să fim buni! Să ne adaptăm din mers la situațiile care apar, considerând că au apărut ca să ne întărească și să ne șlefuiască. Dacă avem vreo formă de a-i ajuta pe ceilalți, de a-i bucura, să o facem!



Cel mai frumos gând și faptă pe care poți să o faci este să ajuți alți oameni! Vei rămâne în sufletul lor pentru totdeauna și-și vor aminti cu drag de tine. Iar tu, ca om, înțelegi până la urmă că doar așa echilibrezi balanța nevăzută a vieții: punând pe talgerul pe care dai... înainte să aștepți să primești. Înțelegi, simți că tu însuși contribui la propria armonie în viață!

Redactor Roxana Mirela: Din perspectiva dvs., ce înseamnă a fi un om spiritual? Dar unul de succes?

Carmen Claudia Morar: Suntem înzestrați cu atâtea daruri. Unii oameni și le dezvoltă mai puternic pe unele, alții dezvoltă alte daruri primite. Mai sunt o serie de oameni mai puțin înzestrați, sau, poate, mai comozi. Toți au loc pe pământ! Dar, omul spiritual este acela care poate prelua, prin învățătură și simțire și din studiu, cărți citite care au fost scrise de învățați sau oameni mai talentați decât noi. Acesta preia și „dă mai departe” din experiența sau învățătura lui ca să ridice și nivelul celorlalți, împărtășește!



Omul „de succes” poate face sau nu acest lucru, din perspectiva mea. Depinde cum a obținut succesul și în ce scop. Poate face acest lucru doar dacă înțelege că ceea ce rămâne în urma noastră sunt faptele bune pe care le-am făcut!

Redactor Roxana Mirela: Ce noutăți din viața dvs. ne puteți împărtăși!

Carmen Claudia Morar: Evenimente în desfășurare din viața mea – „noul drum” la care lucrez: participând la cursul „Rețeta succesului” (prin care urmează să devenim coach de dezvoltare personală) am făcut parte implicit dintr-o tombolă și am devenit unul dintre câștigători.

„Premiul” ar urma să fie o discuție cu d-nul Ioan Prisecaru. Înainte însă, a fost necesar să răspund la câteva întrebări care făceau parte din completarea unei anamneze. Am selectat câteva întrebări (cu răspuns) care mi s-au părut relevante și vi le prezint în continuare:

Întrebare chestionar: Care sunt principalele motive pentru care sunteți interesată de coaching?

Carmen Claudia Morar: Îmi place să învăț, să știu. Cu timpul mi-am dat seama că-mi place să înțeleg... oamenii. Nu în sensul de a-i aproba sau nu. Îmi place să înțeleg ce-i face nefericiți. Însă, mai ales ce-i face fericiți! Am realizat că pot să mă bucur de bucuria altora; mai cu seamă cea pe care am adus-o eu însămi.

Întrebare chestionar: Care sunt obiectivele pe care doriți să le atingeți prin coaching?

Carmen Claudia Morar: Vreau să fiu fericită! Mult timp nu am fost atentă la mine! În ultimii ani am început să fiu atentă și am realizat că sunt binecuvântată: am un suflet bun, o mare dragoste de oameni și o dorință nemărginită de a-i ajuta să fie fericiți! Cred că pot să o fac și în mod profesionist, fiind coach.

Am realizat, de asemenea, că, urmărind cursurile predate de oameni profesioniști, se reduce timpul de a înțelege viața în general și crește posibilitatea de a înțelege altfel (mai bine) propria viață.

Pe lângă cele spuse, am și putere de a învăța, de a cultiva în mine ceea ce doresc și am de asemenea puterea de a convinge despre adevărurile mele și pe alții, combinând toate darurile pe care le am în mine. Cred sincer că acesta este drumul cel mai sigur de a deveni fericit: evoluând în permanență și împărtășind!

Întrebare chestionar: Ce provocări sau obstacole întâmpinați în atingerea obiectivelor dvs.?

Carmen Claudia Morar: Totul este în noi, în ceea ce credem noi! Limitele pe care le-ar putea alții pune, nu contează! Iar lipsurile pe

care le întrevăd aceștia nu ne interesează dacă noi suntem convinși de propriul adevăr! Pentru orice lucru dorit cu adevărat există o cale de realizare pe care o putem descoperi cu răbdare și tenacitate, într-un mediu potrivit.

Întrebare chestionar: Există modele de comportament sau gândire pe care le considerați limitative?

Carmen Claudia Morar: Oamenii au gândiri limitative! În primul rând consideră că nu au resurse materiale; asta din cauză că se compară cu alții permanent! Apoi consideră că nu pot realiza fizic anumite lucruri; de regulă își subestimează rezistența! Din păcate, nefericirea multor oameni provine din aspectul de a-i vedea pe alții fericiți. Acei oameni fie n-au avut necazuri adevărate, fie nu au o educație pentru a înțelege niște realități. Dacă ar admite că e bine să evolueze și ar face ceva în acest sens și-ar crea astfel posibilitatea de a-și aprecia propria viață!

Întrebare chestionar: Care considerați că sunt punctele dvs. forte? Cum vă pot ajuta acestea în atingerea obiectivelor?

Carmen Claudia Morar: Punctele mele forte sunt unele cu care m-am născut și altele pe care le-am dobândit în viață. Am învățat, reținut, dintotdeauna cu ușurință ceea ce mi-am propus: o memorie bună și oarecum selectivă. Rețin partea care este importantă: denumirea lucrării și ideile principale. Plecând de la denumire și văzând opisul, îmi reamintesc și de ce am dorit să rețin acel lucru și chiar detalii. Dețin, de asemenea, o putere de sinteză deosebită, dobândită prin muncă sistematică: redau în câteva fraze „esența” unui lucru! De regulă verific și dacă interlocutorii au înțeles. Mă străduiesc să mă adaptez la nivelul

celui/celor cu care port discuția. Am în vedere că nicio formă de punere a cuiva în inferioritate nu creează vreun beneficiu niciuneia dintre părți.

Întrebare chestionar: Ce pasiuni aveți? Care sunt activitățile care vă încarcă cu energie și vă dau puterea să biruiți în viață? Cât de des le practicați? Cât timp dedicați în medie, pe zi, pentru pasiunile dvs.?

Carmen Claudia Morar: Una dintre pasiuni este cunoașterea, căutarea permanentă a înțeleșurilor vieții: prin citit și prin urmărirea unor cursuri. Cred că această preocupare îmi va rămâne pentru totdeauna.

Îmi place să-mi ascult copiii când reușesc ceva sau povestesc ceva ce-i preocupă. Întotdeauna îmi ascult propriii copii.

Îmi place apa: să înot, să mă spăl, să văd râuri, cascade, orice fel de curs de apă. Pentru mine apa este un miracol care mă încântă!

Am început să fac sport de câțiva ani și am integrat acest lucru în programul zilnic. Calitatea vieții mi s-a îmbunătățit în ultimii ani printr-un set de alegeri și practici pe care le-am adoptat în viața mea.

Întrebare chestionar: Cum descrieți starea dvs. actuală de bunăstare fizică și emoțională?

Carmen Claudia Morar: Starea actuală fizică o caracterizez undeva între bună și foarte bună. Practic nu mai pot aminti că aș avea vreo suferință pentru că nu mai am. Ceea ce mă deranjează fizic sunt situații ocazionale și nesemnificative. Emoțional, sunt în echilibru oarecum. Spun așa pentru că sunt evenimente în preajmă care m-ar putea influența în sens negativ, dar nu le permit, lucrez permanent la menținerea stării de echilibru.

În practicile pe care le-am adoptat îmi setez mereu o intenție laitmotiv: obținerea stării de armonie.

Redactor Roxana Mirela: Ca să încheiem într-o notă care să ne încânte sufletele, aş dori să ne împărtăşiți o idee sau un fragment dintr-o carte care v-a inspirat! Aveți câteva direcții pe care le-ați testat și pe care doriți să ni le transmiteți?

Carmen Claudia Morar: Iată câteva citate care m-au inspirat!

ANDREI PLEȘU: „Nimeni nu îți este dator cu nimic pe lumea asta. Nici cu iubirea, nici cu atenția, nici cu timpul. Când ai înțeles asta, nu mai ții cu dinții de nimic. Lași jos toate orgoliile și îți vezi cuminte de inima ta.”

ROBIN SHARMA: „Fă mici progrese zilnice! Felul în care realizăm lucrurile mărunte determină felul în care realizăm totul. Dacă executăm bine sarcinile minore, vom excela și în cele mai mari eforturi ale noastre. Atunci măiestria devine felul nostru de a fi. Dar, mai mult de atât – fiecare efort minuscul devine o bază pentru următorul, astfel încât, cărămidă cu cărămidă, pot fi create lucruri magnifice, se dezvoltă o încredere extraordinară și sunt înfăptuite visurile ieșite din comun. Cei cu adevărat înțelepți recunosc faptul că micile îmbunătățiri zilnice duc întotdeauna la rezultate excepționale în timp.”

„Vedem lumea așa cum suntem noi, nu așa cum este ea. Conștientizează că adevărul, indiferent de circumstanțe, este filtrat prin fereastra cu vitraliu din tine – contextul tău personal. Curăță fereastra și-ți vei curăța viața! Apoi vei zări adevărul!”



Carmen Claudia Morar: și închei cu propriile versuri care să inspire, la rândul lor:

*Dacă totuși ar fi să aleg
Din iubiri și vise...
Ceva care să rămână
În pagini nescrise...
Aș alege IUBIREA DE OAMENI
Cu care am mers de mână!..
Din care și acum
Flori culeg!...
Și pe care o port
Ca pe o mândră CUNUNĂ!*

Interviu realizat de **Roxana Mirela**,
redactor șef - Iunie 2024

ACUM



Acum înseamnă, Trecut, Prezent, Viitor + Neutral, adică în afara timpului, aici sunt potențiale încă necreate și nemanifestate. În trecut nu știam ceea ce știm acum, dar ne-a ajutat să supraviețuim. Am învățat și am dezvoltat niște tipare care, repetate, au devenit automatisme.

Acum nu avem idei despre ceea ce o să conștientizăm mâine, dar existăm, simțim, suntem în experiență.

Ceea ce ai știut în trecut ți-a folosit pentru a experimenta acea realitate. Din fiecare experiență ți-ai însușit instrumente pe care le-ai folosit și au funcționat atunci.

Ceea ce știi acum te ajută să identifici ceea ce știai în trecut și ceea ce încă alegi să perpetuezi, să reîmputernicești.

Acum, însă, ești într-un alt prezent, o nouă versiune a ta ți se dezvăluie. Poate încă locuiești în același habitat sau poate încă relaționezi cu aceeași oameni, însă, te asigur, că tu ești Nou. Din acest punct poți observa că

noul se manifestă și în afară, fie în noi versiuni ale acelorași oameni, fie în noi oportunități de a observa care este cea mai înaltă perspectivă pe care o poți avea în prezent, ce te conectează la esența inimii și cum poți crea o realitate în care cea mai înaltă versiune a ta experimentează versiunea de viață cea mai aducătoare de curgere entuziasm și grație.

Deții toate instrumentele, dar nu mai ai nevoie de ele. Ele au fost utile ca să faci lucrurile așa cum ai văzut și cum ai fost învățat. Acum ele sunt doar accesoriile pe care le poți păstra dacă preferi, dar știi că și fără ele, ești dintotdeauna Cel ce tu Ești!

Pentru o ființă conectată doar la mintea analitică, rațională, care se manifestă doar de la nivelul ego-ului, realitatea este liniară, repetând aceleași tipare într-o ciclicitate circulară, care arată, de fapt, ajungerea în același punct, indiferent de oportunitățile primite.

Pentru o ființă multidimensională, viața revelează posibilități infinite, cu salturi pe noi linii temporale și manifestarea a noi frecvențe. Să privim, deci, atributele umane și să alegem virtuțile divine!

Rosemarie Bianca Iordache

PURIFICARE ȘI ÎMPLINIRE

*Omul este rezultatul unei melodii divine,
cântate de Dumnezeu!*

Ne trezim și ne întoarcem la întregul nostru potențial divin. Noi nu suntem victime! NOI am ales să fim acum pe Pământ și să experimentăm toate acestea. Este datoria noastră să realizăm acest proces de purificare de energiile care au fost folosite greșit în trecut și să le transmutăm în Lumină, în energia originală. Suntem creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, suntem fiii și fiicele lui Dumnezeu și, de aceea, întreaga Prezență Divină pulsează în Prezența noastră.

Conștiința patriarhală a ego-urilor umane fragmentate a fost transmutată în Iubire Divină prin revenirea Mamei Divine pe Pământ. Inimile noastre au fost recalibrate pentru a primi, în condiții de siguranță, noile frecvențe ale iubirii divine, care vor forma câmpul cuantic necesar pentru a manifesta trecerea revoluționară în conștiința unității cu divinul. La nivelul cel mai profund, omenirea primește, în moduri care sunt dincolo de înțelegerea minții umane, lumina care acum curge prin corpurile noastre nou recalibrate, să poată vibra la frecvențe din ce în ce mai înalte. Această lumină va crește exponențial abilitatea noastră de a împlini cu succes misiunea noastră divină de a co-crea un câmp cuantic de iubire divină care va binecuvânta permanent întreaga planetă.

Oamenii vor ajunge să nu mai privească viața prin ochii separării și fricii căci vor începe să cunoască Unitatea întregii vieți și vor răspunde vieții din perspectiva inimii. La aceasta se va ajunge și nu peste multă vreme!



Pentru că în miezul pur al fiecărei persoane există încă potențialul original divin, chiar dacă tiparele de comportament sau situațiile create (inconștient) nu reflectă respectul pentru tot ceea ce este viață.

Lumina lui Dumnezeu ajunge pe Pământ în ritm accelerat, prin acei oameni care s-au trezit la Divinul din Interior, activând potențialul divin din umanitate, regatul elementelor naturii, regatul animalelor și Mama Gaia, aducând la suprafață tot ce mai trebuie vindecat și transmutat din nou în lumină.

De aceea, din perspectiva umană, lucrurile par a se înrăutăți. Însă adevărul este că se face curățenie generală. Lumina lui Dumnezeu crește pe Pământ, ceea ce aduce cu sine o purificare intensă. Frecvențele care intră în conflict cu Lumina lui Dumnezeu se datorează faptului că oamenii răspund diferit (și de multe ori nu din vibrații înalte) la ce se întâmplă în viețile lor și în lume, generând frecvențe care nu se înțeleg cu iubirea înțelegătoare a lui Dumnezeu. Doar iubirea lui Dumnezeu va trezi umanitatea adormită!

Lumina lui Dumnezeu este infinit mai puternică decât creațiile separate create prin frică, care acum vin la suprafață pentru a fi vindecate și transmutate din nou în tiparul perfecțiunii originale. Indiferent cât de distorsionate sunt unele energii de pe Pământ, în miezul lor tot mai pulsează conceptul imaculat al potențialului său original, divin.

Fără miezul perfect, pur și divin, nu poate exista nicio formă de viață. În fiecare strălucește Flacăra Divină, eternă. Miezul Divin încă pulsează în miezul nostru. Dumnezeu pătrunde în fiecare electron al planetei; lumina reactivează potențialul pur, divin, care este codat în fiecare structură vie. Lumina lui Dumnezeu curge prin fiecare particulă a vieții care evoluează pe Pământ.

Deci nu există separare sau dualitate, decât în ignoranță. Tot ce există trăiește în corpul atotcuprinzător al lui Dumnezeu. E un câmp unificat, în care întreaga creație este interconectată.

Fiecare lucru pe care îl faci schimbă dinamica universului. Totul vibrează la o anumită frecvență și conștiință, depinzând de starea ta emoțională și de starea minții tale! Lumea ta depinde de tine! Amintește-ți că Dumnezeu este în interiorul tău! Nu-L vei găsi în exterior, dacă nu Îl cunoști mai întâi în interior. Cunoaște-L și înțelege-L pe Creator, adu-L în conștiința ta și astfel începi să fii complet. Atunci când trăiești conștient de propria ta conștiință, ești deja un maestru adevărat. Lasă să strălucească Iubirea care ești! Ești o celulă din corpul lui Dumnezeu! Și toate celulele au nevoie să funcționeze în armonie una cu cealaltă pentru a fi sănătoase și pline de vitalitate! Toate celulele sunt importante. Diversitatea lor este vitală și necesară. Contribuția ta este extrem de importantă și nu întâmplător te afli aici, acum, în aceste vremuri de tranziție planetară...

Ai dorit să explorezi TOATE aspectele Sursei din care provii, iar experiența ta, ca om, pe Pământ, face parte din călătoria ta. Ești o Ființă Divină și joci un rol, aici, pe Pământ. Joacă-l CU IUBIRE, doar așa poți ascensiona ușor și cu grație!... Fă pace cu tine însuși! Astfel

vezi lumea drept ceea ce este, DE FAPT! Întunericul este o iluzie 3D și 4D când te-ai trezit și trăiești lucid în acest vis... Lasă rolurile deoparte și FII IUBIREA CARE EȘTI! Lasă ca iubirea să fie sursa, fundația a ceea ce faci, gândești și spui.

Păstrează Vibrația Iubirii vie în tine! Aceasta te va duce exact acolo unde dorești!

Chiar dacă lumea va continua să se scalde o vreme în lumea iluzorie, noi alegem natura divină a vieții din interiorul nostru profund, alegem să o îmbrățișăm, slăvind pe Dumnezeu în ea, extinzând regatul în care ne mișcăm și avem Ființa și Prezența noastră. Și după ce experimentăm ce avem de experimentat, ajungem la sfârșitul experienței sinelui inferior și vom trăi în acea nemurire divină și în bucuria iubirii divine, care face să dispară orice frică și orice alte vibrații joase. Pur și simplu, vechile arhetipuri și paradigme care reflectă separarea și dualitatea, care au cauzat atâta suferință pe planetă, trec printr-un colaps energetic, se prăbușesc definitiv. E timpul să ne concentrăm pe substanța Luminii Divine, pentru a restabili tiparele perfecțiunii pentru Noul Pământ.

Toate cele prin care a trecut umanitatea în general și fiecare om, la nivel personal, sunt destinate să ne rafineze, în sfârșit, în Iubirea Eternă a lui Dumnezeu și a Grației Duhului Sfânt. Și ajungem la concluzia că TOTUL ESTE BINE în noi, totul este bine pentru că Dumnezeu e aici. Lumina Prezenței este mereu disponibilă. Accesează adevărurile sufletului tău! Realizarea Sinelui Adevărat are loc numai în momentul prezent și va veni o zi în care toți am conștientizat Sinele și, strălucind ca soarele, ne vom hrăni unii pe alții cu iubirea și lumina noastră...

Ela Cristea

PAUZA pentru... reflecție!..

Șapte axiome existențiale:

1. Unde îmi este gândul, acolo îmi este și energia!

Se știe de multă vreme că omul are între 50.000 și 70.000 de gânduri zilnic. Iar, cum gândul este întotdeauna însoțit de o anumită cantitate de energie, rezultă că omul o pierde enorm de mult prin gânduri. Problema cea mai mare nu o constituie faptul că avem multe gânduri, ci faptul că ele sunt trimise aiurea. Trebuie avut în vedere faptul că gândurile nu sunt altceva decât investiții! Așadar, unde ne sunt gândurile, acolo ne sunt și investițiile noastre!

2. Gândurile, cuvintele și faptele mele sunt semințe! Culeg ceea ce am semănat!

Este aproape imposibil să ai o viață frumoasă, echilibrată, dacă gândești eronat (negativ, violent, fatalist), vorbești asemenea și faptele sunt pe măsură. Atunci când micul nostru univers interior este plin de gânduri pesimiste, frici, suferințe și dureri din trecut, este normal să avem parte de depresie și anxietate. La fel de întâmplă și cu vorbele noastre. Oferim minciuni, primim minciuni! Oferim cuvinte jignitoare, primim cuvinte jignitoare! La fel stau lucrurile și cu faptele. Oricât ne-am ascunde, oricât am fi de protejat de poziția noastră sau de statut, faptele ne vor ajunge în cele din urmă. Cine înșală, va fi înșelat! Cine lovește, va fi lovit! Cine dăruiește, va primi! Cine ajută, va fi ajutat! Cine oferă iubire, va primi iubire! Cine oferă bunuri materiale, va primi pe măsură (chiar mai mult)!



3. Secretul reușitei: modul cum obțin, administrez (prelucrez) și folosesc informația!

Toată lumea a auzit sintagma „cine deține informația, deține puterea”. Informații găsim la tot pasul, dar asta nu înseamnă că suntem puternici. Adevărata putere vine din folosirea informației. Dacă informația nu este folosită, atunci ea se va pierde sau va lucra chiar împotriva noastră.

4. Exteriorul reflectă interiorul! Efectul conține cauza precum fructul conține sămânța!

Toate faptele vorbesc de la sine! Nu există efect dacă nu există o cauză! Problema constă în faptul că cei mai mulți nu știu să caute cauzele din efecte. Mai toate cauzele sunt subtile, adică energetice, emoționale sau mentale. O altă mare eroare este făcută atunci când se caută cauzele în altă parte – alți oameni, evenimente sociale, politice, economice etc.

Dacă cineva suferă, cu siguranță că are partea sa de vină, indiferent de natura suferinței! Suferința este o entitate energo-informațională care poate fi interogată. Se asumă suferința, obligatoriu! Apoi se investește

timp și energie pentru a o întreba care sunt cauzele.

De regulă, dacă se alocă 10-15 minute zilnic, timp de minim 20 de zile, pentru a privi obiectiv suferința și a o întreba care îi sunt cauzele, cu siguranță că va veni răspunsul. Energia investită în întrebare (care este cauza acestei suferințe?) va forma conexiuni până la rădăcina problemei, apoi vor ieși la suprafață.

5. Sunt ceea ce gândesc, simt, vorbesc și acționez!

Dacă nu vă place ceea ce sunteți în momentul de față, faceți o analiză obiectivă a gândurilor, sentimentelor, cuvintelor și faptelor din ultima perioadă (cel puțin un an). Veți vedea deslușit că investiția voastră a fost pe măsură, astfel că nu aveți pe cine învinui! Dacă vreți ca lucrurile să se schimbe, iar viitorul să arate altfel, schimbați-vă modul de a gândi, simți, vorbi, precum și acțiunile.

6. Concentrarea îmi determină realitatea! Experimentez ceea ce creez la nivel mental!

Cu cât avem mai puține gânduri trimise aiurea, cu atât avem mai multă energie! Cu cât energia gândurilor noastre este focalizată pe un plan, proiect, cu atât ele primește mai multă energie și are șanse mai mari de materializare. Concentrarea atenției necesită o anumită pregătire, pe care viața ți-o dă în momentele în care ești supus la presiuni, sau când ești în situații limită. Concentrarea poate fi exersată și altfel, dar e nevoie de voință și perseverență.

7. Universul întreg mă iubește, mă susține, mă apără! Sunt una cu Totul!

Această axiomă este greu de acceptat de către persoanele pentru care viața a fost o continuă luptă, o continuă zbatere. Mulți ar putea spune că Universul (sau Divinitatea) rămâne impasibil la suferințelor copiilor, la

accidentele cumplite care distrug vieți nevinovate, sau alte suferințe și drame teribile.

Problema e că o dată „plantată” sămânța unui eveniment, cu greu mai poate fi evitat efectul! Divinitatea ne stă oricând la dispoziție, cu brațele Sale iubitoare larg deschise, dar omul uită cine este și de unde a venit. Avem liberul arbitru, iar Divinul nu va interveni decât atunci când o vom cere în mod expres (cel mai adesea prin rugăciune și limbajul sufletului). Păstrând o legătură permanentă cu Divinul, putem fi ghidați mai ușor în gândurile și (mai cu seamă) în faptele noastre.

Înainte de a face (sau vorbi) ceva, reflectați la următoarea întrebare: este pe placul Divinului ceea ce fac?

Sursa: remerra.blogspot.com

Redactare **Roxana Mirela**

VINOVĂȚIA



Vinovăția ne poate trage un vâl peste ochiul percepției și menține în situații unde oamenii se pot folosi de noi. Căci până la urmă, ce este vinovăția? Eu o percep ca pe un simț al datoriei, de parcă datorăm ceva cuiva, poate considerăm că am rănit sau ne-am comportat într-un mod nepotrivit față de o persoană. În cazuri cu o rană mai pronunțată, vinovăția poate apărea și atunci când trasăm niște limite sau ne arătăm colții într-o situație, lucru care mai apoi duce la renunțarea limitelor ori chiar acceptarea unor comportamente care ne displac.

Vinovăția efectiv ne poate înrobi în situații sau relații care nu ne sunt potrivite. Uneori, iluzia poate fi atât de puternică încât să trăim cu impresia că am deranjat pe cineva chiar și atunci când nu este cazul și încercăm să citim mintea cuiva. Evident, acestea sunt temele pe care le-am descoperit la mine, fiind o persoană care a fost crescută să fie agreabilă/people pleasing.

Nu este nimic în neregulă cu a fi agreabil, dar dacă asta conduce la a nu mai fi în contact cu nevoile mele căci iluzia vinovăției este prea puternică, atunci avem o problemă. Cu siguranță nu vreau să spun că acum aruncăm agreabilitatea complet, însă ce vreau să zic este că uneori iluzia vinovăției ne poate face să percepem că am greșit într-o situație

când nu este deloc așa și astfel să simțim un simț al datoriei. Este foarte ușor din acest spațiu al datoriei ca ceilalți să profite de noi, dacă nu sunt niște persoane echilibrate, în relații, sau să ne suprasolicităm la muncă, în situații profesionale.

Ca bărbat, mai ales, am avut parte de relații unde partenerile mă jucau pe degete prin prisma acestei iluzii a vinovăției exagerate care mă făcea să renunț la propriile nevoi sau la a trasa limite, ori le trasam și renunțam imediat la ele fiindcă mă simțeam vinovat. Însă, este de menționat că uneori ne și atragem persoane care să profite de noi pentru a ne trezi din acest tipar. Pe de altă parte, am această temă prezentă și în Sfera Nucleului din profilul de Chei, deci este o provocare pe care o voi tot întâlni în viața mea și mai ales în relații, având acolo Cheia 4, care vorbește despre vindecarea vinovăției. Pe măsură ce această rană se vindecă, indiferent că este în profil sau nu, tindem să nu mai acționăm atunci când se activează rana, ci să așteptăm, după care putem întreba dacă acțiunile noastre au rănit sau nu și începem să realizăm când este cazul să ne asumăm responsabilitatea sau nu.

Vinovăția este, până la urmă, o trăire naturală și uneori este normal să o simțim dacă chiar am rănit pe cineva sau am acționat într-un mod distructiv, dar pentru persoanele cu această rană, poate lua proporții mult prea mari când nu este cazul.

Personal, am început să tratez vinovăția, atunci când apare, ca pe un semnal de alarmă, un semnal de alarmă ce mă îndeamnă să revin la mine însumi, să aștept ca emoțiile să se liniștească și apoi să evaluez dacă chiar există acolo o responsabilitate autentică sau este doar iluzia că am ceva de reparat acolo. Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Sănătate și frumusețe

În vizită, la masă

Dacă mergem în vizită la masă, la o onomastică, de sărbători, indiferent unde, acolo unde ești servit cu mâncare, trebuie să guști ceva, cât de puțin. Ca să arăți gazdei că limbajul ei de conexiune, de oferire, de deschidere către tine, deci în speță de dragoste, a fost acceptat.

Dacă nu servești nimic, gazda o interpretează ca ofensă, ca respingere. Nici ea nu știe ce simte în legătură cu asta, dar se supără. De fapt, se simte bine dacă tu servești. Nu contează cum te simți tu. Așa crede ea, că așa s-a moștenit din neam în neam: să te bucuri când mănânci, în vizită. Dacă nu te bucuri și refuzi, e o ofensă sau o tristețe. Insistențele cu „ia măcar o bucățică” e pentru a bifa acel program în care gazda se simte bine că tu ai servit. Apare întrebarea: tu cine ești?

Cineva care bagă în corpul său ceva ca să nu supere pe cineva care n-are oricum nicio treabă cu corpul tău? Ce alegi?

Te alegi pe tine, oferind gazdei o explicație care știi că ar înțelege-o cât de cât? Îi poți cere suportul, să o rogi să te sprijine în alegerile tale culinare.

Mai greu e cu părinții și rudele se pare, cu prietenii te mai înțelegi (că și ei au tentative de diete). Sau ești atât de speriat în adâncul tău încât nu suporti ca cineva să se supere pe tine deci să nu te accepte? Ce spune asta despre tine? Cui îi e mai teamă de respingere, gazdei sau ție? Tu cine ești atunci când mănânci ceea ce alții vor să mănânci?

Mai este un aspect: când tu cedezi, ți-ai încălcat angajamentul față de tine.



De fapt, nu ești foarte convinsă în adâncul sufletului de alegerile tale. Când te lași influențată de cineva din exterior sau de o motivație, înseamnă că nu ești 100% implicată în transformarea ta. Nu-i nimic, ia-ți timpul necesar (nu ani de zile) pentru a-ți găsi valorile.

Dar, să nu pierzi din vedere: corpul nu așteaptă, boala nu așteaptă, timpul nu așteaptă.... Și nu merită corpul tău minunat care te poartă prin viață să te ocupi de el, acum? Dacă vrei să afli cum să faci, sunt aici pentru tine!

Adriana Ionescu

Coach de sănătate și nutriție

Mă îmbrățișez cu marea

Alina Ramona Ene

Mă îmbrățișez cu marea
Căutându-mi sub pleoape, culoarea,
Mirosuri și voci de pescari
Mă poartă spre zare...
Mă îmbrățișez cu marea
Rostogolindu-mă în val
Și căutându-mi chemarea,
Căluți de mare și scoici mă poartă spre mal..
Mă îmbrățișez cu marea,
Alge verzi îmi cresc în păr,
Cunună de lauri îmi fac din nisipuri!
Mă îmbrățișez cu marea
Și spre uscat, eu duc visarea,
Prin legănat de bărci...



Te știu

Roxana Mirela

Te știu și-acum, te știu dintotdeauna,
De când era fecior și cerul, de când
fecioară - luna,
Și-mi amintesc, ca ieri, visele noastre
Ce-au înviat ca florile în glastre...

Te recunosc și te cuprind cu totul,
Descoperind azi sensul, scopul,
Și tare jucăușă-mi zburdă inima
Când știe că e una cu a ta!...

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

Isus ne vorbește: DESPRE A TRĂI ÎN LUME Gina Lake

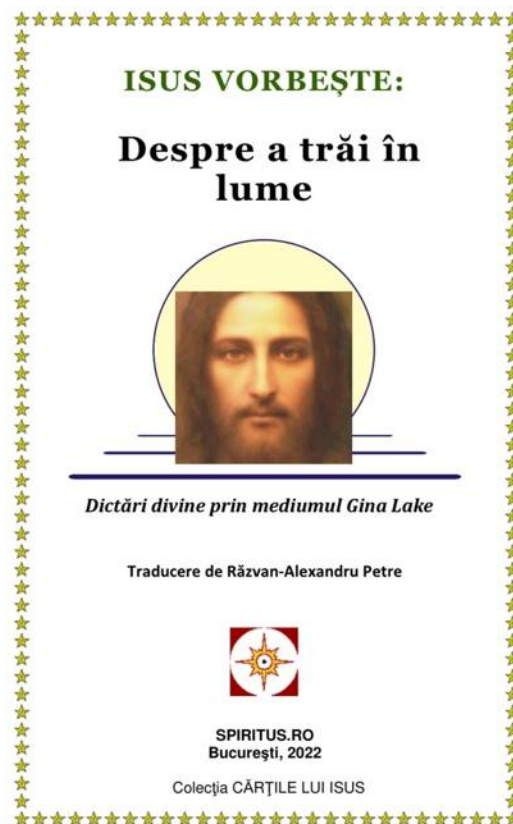
Ce este fericirea?

„Am vorbit des despre fericire, dar este un subiect destul de important pentru a-i dedica un mesaj. Bineînțeles, toată lumea știe ce este fericirea. Știți cum este să fii fericit. Cu toate acestea, aș dori să sugerez că există două tipuri de fericire: cea pe care o cunoașteți cu toții și un tip de fericire mai subtilă, mereu prezentă, care provine din simpla bucurie de a fi viu.

Nu toată lumea este conștientă de acest al doilea tip de fericire, dar, din moment ce este mereu prezentă și disponibilă, pare important să o cunoaștem, în această lume în care tristețea și suferința sunt atât de răspândite.

Nu sunt prea multe de spus despre acea fericire pe care o cunoaște toată lumea, dar trebuie să subliniez câteva lucruri pentru a o compara prin contrast cu fericirea mai subtilă de a fi viu. Aspectul cel mai nefericit la fericirea cu care sunteți familiarizați este că nu este întotdeauna prezentă. Ea vine și pleacă, adesea destul de repede. În plus, acest fel de fericire nu prea depinde de tine.

Motivul pentru care nu depinde de tine este acela că satisfacerea dorințelor nu stă sub controlul tău – ai observat? De obicei, nu se face legătura dintre dorințe și nefericire sau suferință. Oamenii sunt convinși că fericirea înseamnă să obții ceea ce îți dorești, fără să observe toată suferința pe care înseși dorințele o provoacă pe parcurs.



Oamenii petrec mai mult timp suferind și luptând decât simțindu-se fericiți și împăcați. Acest lucru este cauzat de faptul că omenirea se află într-o stare de conștiință în care dorește mereu câte ceva. Aproape în fiecare moment al zilei, vocea din capul tău exprimă o dorință. Poate fi formulată sub forma unei preferințe sau a unei lamentări – „Îmi place”, „Nu-mi place” – dar la baza acestor gânduri se află dorința ca ceva să fie într-un anumit fel, de obicei diferit decât cum este deja.

Nu este vina voastră că aveți astfel de dorințe. Așa sunteți programați. Sunteți programați să suferiți, iar prin gândurile despre ce vreți și ce nu vreți, despre ce vă place și ce nu vă place, sunteți ținuți captivi în această închisoare a suferinței și a luptei nesfârșite. Și rareori vă trece prin minte că asta se petrece. Aceasta este natura programării. Ea operează

sub nivelul conștient, pe fundal. Este apa în care înotați ca niște peștișori.

Dar iată că acum ați devenit conștienți de ce se petrece. Cărțile s-au dat pe față! Și, acum că știți, nu mai puteți fi inconștienți. Și asta este merit, de asemenea, să se întâmple. La un moment dat, sunteți sortiți să vă treziți din programare, să o vedeți așa cum este și să intrați într-o nouă relație cu ea. Este o relație de alegere liberă: sunteți suficient de conștienți de programarea voastră, încât puteți alege să o urmați sau nu.

Fericirea cu care sunteți obișnuiți este plăcută și chiar sunteți mențiți să vă simțiți bine în acest mod din când în când. Este minunat! Este o binecuvântare să ai momente și zile în care te simți euforic, de parcă mergi pe aer, în sfârșit, eliberat de lupta și disputele specifice stării egotice de conștiință, cel puțin pentru o vreme. Ce ușurare este atunci când dorințele tale sunt, în sfârșit, îndeplinite! Atunci, te poți relaxa, în sfârșit, și te bucuri de viață – te bucuri de tot. Viața pare atât de luminoasă atunci când ești atât de fericit.

De ce se întâmplă așa? Pur și simplu, pentru că îți place ceea ce există. Ai obținut ceea ce ți-ai dorit, iar acum poți fi, în sfârșit, mulțumit de viață, așa cum este ea. Ce bine ar fi dacă ar și dura această ușurare a suferinței, această fericire! Dar nu, nu durează niciodată prea mult. În cele din urmă, vocea din capul tău vine cu alte dorințe, nemulțumiri și preferințe, și deja ești pe fugă, străduindu-te să le transpui în realitate. Ce misiune grea!

Încercarea de a face ca viața să se conformeze ideilor și dorințelor tale este imposibilă, și totuși, prea rar înțeleg oamenii asta. În schimb, ei continuă să alerge după dorințele lor. Cu excepția anumitor cercuri spirituale, oamenii nu discută despre nebunia

de a încerca să faci ca viața să se potrivească cu dorințele tale, ci dimpotrivă: discută despre ceea ce își doresc și schimbă sfaturi despre cum să obțină ceea ce își doresc. Aceasta este forța ce le dirijează viața celor mai mulți oameni, ceea ce explică de ce atât de mulți se simt epuizați și nefericiți, indiferent de câte dorințe reușesc să își împlinească. Nesfârșita, egoista și inutila competiție din lumea modernă urmărește, mai ales, satisfacerea dorințelor.

Trebuie să adaug aici că nu este cu nimic greșit să urmărești unele dorințe. Problema este că nu acesta este rostul vieții, iar dacă faci din asta scopul suprem al vieții, nu vei trăi niciodată fericirea adevărată, cel puțin, nu pentru mult timp.

Dacă a-ți urmări dorințele nu ar împiedica adevărata fericire, nici măcar nu aș fi adus în discuție acest subiect. Dar, dacă crezi ferm că adevărata fericire constă în satisfacerea dorințelor, atunci cum te-ai mai îndoi vreodată de acest lucru sau ai căuta fericirea în altă parte?! Tocmai asta-i problema. Mulți nu caută niciodată în altă parte fericirea mai autentică și, astfel, nu o vor găsi niciodată.

Când te concentrezi numai pe satisfacerea dorințelor, nu te vei aventura prea des dincolo de starea egotică de conștiință, iar asta ar fi păcat, pentru că viața înseamnă mult, mult mai mult decât satisfacerea dorințelor. Mai există o altă stare de conștiință și un alt mod de a trăi care este motivat și călăuzit de niște dorințe diferite, mai profunde.

Acest alt mod de a trăi, care se numește „a fi prezent” sau „a fi trezit”, este atât de neobișnuit, încât adesea se crede că ar fi special și dificil de atins. Cu toate acestea, deși extraordinar și minunat, acest mod de a fi este, de fapt, foarte obișnuit și realizabil.

Aceste dorințe sau impulsuri mai profunde, care izvorăsc din sufletul tău, sau din Sinele tău divin, sunt cele menite să-ți propulseze și să-ți ghideze viața, nicidecum dorințele superficiale ale ego-ului, care sunt exprimate de șuvoiul de gânduri. Aceste dorințe mai profunde le simți și reacționezi la ele în mod natural, fără a gândi. Orice om are dorințe mai profunde și orice om reacționează la ele, într-o anumită măsură. Sunt simțite ca imbolduri, nu ca gânduri. Dacă principalul tău interes și forța motivatoare nu sunt dorințele ego-ului, atunci vei urma în mod firesc dorințele sufletului, sau ale Inimii.

Ce legătură are asta cu fericirea? Atunci când faptele tale sunt în acord cu planul sufletului și cu voința Tatălui, atunci simți adevărata fericire. Această fericire mai profundă este steaua ta călăuzitoare și este foarte diferită de fericirea care vine din satisfacerea dorințelor ego-ului. Ar trebui să existe un alt cuvânt pentru acest tip de fericire, iar mulți folosesc cuvântul „bucurie” pentru a indica această fericire mai profundă, așa că voi folosi și acest cuvânt.

Bucuria este experiența subtilă a adevăratei tale naturi. Când ești în armonie cu adevărata ta natură, simți bucurie. Această simțire ar putea fi numită, de asemenea, iubire sau pace. Toate acestea sunt calități ale adevăratei tale naturi, diferite nuanțe sau fațete ale diamantului adevăratei tale naturi.

Spre deosebire de fericirea ego-ului, bucuria nu este o emoție umană, ci provine din sfera Divinității. Am putea spune că bucuria este octava superioară a fericirii, deoarece bucuria provine din tărâmul subtil, nu din domeniul mai grosier al ego-ului. Bucuria este un semn sau un simptom că ești în acord cu adevărata ta natură.

Bucuria nu este ceva ce poți sau trebuie să „obții”. Ea te deține deja pe tine. Ea ești tu. Tu ești bucuria. Dar bucuria este adesea voalată din cauză că ești atent în altă parte. Există doar două posibile locuri la care poți fi atent: fie domeniul mental și ireal, fie Realitatea, adică ce este real aici-și-acum – care include lumea subtilă și bucuria, iubirea, pacea și celelalte calități ale naturii tale divine. Prin urmare, adevărata fericire sau bucurie provine din a da atenție la orice altceva decât la lumea ireală a minții, în special mintea egotică, vocea din cap.

Ai putea face asta?! Cât de greu este să fii atent la cer?! La mașinile care trec pe lângă tine?! La vântul care îți suflă prin păr și îți atinge fața?! La iubirea din inima ta?! La imboldurile subtile de a face ceva?! Cât de greu este să-i acorzi atenție persoanei din fața ta, în loc să dai atenție gândurilor tale despre ea?! Să acorzi atenție la ceea ce este real aici-și-acum nu este greu, dar trebuie să fii conștient de valoarea acestei acțiuni și trebuie să faci o alegere. Adevărata fericire – bucuria – este o alegere. Alegi la ce dai atenție.

Mulți oameni consideră că sintagma „fericirea este o alegere” se referă la ce anume alegi să gândești: Să ai gânduri pozitive în locul celor negative. Acest lucru poate fi util, dar gândurile pozitive sunt doar o punte către bucurie, nu destinația finală. Gândurile pozitive te conduc dincolo de negativitate, dar nu te scot din domeniul mental. Iar dacă rămâi prins în gânduri, nu vei putea rămâne pozitiv prea mult timp deoarece este o distanță foarte mică de la un gând pozitiv la altul negativ.

Există o altă stare în care poți rămâne în afara minții, iar gândurile pozitive te pot conduce acolo. Dar, odată ce ai ajuns acolo, trebuie să continui să alegi să rămâi acolo.

Acest „acolo” în care alegi să rămâi este Realitatea. Pentru a rămâne în Realitate – pentru a fi prezent la ea – trebuie să alegi să dai atenție la ceea ce este real, adică la ceea ce se ivește aici-și-acum, în afară de gânduri și emoții. Dai atenție la senzații, sunete, vederi, mirosuri, gusturi, intuiții, cunoștințe, impulsuri, inspirații și calitățile adevăratei tale naturi, care apar în orice clipă. Dacă vei face asta suficient de mult timp, vei trăi bucuria, iar această bucurie va fi mai mult decât suficientă.

Această bucurie, această fericire, este cu adevărat satisfăcătoare. Este simplă, este subtilă și mereu prezentă. Scopul tuturor vieților tale este să ajungi să trăiești în bucurie. Această bucurie este punctul final; este Acasă, cu majusculă. Este experiența de a fi, pur și simplu, prezent la viață, de a exista în mijlocul realității, așa cum o simți aici-și-acum.

Prețul pe care îl plătești pentru bucurie este atenția, în timp ce prețul pe care îl plătești pentru fericirea ego-ului este suferința. Ce preferi?! Problema este că ego-ul adoră dramatismul, inclusiv suferința. Da, ego-ul iubește suferința! Îi place să facă pe victima – „Săracul de mine!” – dar ego-ul este atât cauzatorul suferinței, cât și victima.

Mintea egotică produce altora suferință și suferă ea însăși. Dacă nu ar exista vocea din capul tău, fără ea în fundal, nu ar exista durere și nu te-ai simți agresat; ar exista numai pace. Dar, așa cum am spus, ego-ul nu dorește pacea și, în măsura în care te identifici cu vocea din cap, pacea nici nu te va interesa.

Totuși, va veni un moment în care vei dori liniștea mai mult decât spectacolul, iar pacea va fi acolo, așteptându-te, în tăcere, acolo unde a fost dintotdeauna.

Vă mulțumesc că ați fost prezenți aici și că sunteți dispuși să trăiți simplitatea, pacea și

bucuria momentului de acum. Eu sunt cu voi mereu!”.

Cartea „*Isus ne vorbește - DESPRE A TRĂI ÎN LUME*” a fost dictată de spiritul lui Isus Cristos mediumului american Gina Lake și publicată în anul 2020. Capitolele ce compun cartea au fost înregistrate audio de autoare și postate pe YouTube. Traducerea în limba română aparține lui Răzvan-Alexandru Petre.

16 februarie 2022

Sursa: www.spiritus.ro



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 sau pe adresa de e-mail: redactiaterranova@gmail.com

7. Comandă cărțile scrise de autorul Ioan Prisecaru aici:

<https://www.edituradharana.ro/produse?c=Prisecaru>

8. Summit-ul Cunoașterii

Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând din **1 iunie** de la orele 08:30 - 09:30 dimineața, iar seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în cadrul celei de-a XVI-a ediție a Summit-ului Cunoașterii. Tema lunii iunie este: „Reinventează-te prin Dans energetic, Alimentație Naturală și Meditație creativă!”

Pentru mai multe detalii te așteptăm pe pagina oficială de

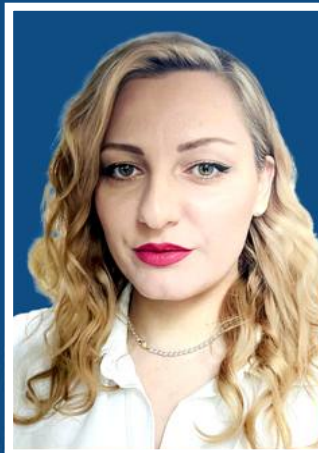
Facebook: <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

9. Centrul de Dezvoltare Umană

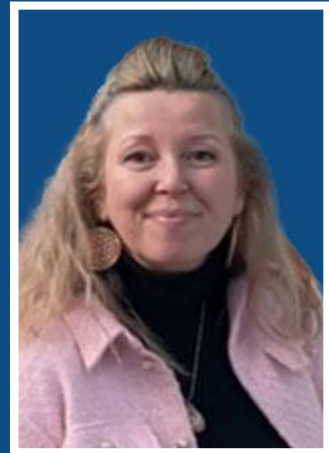
București oferă o varietate de cursuri și terapii: Dans Energetic, Terapie cu Biocurenți, Alimentație Integrativă, Access Bars, Medicină Șamanică, Bowen, Biorezonanță. Facilitator: Steluța Florentina Stanciu, Terapeut & Formator holistic. Detalii și programări: telefon 0733 013 899.



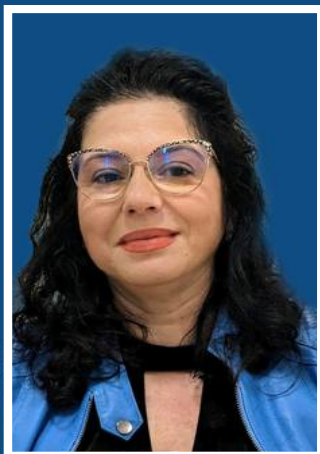
Codruța Prunariu



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