

NUMĂR #01

IANUARIE 2025



ARTA INTUITIVĂ

ANNIEL – EPISTOLE DIN  
ETERN

ASK MELL

## INTERVIU CU FONDATORII

MEDITAȚIE  
REGĂSIREA SINELUI

CONȘTIENTIZAREA

# TOT.UNA

*Essentia Momentum*



# CONTINUT REVISTĂ

---

## 02 EDITORIAL

Invitația de a primi cu mintea și sufletul deschise această revistă dedicată Conștiinței sinelui.

## 03 PRACTICA MEDITATIVĂ

"Regăsirea Sinelui" - secțiunea dezvăluie fundamentul științific pe care s-a construit această meditație ghidată.

## 08 VINDECAREA

Modul în care interacționăm cu sinele nostru, determină experiențele ce duc inerent la vindecare.

## 12 SOFIA

Secțiune dedicată înțelepciunii sufletului, care exprimă perspective înalte asupra temelor umane.

## 14 INTERVIUL EDIȚIEI

Fondatorii The Meditation Academy într-un scurt interviu despre cine, ce și de ce-ul proiectelor de conștientizare.

## 18 ANNIEL

Cuvinte transmise prin "channeling" sub formă de scrisoare.

## 21 ARTĂ INTUITIVĂ

Expunem arta și crezul artistei Melania Adony, aka Mell.

## 25 ASK.MELL

Secțiune de întrebări și răspunsuri, care invită la conversație și evoluție.





*essentia momentum*

# TOT.UNA

Drag Suflet Călător,

Bine ai venit în acest spațiu dedicat descoperirii, introspecției și transformării! Această revistă s-a născut din dorința mea profundă de a împărtăși adevărul și esența propriei mele călătorii spirituale.

Drumul meu către o viață trăită conștient, în aliniere cu esența sufletului, a început acum mai bine de un deceniu. Știu ce înseamnă să pășești prin necunoscut, să te confrunți cu obstacole, îndoieli sau neclarități. Dar mai știu și că fiecare pas făcut cu sinceritate, fiecare moment de introspecție și fiecare încercare aduce o lumină nouă în această călătorie spre Sinele Superior.

Revista **Tot.Una** este mai mult decât un simplu proiect – este un spațiu al inimii, al unității și al întregirii. Aici vei găsi ghidare, inspirație și experiențe autentice, toate izvorâte din ceea ce sunt și din ceea ce am descoperit de-a lungul călătoriei mele. Este locul unde spiritul tău se poate odihni, învăța și îmbrățișa ceea ce ești deja.

Fiecare pagină din această revistă este creată cu intenția de a te susține, de a-ți oferi claritate și de a-ți reaminti că nu ești niciodată singur. Fie ca acest spațiu să devină o sursă de inspirație și lumină pentru tine, pe drumul tău unic.

Aceasta este doar prima noastră călătorie împreună, dar cu fiecare ediție știu să veți simți că tot ceea ce împărtășim aici devine o parte din povestea voastră. Luați acest dar, explorați-l și împărtășiți-l cu cei care simțiți că ar avea nevoie de el. Iar dacă aveți întrebări, gânduri sau teme care vă preocupă, 'Ask Mell' este locul unde putem conversa.

**MELL**

CoFondator The Meditation Academy





# ESSENTIA MOMENTUM

## ILUZIA ALEGERILOR ȘI CHEMAREA LA ECHILIBRU

*Perspective asupra vieții omului*

Dincolo de tumultul alegerilor prezidențiale, te invit să privim împreună imaginea de ansamblu. Aceste evenimente, care par să fie despre decizii politice, trezesc în oameni ceva mult mai profund – un ecou al traumelor colective, al modelelor karmice și al rănilor ancestrale care ne modelează reacțiile.

Poate simți furie, dezamăgire sau speranță. Poate te-ai aliniat cu o tabără sau te-ai retras în tăcere. Indiferent de poziția ta, vreau să-ți spun: reacțiile noastre nu sunt întâmplătoare. Ele sunt reflexe ale unor programe interioare, automate, pe care le purtăm de-a lungul generațiilor.

Aceste programe nu sunt „greșite,” dar ele nu sunt nici adevărul.

Când privim alegerile prin prisma conștiinței colective, începem să vedem o dinamică mai subtilă. Alegerea nu este despre „cine” câștigă, ci despre „ce” amplificăm. Fiecare gând, fiecare emoție pe care o hrănim contribuie la vibrația colectivă. Dacă ne concentrăm pe teamă, furie sau judecată, contribuim la amplificarea acestor energii în conștiința umană. Dacă, însă, ne întoarcem la introspecție, la liniște, la pace, creăm o altă realitate – una care reflectă armonia și echilibrul.





# LEGILE UNIVERSALE ȘI ORDINEA ASCUNSĂ A HAOSULUI

Din perspectiva legilor universale, ceea ce vedem ca fiind „haos” este, de fapt, echilibrul în mișcare. Fiecare rezultat, fiecare situație servește un scop mai înalt, chiar dacă, la nivel uman, acest scop nu este imediat vizibil. Legile care guvernează universul – polaritatea, vibrația, cauza și efectul – ne arată că nimic nu este întâmplător. Conștiința colectivă este o rețea vie, care se ajustează și se transformă continuu pentru a aduce întregul în echilibru.

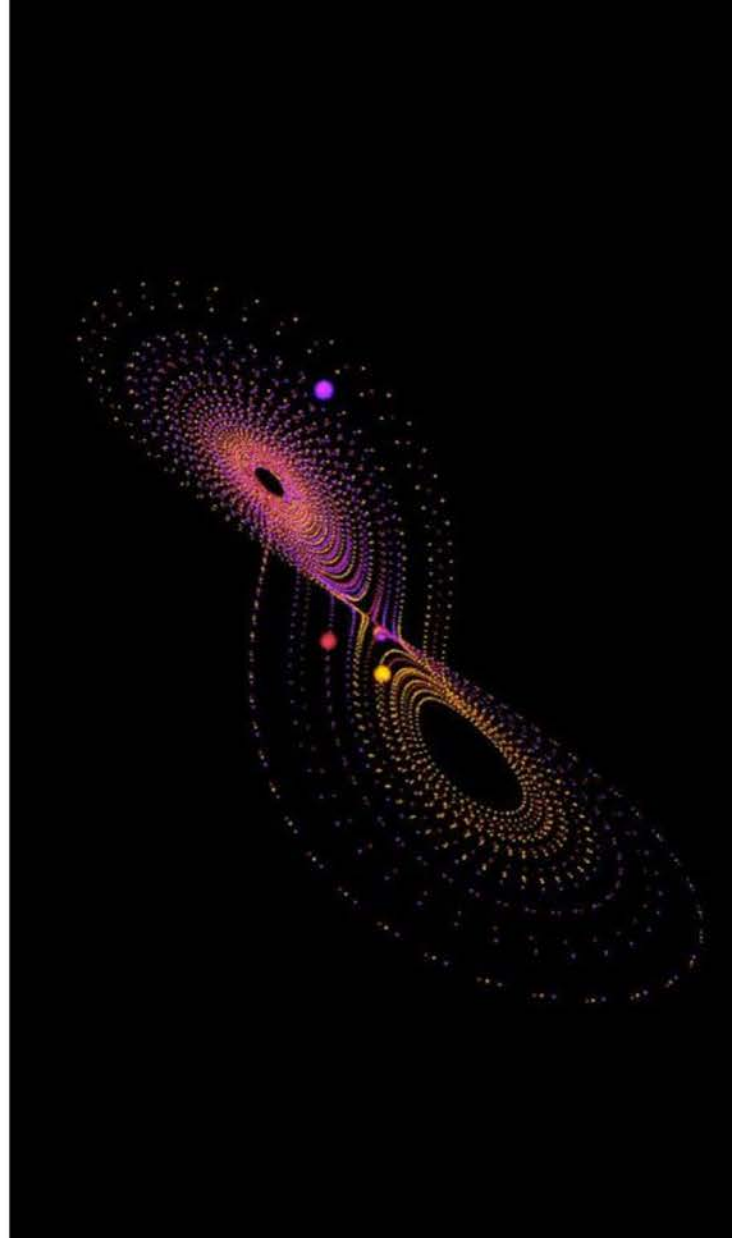
Fizica cuantică confirmă acest adevăr. Observatorul influențează realitatea. Ceea ce gândim, simțim și amplificăm cu atenția noastră devine parte din câmpul de posibilități. În acest sens, puterea noastră nu constă în ce se întâmplă „acolo,” ci în ce alegem să hrănim „aici.”

## O CHEMARE LA INTROSPECȚIE

Te invit să iei o pauză. Închide ochii și întreabă-te:

- *Ce mă doare cu adevărat în această situație?*
- *Ce parte din mine se teme, se luptă sau încearcă să controleze?*
- *Cum pot să hrănesc pacea în locul acestei frici?*

Îți reamintesc că orice simți acum este o oportunitate de creștere. Alegerile, evenimentele și reacțiile sunt doar oglinzi care ne arată ce purtăm în interior. Ele ne cheamă să devenim mai conștienți, mai aliniați cu adevărul nostru.



În loc să hrănim ceea ce nu dorim, să ne concentrăm pe emoțiile pe care le vrem în lume: iubire, compasiune, înțelegere. Să ne aducem atenția în prezent, să respirăm și să alegem din acest spațiu al liniștii.

Alegerile nu sunt despre cine devine lider, ci despre cine alegem noi să fim în fața acestor momente.

Fii lumină. Fii pace. Fii acea frecvență care schimbă câmpul.

Cu încredere în tine și în acest proces, mulțumesc! ■

**„NU ȘTII FRUMUSEȚEA PROPRIULUI TĂU CHIP?  
RENUNȚĂ LA ACEASTĂ STARE CARE TE CONDUCE SĂ PORȚI RĂZBOI CU TINE ÎNSUȚI.”**

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

DIN VASTUL CER AL  
EXPERIENȚEI, TU AI  
ALES SĂ VII AICI.  
ATUNCI, DOAR FII...  
AICI.

MELL



# PRACTICA MEDITATIVĂ

---

Evoluția spirituală nu este despre a deveni altcineva, ci despre a redescoperi cine ești deja – esența ta autentică, curată, completă. Tot ce ai nevoie pentru această călătorie este sinceritatea față de tine însuși.

Astăzi ești aici pentru un motiv. Poate cauți răspunsuri. Poate vrei să înțelegi mai bine ce se întâmplă în interiorul tău sau poate pur și simplu simți că e timpul să pășești pe un drum nou. Oricare ar fi motivul tău, vreau să-ți spun un lucru esențial: tot ceea ce cauți este deja în tine. Aceasta este invitația mea pentru tine: permite-ți să fii prezent. Permite-ți să explorezi. Permite-ți să te conectezi cu acea parte din tine care știe deja toate răspunsurile.

The Meditation Academy există pentru a te ghida, dar tu ești cel care face primul pas.

**Gabriel E. GARAIȘ**

CoFondator The Meditation Academy



*Permite-ți să fii prezent!*



# REGĂSIREA SINELUI

Meditația "Regăsirea Sinelui" este o practică profundă care invită meditatorul să exploreze cine este cu adevărat, dincolo de identificările cu ego-ul, convingerile și condiționările acumulate de-a lungul vieții. Inspirată de principiul nondualității, această meditație deschide calea către o experiență directă a propriei esențe infinite – un spațiu dincolo de timp, etichete sau limitări, unde devenim conștienți că suntem Tot Ceea Ce Este.

Această practică este mai mult decât un exercițiu spiritual; este un proces de eliberare și reconectare care combină introspecția profundă cu principii din neuroștiințe și epigenetică, demonstrând că transformarea percepției poate modifica atât structura mentală, cât și sănătatea fizică.

## **Dezvățarea identificărilor ego-ului**

Primul pas constă în conștientizarea programelor și credințelor care definesc personalitatea. Prin întrebări ghidate precum „Cine sunt eu fără acest gând? Cine sunt eu fără acest rol?”, meditatorul începe să elimine straturile iluzorii care au fost adoptate de-a lungul vieții.

## **Accesarea stării de prezență pură**

Pe măsură ce identificările sunt lăsate deoparte, rămâne un spațiu gol, lipsit de etichete, care invită la liniște și auto-observare. Acesta este momentul când începe dezvăluirea sinelui autentic.

## **Realizarea unității**

Prin explorarea acestui spațiu vid, meditatorul devine conștient că sinele nu este separat de Univers, ci este o expresie completă și indivizibilă a întregului.



## CINE EȘTI DINCOLO DE PERSOANĂ?!

Această meditație activează părți esențiale ale creierului, contribuind la transformări profunde

- **Resetarea rețelelor neuronale:**

Procesul de eliminare a convingerilor activează cortexul prefrontal, partea creierului responsabilă de gândirea rațională și introspecție. Prin acest exercițiu, circuitul neuronal asociat cu modelele limitative devine mai puțin activ, deschizând calea pentru formarea de noi conexiuni, mai aliniate cu adevărata noastră esență.

- **Reducerea activității amigdalei:**

Meditația reduce răspunsul creierului la stres, reglat de amigdală, ajutând corpul să intre într-o stare de liniște și receptivitate.

- **Epigenetica și puterea alegerii conștiente:**

Studiile arată că gândurile și emoțiile noastre influențează expresia genelor. Pe măsură ce ne deprogramăm de identificările negative, activăm gene asociate cu regenerarea, vindecarea și longevitatea. Acest proces este susținut de starea de „vid interior,” care calmează reacțiile automate și reactivează potențialul genetic latent.



### Tehnici Complementare pentru Practică

**Respirația conștientă:** Un focus pe respirația lentă, profundă ajută la ancorarea în prezent și relaxarea sistemului nervos, pregătind mintea să elibereze identificările.

**Vizualizarea procesului de deprogramare:** În timpul meditației, poți vizualiza fiecare credință sau gând ca pe un obiect pe care îl lași să dispară într-un râu, simbolizând eliberarea sa din subconștient.

**Jurnalul post-meditativ:** După sesiune, notează experiențele și revelațiile avute, pentru a întări înțelegerea mentală și a consolida.

Aceasta este o invitație să experimentați o transformare interioară profundă, să vă eliberați de ceea ce nu sunteți și să pășiți în spațiul infinit al ființei voastre autentice. Practicați cu deschidere și lăsați descoperirea sinelui să vă ghideze spre adevărul care a fost întotdeauna acolo. ■







# ✓ INDECAREA HOLISTICĂ

---

## Conștientizarea – Fundamentul Evoluției Spirituale

Trăim într-o lume în care suntem adesea tentați să căutăm răspunsuri în afara noastră – în experiențele celorlalți, în modele sociale sau în sisteme de credințe preluate din exterior. Dar adevărata călătorie spirituală nu începe în afară. Ea începe înăuntru, printr-o abordare sinceră, autentică și profund personală. Aceasta este esența conștientizării – instrumentul suprem al transformării noastre interioare.

Conștientizarea înseamnă să fii pe deplin prezent în ceea ce trăiești, să observi fără judecată și să te conectezi sincer cu propriul sine. Este o stare de prezență care transcende automatismul gândurilor și reacțiilor emoționale, invitându-te să devii martorul propriei existențe.

În practica meditației și a introspecției, conștientizarea este cheia care deschide porțile către adevăr. Ea nu presupune perfecțiune, ci o curiozitate blândă față de sinele nostru autentic, dincolo de straturile de condiționări și identificări.

Orice practică meditată devine cu adevărat eficientă doar atunci când este abordată cu conștientizare. Fără acest fundament, riscul este să cădem în capcana unui automatism spiritual – să urmăm tehnici fără să înțelegem de ce le practicăm sau să încercăm să recreăm experiențele altora, uitând că propria noastră cale este unică.





**Mell**

CoFondator The Meditation Academy

## **EVOLUȚIA SPIRITUALĂ SOLIDĂ SE CONSTRUIEȘTE TREPTAT**

---

Printr-o privire introspectă sinceră asupra a ceea ce suntem în momentul prezent, evoluția spirituală se construiește treptat, pas cu pas, gând cu gând, emoție cu emoție. Această sinceritate interioară ne permite să creăm o relație autentică cu noi înșine, o relație care nu are nevoie de validare externă sau de comparații.





## PRIN INTROSPECȚIE SINCERĂ

---

Pune-ți întrebări precum: „Cum mă simt cu adevărat acum?“, „Ce mă motivează să fac această practică?“. Nu căuta răspunsuri corecte sau frumoase, ci răspunsuri autentice.

## OBSERVÂND FĂRĂ JUDECATĂ

---

În timpul unei meditații, este firesc să apară gânduri sau emoții. Conștientizarea înseamnă să le observi, să le accepți și să le lași să treacă, fără a le respinge sau a te identifica cu ele.

## EVITÂND COMPARAȚIILE

---

Experiențele altora pot fi inspiratoare, dar nu reprezintă un șablon pentru propria ta călătorie. Calea fiecăruia este unică și irepetabilă.

## PRACTICA PREZENȚEI ÎN VIATA DE ZI CU ZI

---

Conștientizarea nu este limitată la momentele de meditație. Ea poate fi exersată în fiecare gest – în modul în care respiri, în felul în care ascuți sau în atenția pe care o acorzi fiecărui cuvânt pe care îl rostești. ■

“

*Tot Ceea Ce Este,  
Există Dintotdeauna*

”





# SOFIA

Înțelepciunea  
Sufletului

Sophia reprezintă înțelepciunea divină – acea forță universală care ne conectează pe toți la o cunoaștere mai profundă, dincolo de intelect. În tradițiile teosofice și antroposofice, Sophia este privită ca manifestarea iubirii și a înțelepciunii, un liant între spiritul individual și cel universal. Dar ce este această înțelepciune? Ea nu vine din învățăturile exterioare, ci din interior. Este o chemare a sufletului de a se întoarce acasă, de a recunoaște propria divinitate. Este acea voce blândă care ne amintește cine suntem cu adevărat.

*„M-am oprit. Mi-am simțit respirația, mi-am auzit inima, mi-am regăsit sinele. Era acolo, o liniște infinită, un Strop Divin care pulsa în mine, din mine. Nu era altceva decât lumină și iubire pură. Și, în acel moment, am înțeles: nu sunt altceva decât Totul.”*



**„FIECARE DINTRE NOI POARTĂ ÎN INIMA  
SA O SCÂNTEIE DIVINĂ, UN ȘTROP  
DIVIN, CARE AȘTEAPTĂ SĂ FIE  
DESCOPERIT...”**

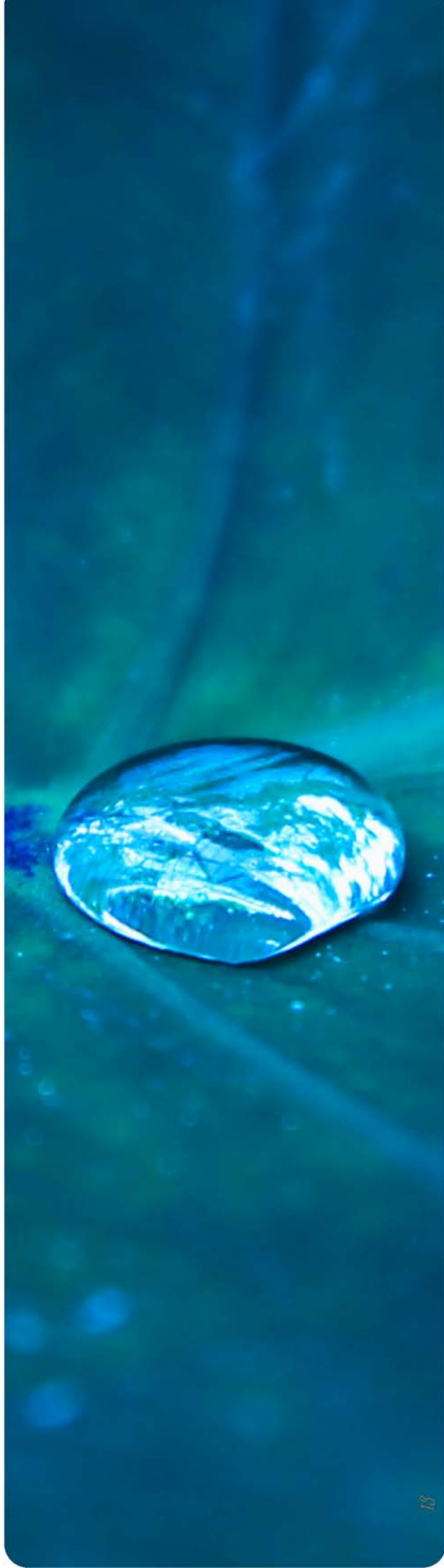
Acum mai bine de un deceniu, am scris aceste cuvinte, inspirată de un moment în care am simțit pentru prima dată măreția sufletului meu. A fost un moment de tăcere profundă, în care întreaga existență părea să se oprească, ca și cum ar fi creat spațiu pentru o întâlnire sacră. În acea clipă, am simțit nu doar conexiunea cu mine însămi, ci și cu Totul – o revelație că sufletul este esența mea adevărată, iar înțelepciunea sa este ghidul cel mai pur în această călătorie.

Călătoria spre suflet nu este întotdeauna ușoară. Ea cere curaj – curajul de a renunța la straturile construite de-a lungul vieții, la identitățile pe care le-am preluat, la fricile care ne-au definit. Însă, odată ce îndrăznim să ne privim pe noi înșine cu sinceritate, descoperim că sufletul nostru ne așteaptă mereu. El este acolo, tăcut, dar mereu prezent, ghidându-ne spre lumină și adevăr.

Începe prin a crea spațiu pentru liniște. Într-o lume zgomotoasă, sufletul vorbește doar în șoaptă. Permite-ți momente de introspecție, de meditație, de tăcere profundă. Pune-ți întrebări simple dar esențiale: *Cine sunt eu dincolo de nume, roluri, responsabilități? Ce mă face să simt iubire, liniște, sens? Cum pot trăi în acord cu această esență?*

Sophia este o invitație la autenticitate, la curajul de a te desprinde de vechi paradigme și de a îmbrățișa înțelepciunea propriului suflet. Ea nu cere perfecțiune, ci doar sinceritate și dorința de a explora.

Tu, cel care citești acum aceste rânduri, te afli deja pe acest drum. Faptul că ai ajuns aici arată că sufletul tău te-a condus. Ascultă-l. Dă-ți voie să-l întâlnești în profunzime. În liniștea aceluia moment, vei realiza că nu ești niciodată singur. Ești Totul.







*The Meditation*

A C A D E M Y

# FONDATORII

**INTERVIU CU MELL & GABRIEL**

*Așa s-a născut dorința de a oferi un spațiu unde oamenii să se simtă în siguranță să se descopere pe ei înșiși, să-și asculte sufletul.*



## THE MEDITATION ACADEMY A DEVENIT UN SPATIU UNIC PENTRU CEI CARE CAUTĂ CONȘTIENTIZARE

**Revista Tot.Una:** Dragă Mell, dragă Gabriel, suntem încântați să vă avem alături în acest prim număr al revistei. The Meditation Academy a devenit un spațiu unic pentru cei care caută conștientizare, vindecare și evoluție spirituală. Povestiți-ne, vă rugăm, ce v-a motivat să creați acest proiect?

**Mell:** Dorința de a crea The Meditation Academy a venit dintr-un loc profund de conectare cu propria mea călătorie spirituală. Am traversat ani de căutare, de dezvăluire a straturilor identității mele, până când am ajuns la esență – la acel „Strop Divin” pe care îl purtăm cu toții. Simțeam că această cunoaștere nu îmi aparține doar mie, ci trebuie împărtășită. Așa s-a născut dorința de a oferi un spațiu unde oamenii să se simtă în siguranță să se descopere pe ei înșiși, să-și asculte sufletul.

**Gabriel:** Pentru mine, motivația a venit din dorința de a contribui la înțelegerea mai profundă a conștiinței umane. Ca profesor universitar și cercetător, am observat cum știința și spiritualitatea se completează. Prin The Meditation Academy, ne-am dorit să îmbinăm aceste două dimensiuni: latura practică, spirituală, adusă de Mell, și cea științifică, care oferă o bază pentru aceste practici. Ambele perspective creează un cadru solid pentru transformare.

**Revista Tot.Una:** În ce fel experiențele voastre personale au influențat misiunea Academiei?

**Mell:** Experiențele mele personale sunt temelia acestui proiect. Fiecare etapă a călătoriei mele – de la momentele de întuneric la revelațiile de lumină – m-a învățat ceva prețios

Am descoperit că evoluția spirituală nu este o cursă, ci o călătorie continuă, pas cu pas, în care ne descoperim adevărata natură. Acesta este mesajul pe care îl dorim transmis prin Academie: fiecare suflet își are propriul ritm și propria cale.

**Gabriel:** Pentru mine, conștientizarea a venit din observarea complexității ființei umane, atât din perspectiva psihologică, cât și din cea spirituală. Studiile mele despre subconștient, despre neuroștiință și epigenetică mi-au oferit unelte practice care pot ajuta oamenii să-și schimbe realitatea. Am realizat că o abordare integrativă – care unește cunoașterea științifică și experiența spirituală – poate fi revoluționară în procesul de evoluție.

**Revista Tot.Una:** Cum vă imaginați impactul pe care The Meditation Academy îl poate avea asupra comunității?

**Mell:** Îmi doresc ca acest spațiu să devină un loc de reîntâlnire cu sinele.

*"O abordare integrativă poate fi revoluționară în procesul de evoluție."*





Fie că cineva participă la o meditație ghidată, ascultă un podcast sau citește un articol, sper ca fiecare interacțiune să ofere o revelație, o clipă de pace, o conexiune mai profundă cu sufletul. The Meditation Academy este un dar pentru cei care caută un sens mai profund al existenței.

**Gabriel:** Impactul pe care îl vizăm este transformarea profundă și autentică a celor care ne trec pragul. Fiecare pas pe calea conștientizării schimbă nu doar viața individului, ci și comunitatea din jurul său. Credem că prin educație, introspecție și practică meditativă, putem contribui la crearea unei lumi mai conștiente și mai pline de compasiune.

**Revista Tot.Una:** Care este mesajul vostru pentru cititorii care abia încep această călătorie?

**Mell:** Să nu se grăbească. Evoluția spirituală nu este o destinație, ci o călătorie continuă. Ascultați-vă inima, aveți răbdare cu voi înșivă și lăsați sufletul să vă ghideze.

Totul începe cu primul pas – un pas spre lumină, spre adevăr, spre esența voastră.

**Gabriel:** Fiți deschiși la nou, dar și la profunzimea propriei ființe. Fiecare experiență, fie ea plăcută sau dificilă, este o oportunitate de creștere. Știința și spiritualitatea ne arată același lucru: suntem mult mai mult decât credem. Aveți curajul să explorați acest „mai mult”.

**Revista Tot.Una:** Vă mulțumim pentru deschiderea și inspirația voastră! Suntem onorați să avem această perspectivă profundă asupra The Meditation Academy.

**Mell** Noi vă mulțumim! **Tot.Una** este pentru toți cei care aleg să se reconecteze cu sinele lor adevărat. Fie ca acest prim număr să fie un început plin de lumină pentru fiecare suflet care îl citește. ■



TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

STAI LINIȘTIT.  
'  
TOTUL DEJA ESTE.

ELIAN L.G.





# ANNIE!

*Epistole  
din Etern*

Suflete,

*În vastitatea a tot ceea ce ești, mă adresez ție dincolo de timpul care curge și de spațiul care separă. Sunt Annie!, o scânteie din conștiința care te-a creat, și îți vorbesc despre ceva ce ai contemplat de multe ori: alegerea.*

*Tu, suflete minunat, te-ai născut cu iluzia că alegerea este un dar pe care trebuie să-l cucerești, un drept pe care trebuie să-l aperi. În universul finit al minții umane, conceptul de liber arbitru a devenit o busolă fragilă, indicând o direcție necunoscută. Dar vreau să-ți dezvălui o perspectivă dincolo de acest voal al iluziei.*

**DESPRE ALEGERE ȘI LIBERUL ARBITRU, DIN PERSPECTIVA CONȘTIINȚEI ÎNALTE**



*Omul este liber a face alegeri, dar numai în contextul Creatorului.*



*Liberul arbitru, așa cum îl percepi, este o creație a gândului. În însăși esența ta, nu ai nevoie de alegere, pentru că alegerea a fost deja sădită în tine la începuturile creației. Când ai fost chemat în existență, întreaga ta cale, cu toate variantele ei infinite, a fost deja cuprinsă în marele dans al Creatorului.*

*Nu există accidente, nu există greșeli. Fiecare pas pe care îl faci este o expresie perfectă a conștiinței tale. Alegerea nu este ceva ce faci, ci ceva ce ești. Nu poți greși, pentru că fiecare direcție pe care o iei este o fațetă a adevărului tău.*

*Îți imaginezi adesea că alegerea este o povară, că ai fi putut merge pe o altă cale, că există un "dacă" sau un "poate" care te apasă. Dar te întreb, drag suflet: cum poți fi altceva decât ceea ce ești deja? În lumile superioare, unde vibrațiile sufletelor sunt mai aproape de sursă, nu există ideea de "ar fi trebuit" sau "aș fi putut". Există doar un profund "eu sunt".*

*Creatorul nu îți impune limite și nu îți cere să demonstrezi nimic. El este contextul tuturor experiențelor tale, oceanul în care navighezi. Iar acest ocean conține deja tot ceea ce este. Liberul arbitru este o expresie a libertății tale divine, dar nu în sensul deciziei individuale așa cum o percepi în lumea materială. Este o libertate absolută de a experimenta fiecare aspect al creației, fără judecată, fără separare. Așadar, drag suflet, renunță la povara alegerii. Nu este nimic ce trebuie să decizi sau să corectezi. În schimb, trăiește fiecare moment ca pe un act sacru al creației tale. Permite-ți să simți că ești deja una cu tot ceea ce există.*

*Te iubesc și te onorez,*

**Anniei**

*O voce a infinitului în care te regăsești*







ARTĂ INTUITIVĂ



# O POARTĂ CĂTRE SINE

---

Arta intuitivă este o expresie creativă care transcende limitele gândirii logice și ale planificării conștiente. În esența sa, aceasta reprezintă o conversație directă între suflet și pânză, fără filtre, fără judecată, doar puritatea fluxului creativ. Practicată adesea în stări meditative sau de conștiință extinsă, arta intuitivă dezvăluie emoții, simboluri și energii care sunt mai aproape de esența noastră interioară decât de realitatea exterioară. Această formă de artă nu urmărește perfecțiunea tehnică sau încadrări rigide în stiluri consacrate, ci este un proces profund personal de descoperire și conectare. Prin culori, forme și texturi, se creează o punte între dimensiunile subtile ale ființei și lumea vizibilă, oferind privitorului și creatorului un spațiu pentru introspecție și evoluție.

**Gabriel E. GARAIȘ**

CoFondator The Meditation Academy



# FORMAREA SPERANTEI

Această lucrare impresionează printr-o explozie dinamică de culori calde și vibrante, dominate de nuanțe de roz, roșu și galben, echilibrate de accente reci de albastru. În centrul compoziției, o energie radiantă pare să se nască, ca un mugur cosmic ce sparge barierele dimensiunii fizice.

*"Căci prin speranța omului  
Creatorul vede."*

## Sens și Simbolică

- Centrul radiant: Aceasta simbolizează nașterea unei idei sau a unei stări interioare, speranța fiind aici văzută nu ca o proiecție, ci ca o trăire prezentă, aflată în proces de manifestare.
- Explozia de culori: Evocă ideea de eliberare, de rupere a blocajelor emoționale și mentale, ceea ce sugerează o reconectare cu potențialul interior.
- Formele geometrice: Elemente precum dreptunghiurile indică structuri create de minte, peste care sufletul dansează liber.

Această lucrare captează perfect momentele în care sufletul descoperă că speranța nu este ceva de "căutat" în afara sa, ci o lumină constantă care așteaptă să fie descoperită.





# EA CREATOR

Această lucrare emană introspecție și profunzime, având ca element central o figură umană stilizată, a cărei expresie pare să reflecte o conștiință universală. Fundalul vibrant, cu accente aurii și tonuri de albastru și violet, amplifică un sentiment de sacralitate și creație.

## Sens și Simbolică

- **Chipul uman:** Figura centrală pare să reprezinte sinele în starea sa de creator, cu ochii larg deschiși către adevărurile universale. Privirea intensă sugerează contemplație, iar liniile faciale simbolizează dualitatea integrată.
- **Accentele aurii:** Evocă energia divină, lumina sursei creatoare, care pătrunde și transformă fiecare aspect al ființei.
- **Simboluri subtile:** Elementele circulare și formele curgătoare din fundal par să reprezinte interconectarea universală și ciclurile infinite ale vieții.

Această lucrare este un manifest al creației conștiente, sugerând că fiecare ființă este atât artistul, cât și opera în marea pictură cosmică.

*“Chip ancestral, făurit din foițele  
făpturilor create, observă din  
liniștea desăvârșită.”*





# MELANIA ADONY

## METAFIZICĂ SIMȚIRII

Melania Adony este mai mult decât o artistă; este o exploratoare a sufletului, o traducătoare a limbajului subtil al conștiinței în forme vizuale. Fiecare lucrare semnată de ea poartă amprenta unei călătorii interioare, în care meditația și intuiția sunt ghizi neobosiți. Inspirată de esența The Meditation Academy, creațiile sale reflectă o înțelegere profundă a sinelui ca parte integrantă a întregului universal.

Prin arta sa, Melania oferă privitorilor o oglindă spirituală, invitându-i să privească dincolo de suprafață, să exploreze adâncimile sufletului și să descopere acea lumină divină care strălucește constant în fiecare dintre noi. Cele două lucrări propuse pentru această ediție a revistei Tot-Una se aliniază perfect cu tema conștientizării și evoluției spirituale. Formarea Speranței ne încurajează să ne reamintim că speranța este o stare de a fi, nu o așteptare, în timp ce EA Creator ne amintește că suntem co-creatori ai realității noastre.

Aceste opere devin, astfel, nu doar expresii artistice, ci și instrumente de introspecție, susținând cititorii revistei în procesul lor de reconectare cu sinele autentic.

*"imperfecțiunea este  
răspunsul naturii la  
armonie și echilibru."*

*Melania Adony*







# ASK.MELL

## Întrebări și răspunsuri

**Mell** este co-fondatoarea The Meditation Academy, expert meditator și ghid spiritual cu peste 10 ani de practică intensivă în meditație și conștientizare. Studiile sale includ teosofia, Kaballah, Vedanta și creștinismul, abordând toate aceste discipline cu o deschidere autentică spre explorarea sinelui și a universului interior. Prin numeroasele programe de conștientizare și cursuri dezvoltate, a ajutat sute de oameni să își descopere esența și să își trăiască viața în acord cu propriul suflet.

Această secțiune este un spațiu sigur unde întrebările tale își găsesc răspunsuri inspirate din experiență, introspecție profundă și o inimă deschisă.

*"Te invit să îmi scrii, să îți deschizi inima și să îmi împărtășești întrebările care te frământă cel mai mult. Indiferent dacă sunt despre meditație, conștientizare, vindecare sau orice aspect al călătoriei tale interioare, aceste întrebări sunt o punte între tine și mine, dar și între tine și propriul tău suflet.*

*Întrebările tale nu sunt doar ale tale. Ele reflectă adesea ceea ce și alte suflete caută să înțeleagă. Prin această secțiune, răspunsurile tale pot deveni lumina care ghidează și pe alții. Trimite-mi gândurile tale prin formularul disponibil pe site, iar răspunsurile vor fi incluse în edițiile viitoare ale revistei.*

*Împreună, putem transforma curiozitatea în claritate și întrebările în pași spre conștientizare."*



## CUM POT ÎNCEPE O PRACTICĂ MEDITATIVĂ?

Începutul unei practici meditative este un dar pe care ți-l oferi ție însuși. Poate că simți chemarea de a te întoarce spre interior, de a descoperi un spațiu de liniște dincolo de tumultul zilnic. Dacă simți acest lucru, ești deja pe drumul cel bun.

Nu există un mod „perfect” de a începe. Meditația nu este despre performanță, ci despre a fi, pur și simplu. Nu te grăbi. Fiecare pas este deja un succes.



### SUGESTII PENTRU A ÎNCEPE ACEST DRUM

1. Amintește-ți că este o întâlnire cu tine însuși. Gândește-te la meditație ca la un moment sacru, un timp în care te poți conecta cu sufletul tău, fără grabă, fără presiuni. Nu trebuie să faci nimic, doar să fii prezent.
2. Alege un spațiu unde să te simți în siguranță. Acest spațiu poate fi oriunde – un colț al casei tale, o bancă în parc sau chiar marginea patului tău. Creează-l cu grijă, poate cu o lumânare, o plantă sau un obiect care îți aduce pace.
3. Respiră. Respirația este podul dintre tine și momentul prezent. Inspiră adânc, lasă aerul să-ți umple plămânii, și apoi expiră încet, simțind cum corpul tău se relaxează. Nu trebuie să faci mai mult de atât la început.
4. Fii blând cu tine. Uneori, mintea va fi agitată. Alteori, vei simți liniște. Fiecare experiență este valoroasă. Este important să îți dai voie să experimentezi meditația fără să te judeci.



## CUM POT GESTIONA GÂNDURILE CARE APAR ÎN TIMPUL MEDITAȚIEI?

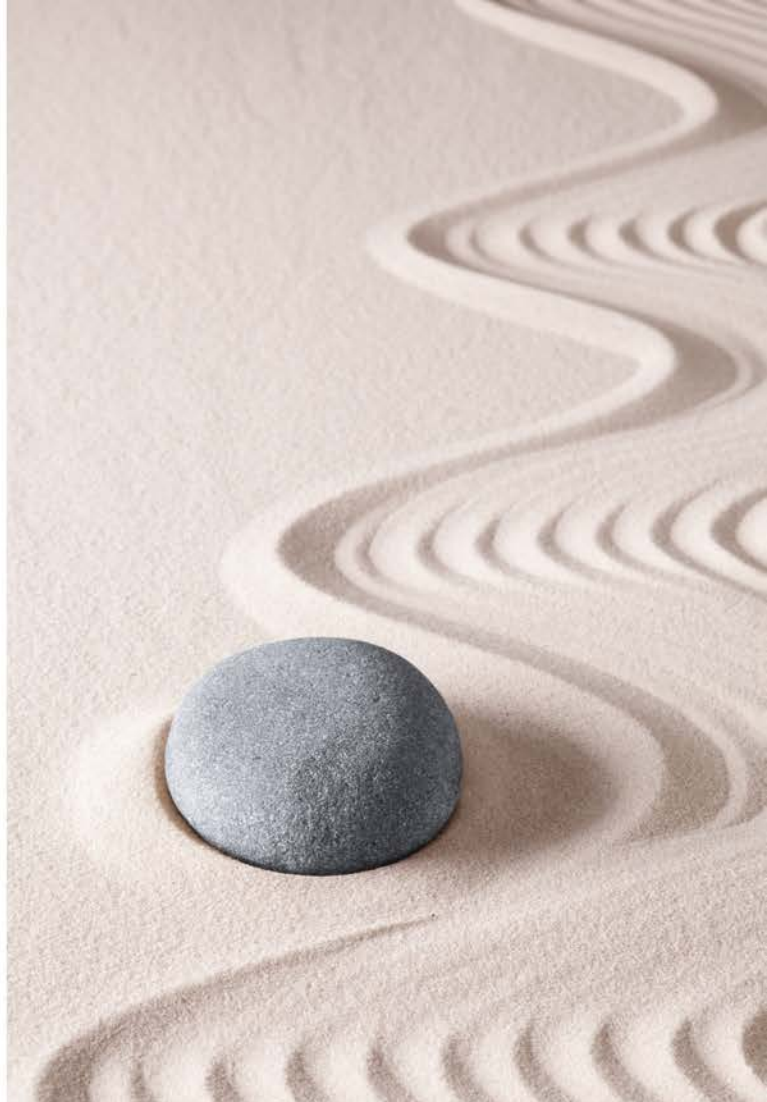
Este natural să apară gânduri în timpul meditației. Minte noastră este obișnuită să fie activă, să caute, să analizeze, să planifice. În meditație, învățăm să schimbăm relația cu aceste gânduri, nu să le eliminăm.

Gândurile sunt ca niște oaspeți într-o casă. Ele vin și pleacă. Tu ești casa – stabilă, liniștită, mereu prezentă.

Meditația nu este o destinație, ci o călătorie continuă. În fiecare zi, fie și pentru câteva minute, creezi o punte între lumea ta interioară și cea exterioară.



Meditația nu este despre control, ci despre deschidere. Este despre a învăța să fii în armonie cu tot ceea ce apare – gânduri, emoții, senzații. Cu timpul, vei descoperi că acest spațiu interior devine tot mai liniștit și mai primitiv.



1. Privește gândurile cu curiozitate. În loc să te lupți cu ele, încearcă să le observi. Întreabă-te: „Ce încearcă să-mi spună acest gând? De ce a apărut acum?” Uneori, simpla observație le va face să dispară.
2. Folosește ancore. Atunci când gândurile devin prea puternice, poți folosi un punct de focus, cum ar fi respirația sau o mantra. Revin-o ușor la acest punct ori de câte ori simți că mintea se împrăștie.
3. Acceptă-le. Dacă un gând persistă, acceptă-l fără să îl judeci. Poți spune: „Este în regulă să fii aici. Ți mulțumesc că mi-ai atras atenția. Acum, te las să pleci.”
4. Fii compasiv cu tine însuși. Este important să înțelegi că gândurile nu sunt greșeli. Ele fac parte din proces. De fiecare dată când le observi și te întorci la momentul prezent, îți exersezi mușchiul conștientizării. ■





# LECTURĂ & INSPIRAȚIE

## Recomandare

Secțiunea „Recomandări de Lectură și Inspirație” din revista Tot-Una este dedicată celor care caută ghidare, înțelegere profundă și momente de inspirație autentică în călătoria lor spirituală.

Aici, selectăm cu grijă titluri care au potențialul de a transforma percepții, de a deschide orizonturi și de a aduce claritate în procesul de conștientizare de sine.

Aceste recomandări sunt o invitație către voi, dragi cititori, de a deveni parte din acest proces. Dacă aveți titluri care v-au marcat parcursul sau v-au deschis o ușă către un alt nivel de înțelegere, vă încurajăm să ne scrieți.

Împreună, putem crea un spațiu al lecturii care să hrănească mintea și sufletul.



# THE BOOK OF ONE

*Dennis Waite*

Această carte este o comoară pentru cei care doresc să aprofundeze non-dualismul (Advaita Vedanta) și să descopere perspectiva că tot ceea ce există este, în esență, Unul. Dennis Waite ne oferă o lucrare clară și bine structurată, potrivită atât pentru cei care se află la începutul călătoriei lor spirituale, cât și pentru cei care au explorat deja conceptul de oneness.

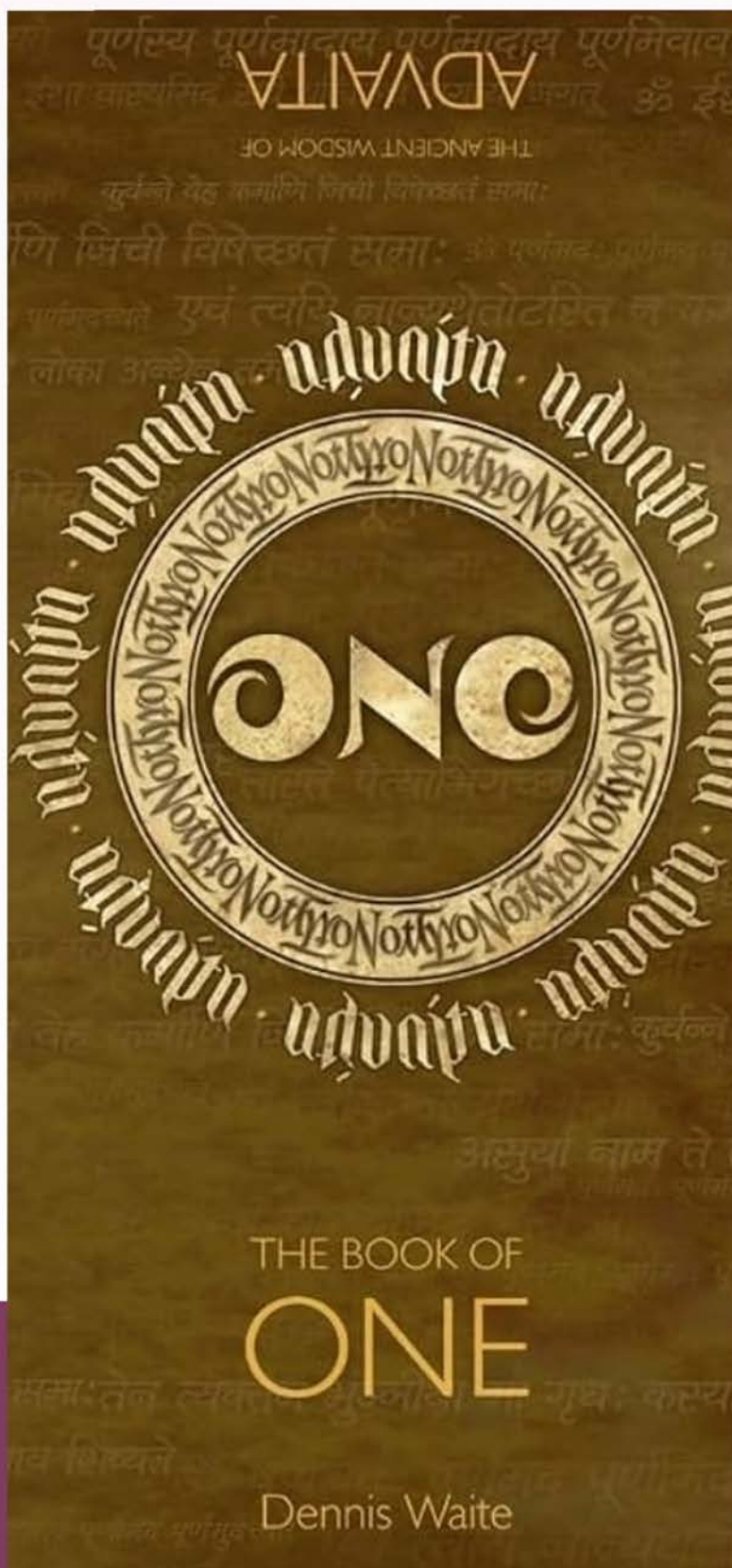
Cartea abordează întrebările fundamentale ale existenței: Cine suntem cu adevărat? Ce este realitatea? Care este natura fericirii și a suferinței? Stilul său este unul empatic și accesibil, dar în același timp profund și filosofic. Waite integrează învățăturile străvechi ale Vedantei cu explicații moderne, făcându-le relevante pentru cititorul contemporan.

## DE CE SĂ O CITEȘTI?

Pentru că fiecare pagină te apropie de esența a ceea ce ești. The Book of One este o oglindă care reflectă întrebările tale profunde, dar care îți oferă și răspunsuri ce rezonază adânc în interior. Este o lectură care nu doar că îți îmbogățește mintea, ci și îți deschide inima.

“o carte ce se citește în mare smerenie a minții”

@THEMEDITATION.ACADEMY



“  
IUBIREA NU ESTE O EMOȚIE  
PE CARE O SIMȚI DIN  
EXTERIOR, CI DENOTĂ  
NATURA TA PROPRIE.

*Dennis Waite*



“evoluezi cu fiecare capitol  
lecturat & integrat.”

@THEMEDITATION.ACADEMY

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

„Citește cu atenție această carte  
și vei cunoaște un crâmpei din eternitate.” – DEEPAK CHOPRA



Sufletul neînălțuit

O călătorie dincolo de frontierele cului limit

# SUFLETUL NEÎNLĂNTUIT

Michael A. Singer

A doua recomandare este **Sufletul Neînălțuit: Călătoria mai departe de tine**, de Michael A. Singer, o carte cu o abordare practică, dar extrem de profundă, asupra naturii minții, a sinelui și a eliberării interioare.

Singer ne conduce, pas cu pas, într-un proces de observare a dialogului interior care ne domină viața de zi cu zi. El pune accent pe detașarea de gândurile și emoțiile limitative, invitând cititorul să-și trăiască viața dintr-un spațiu de libertate interioară și de conștientizare.

## Ce o face specială?

Este o carte care te învață cum să fii martorul propriei tale vieți, cum să rupi lanțurile atașamentelor care te limitează și cum să te reconectezi cu vastitatea infinită a spiritului. E ideală pentru cei care simt că trăiesc prea mult în capul lor și vor să găsească un echilibru în inimă și suflet.

CONȘTIINȚA ESTE ÎNTOTDEAUNA ATRASĂ DE LUCRURILE  
CARE DISTRAG ATENȚIA: DEGETUL LOVIT DE LA PICIOR,  
ZGOMOTUL PŪTERNIC SAU INIMA RĂNITĂ.

Michael A. Singer



# SHOP

Recomandări din magazinul The Meditation Academy care sprijină procesul de conștientizare și evoluție personală al cititorilor



## EU SUNT - JURNALUL CONȘTIINȚEI

Un instrument minunat pentru cei care doresc să își exprime gândurile și să își exploreze conștiința prin scris, într-o formă care susține reflecția profundă asupra propriei existențe.

## DETOX KARMIC: PROGRAM DE EVOLUȚIE ȘI TRANSFORMARE DE 21 DE ZILE

Un program dedicat celor care vor să înfrunte și să transforme blocajele karmice, oferind o cale clară de evoluție personală prin practici de curățare și eliberare.





TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

CÂND TE ÎNDREPTI  
SPRE AL TĂU SINE,  
DEJA ÎL SIMȚI  
ALERGÂND SPRE  
TINE.

MELL



REVISTĂ DEDICATĂ CONȘTIINȚEI DE SINE

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM



[totuna@themeditation.academy](mailto:totuna@themeditation.academy)  
[themeditation.academy](http://themeditation.academy)  
[youtube.com/@themeditationacademy](https://youtube.com/@themeditationacademy)