

NUMĂR #02

FEBRUARIE 2025

# INTERVIU CU SINELE

POEZIA INTUITIVĂ

ANNIEL – EPISTOLE DIN  
ETERN

ASK MELL

CAMINO DE SANTIAGO

MEDITAȚIE  
RESCRIERE PROGRAME TOXICE

# TOT.UNA

*Essentia Momentum*



REVISTA THE MEDITATION ACADEMY

# CONTINUT REVISTĂ

---

## 02 EDITORIAL

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

## 07 CAMINO DE SANTIAGO

"Secțiune dedicată vindecării holistice, prezintă minunea pe care călătorul o regăsește în acest periplu pe cărările ființei.

## 14 PRACTICA MEDITATIVĂ

Prezentăm fundamentul meditației de rescriere a programelor toxice.

## 17 SOFIA

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

## 19 INTERVIUL EDIȚIEI

Dialog inedit între mintea omului și vocea interioară a sinelui.

## 23 ANNIEL

Cuvinte transmise prin "channeling" sub formă de scrisoare.

## 25 POEZIE INTUITIVĂ

Prezentăm poezia intuitivă, prin arta scriitoarei Diana-Maria Georgescu.

## 30 ASK.MELL

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



*essentia momentum*

# TOT.UNA

Drag Suflet Călător,

Bine ai revenit în acest spațiu sacru, un loc în care cuvintele și energia lor se întâlnesc pentru a sprijini călătoria ta interioară. A doua ediție a revistei **Tot.Una** este o continuare a invitației de a te conecta cu adevărata ta esență și de a îmbrățișa frumusețea călătoriei tale unice.

De fiecare dată când mă așez să creez aceste rânduri, simt cum un fir invizibil ne leagă pe toți – tu, eu, toți cei care caută o viață trăită cu sens și autenticitate. Acest fir este țesut din experiențele noastre comune: bucuriile, provocările, momentele de claritate, dar și acele perioade de întuneric care ne modelează sufletul și ne conduc spre lumină.

Această ediție este dedicată conexiunii cu puterea creativă care există în noi toți. Prin artă, poezie, meditație și introspecție, te invităm să descoperi și să redescoperi harta vieții tale – acele puncte de verificare ale sufletului care te ghidează mereu în direcția potrivită.

**Tot.Una** rămâne un spațiu al unității, creat din dorința sinceră de a-ți oferi inspirație și suport pe drumul tău unic. Aici nu există presiunea de a fi altceva decât ceea ce ești. Există doar un îndemn blând de a-ți îmbrățișa întreaga ființă – lumină și umbră deopotrivă – și de a pași mai departe cu încredere și iubire.

Te invit să deschizi această ediție cu inima deschisă și să te lași purtat de energia fiecărei pagini. Fie ca aceste cuvinte și imagini să te îmbrățișeze, să-ți ofere claritate și să-ți amintească, din nou și din nou, că nu ești niciodată singur.

Lumină și Blândețe, în Tot Ceea Ce Este.

**MELL**  
CoFondator The Meditation Academy



# ESSENTIA MOMENTUM

## ALINIAREA GÂNDULUI PE VERTICAL

*Perspective asupra vieții omului*

Trăim vremuri de schimbare profundă. Mișcările sociale și politice care ne înconjoară sunt mai mult decât simple evenimente exterioare – ele sunt reflexii ale unei nevoi colective de transformare interioară. În mijlocul acestui haos aparent, suntem chemați să ne întrebăm: Ce fel de realitate contribuim să creăm?

Frica, atât de prezentă în societatea noastră, este unul dintre cele mai puternice instrumente care ne menține blocați într-o gândire orientată pe orizontală. Este o gândire care se limitează la ceea ce este material și trecător, la judecăți și separare. Este o stare în care reacționăm, mai degrabă decât să creăm conștient.

Dar în fiecare dintre noi există o chemare mai profundă, o invitație de a ne ridica privirea către ceva mai înalt. Această chemare este o invitație la aliniere – să ne conectăm la idealurile Sinelui nostru Superior, la divinitatea care ne susține și care așteaptă să fie recunoscută în fiecare gând, emoție și acțiune a noastră.

„Gândurile noastre creează lumea noastră.” Acest vechi principiu budist conține adevărul esențial despre modul în care realitatea noastră este construită. Fiecare gând pe care îl întreținem are o vibrație, iar această vibrație modelează nu doar viața noastră personală, ci și câmpul colectiv în care trăim.



## GÂNDURILE NOASTRE CREEAZĂ REALITATEA

Când ne lăsăm conduși de frică, furie sau neputință, creăm o realitate care amplifică aceste energii. Frica colectivă este un lanț care ne ține legați de orizontalitatea existenței – o existență limitată la materie, competiție și suferință.

Dar atunci când alegem să ne orientăm gândurile vertical, către ceea ce este divin, pur și etern, începem să construim o altă realitate. Această gândire verticală nu ignoră lumea materială, ci o integrează în armonie cu spiritul. Este o gândire care ne conectează la idealurile de iubire, compasiune, unitate și pace – valori care transcend orice context politic sau social. Când omul nu își schimbă orientarea gândurilor, nu își schimbă niciodată viața.

Alinierea nu este doar o practică spirituală – este cheia transformării personale și colective. Este capacitatea de a asculta acea voce interioară care știe că adevărul, iubirea și înțelepciunea sunt fundamentul existenței noastre.

## O CHEMARE LA ALINIERE

Această aliniere începe cu un act simplu, dar profund: introspecția. Întreabă-te: Ce gânduri hrănesc în fiecare zi? Sunt ele orientate către teamă și separare sau către iubire și unitate? Acest exercițiu de sinceritate interioară este primul pas către schimbare.

Contextul social și politic pe care îl traversăm este doar un cadru în care ni se oglindesc alegerile interioare. Este un decor care ne provoacă să vedem dincolo de aparențe și să ne întrebăm: Ce amplificăm în această lume? Suntem chemați să ieșim din mecanismele automate ale fricii și să alegem conștient o viață trăită în armonie cu spiritul nostru. Gândirea verticală este mai mult decât un concept – este o practică zilnică, o întoarcere constantă la ceea ce este etern și divin în noi.



Să nu uităm: fiecare gând, fiecare emoție, fiecare alegere este o sămânță plantată în câmpul colectiv. Alegerea ta are puterea de a crea. Dacă vrei să vezi o lume mai bună, începe cu tine însuși. Conectează-te la sursa iubirii, la lumina care strălucește dincolo de frică și separare.

Fie ca această chemare la aliniere să devină un pas către o umanitate trezită, o lume în care ne recunoaștem unii pe alții ca fiind parte din același întreg divin.

Alegerea este a ta. ■

**"NU PUTEM REZOLVA PROBLEMELE NOASTRE CU ACEEAȘI GÂNDIRE PE CARE AM  
FOLOSIT-O ATUNCI CÂND LE-AM CREAT."**

ALBERT EINSTEIN

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

FII INIMA TREZITĂ  
A EU-LUI!

MELL

# ✓ INDECAREA HOLISTICĂ

---

## Camino de Santiago de Compostela

Prima dată am plecat la drum către Santiago de Compostela dintr-o dorință a omului plămădită și crescută de Spirit, fixată apoi în Minte ca un țel. Era o zi de octombrie din 2012, an în care se tot presupunea că se va termina lumea. Și s-a terminat, ce-i drept, pentru mulți dintre noi. Acea lume cunoscută a început să se disipeze pas cu pas, căci la un an după, chiar în octombrie al lui 2013, după ce parcursesem 930 de kilometri pe jos din Saint-Jean-Pied-de-Port din Franța până la Santiago de Compostela și de acolo mai departe la Oceanul Atlantic până la Muxia și Finisterre, viața mea prinsese o altă turnură.

Eram însetată de transformare, deși trăiam o viață mulțumitoare în mintea mea. Dar undeva mă simțeam închisă, împiedicată, ferecată într-o închisoare nevăzută. Mă consideram liberă în tot ceea ce făceam, dar ceva mă ținea captivă. Și nu, nu avea legătură cu oamenii din jurul meu, cu serviciul pe care-l aveam – director într-o corporație multinațională, ce să-ți dorești mai mult? – ci cu mine. Căci tot ce se manifesta în afara mea, era o replică a lumii mele interioare.



*“Acela a fost  
cutremul care a  
reașezat terenul  
pentru ceea ce  
urma a se  
manifesta.”*

**AUTOR**  
DIANA-MARIA GEORGESCU



**SANTIAGO DE  
COMPOSTELA**





## TREZIREA - CUTREMURUL UNEI NOI REALITĂȚI

---

Pe primul Camino m-am trezit. După el am început să schimb lucruri în jurul meu, situații, relații, job, cam tot ce puteam și știam să fac diferit pentru acel moment din viața mea. Acela a fost cutremurul care a reșezat terenul pentru ceea ce urma să se manifeste. Dar nu tot ce am descoperit despre mine pe acel Camino a fost pus în practică. Nu am avut puterea necesară atunci. Mintea mea nu era pregătită să schimbe tot, deși la un an după finalizarea drumului, părea ca totul să se fi resetat: un nou partener de viață, un nou job, un nou oraș în care să-mi croiesc noua direcție. Cumva... o nouă realitate, complet diferită și totuși cu tendințe de similaritate cu cea anterioară, deși totul părea nou. Ca atare, pe termen lung, nu a fost sustenabilă. Șase luni mai târziu de la mutarea în alt oraș, am revenit în capitală, iar abia trei ani mai târziu am reușit să ies dintr-un sistem care simțeam că "mă strânge" și să-mi pornesc business-ul propriu, revelație pe care am primit-o ca un dar al primului meu Camino.



Și după toate acestea, în 2018 am pornit pe cel de-al doilea Camino, pe ruta portugheză din Lisabona către Fátima, apoi către Santiago de Compostela, cu încheiere de ciclu din nou prin Muxía și Finisterre. Acesta a fost drumul meu alchimic, din toate punctele de vedere. Eram la un alt nivel de autocunoștere, la un alt nivel de trăire conștientă a vieții, iar Spiritul a fost cel care m-a ghidat de data aceasta. Și m-am lăsat ghidat. Iar Camino m-a recompensat așa cum știe el cel mai bine: cu oamenii potriviți la momentele potrivite, cu evenimentele potrivite care să-mi faciliteze trăirea conștientă a noii experiențe. Spiritul a fost la cârmă de data aceasta, dar nu de la început.

Mintea, agitată și turată la maximum de o nouă experiență ce i se desfășura sub ochi, ar fi zburat pe drum. Se grăbea! Unde? Doar ea știa! Cert este că tendința inițială a fost să zbor pe deasupra pământului. Însă Spiritul care nu doarme niciodată, i-a făcut un cadou de toată frumusețea încă din prima zi de drum: o întindere musculară fix în talpă și o ușoară entorsă, survenită exact la momentul coborârii din patul suprapus de hostel, din care am coborât în prima dimineață de pornit la drum, și de pe scara căruia am călcat strâmb. Nu a părut cine-știe ce până când nu a început să doară mai târziu peste zi și să-mi pună probleme la mers. Și iată cum mi-am reamintit o lecție pe care credeam că o învățasem deja pe primul Camino: să merg în ritmul inimii, nu al minții.

***Cu durere în trup și voință în Inimă și în Spirit, mi-am amintit de ce am plecat la drum: pentru mine, pentru a le aduce la cârmă vieții mele pe toate trei: Spirit, Inimă și Minte.***

O imagine ca în desenul animat Inside Out, dacă vrei. Acesta a fost drumul meu trăit conștient în fiecare moment.



De la practicarea meditației în timpul mersului, dilatarea Timpului și la comprimarea Spațiului în timp ce străbăteam pădurea care m-a adus la Fátima, destinație ce nu se afla în planul meu de drum, dar pe care am introdus-o pe parcurs urmând semnele pe care o forță mai mare decât mine mi le așeza în cale pentru a reduce rezistența Minții care spunea "Eu am plecat la Santiago, nu la Fátima!". Și acceptându-le șoaptele, în dimineața zilei de 13 iunie când am pornit către Sanctuarul din Fátima, m-am trezit în mijlocul procesiunii de 101 ani de la apariția Fecioarei Maria la Fátima. Mii de oameni veniți din toate colțurile lumii, erau prezenți în fața Sanctuarului. Iar eu ajunsesem acolo cu câteva ore înainte, aroape de miezul nopții, cu două dintre companioanele mele de drum cu care plecasem din Santarém către Fátima, în loc să continuăm drumul spre Santiago de Compostela. De ce? Pentru că ceva ne chema acolo și în acea dimineață am și descoperit motivul acelor șoapte care îmi pulsau tumultos în sânge. De atunci, fiecare dintre cele 4 drumuri parcurse în anii ce au urmat, au început cu un salt la Fátima. 😊

Da, au mai urmat drumuri pe jos la Santiago de Compostela, căci cel din 2018 a venit cu o nouă misiune dată de Spirit. **Aceea de a conduce și alți oameni acolo**, persoane care simt mai potrivit să plece la drum cu cineva care a mai făcut asta și care să se ocupe de toată partea organizatorică și, la cerere, și de cea spirituală. Și iată cum Drumul m-a pus pe un nou Drum, iar din 2019 am condus deja 4 grupuri pe jos din Porto, până la Santiago și Finisterre (3 dintre ele) și, de fiecare dată când mi se cere, o fac cu mare plăcere. Dar nu mi-am propus să vă povestesc despre toate, ci doar voi mai adăuga încă unul, care nu s-a realizat mergând fizic acolo, ci doar spiritual. În pandemie, în 2020, aveam pregătit de plecare cel de-al doilea grup. Achiziționasem biletele înainte de lockdown și așteptam plecarea. Însă știm cu toții că spre finalul lunii martie 2020, toată suflarea a fost închisă în case. Biletele de avion nu s-au mai putut recupera, oamenii nu au mai riscat să pornească la drum în luna mai când lucrurile nu erau sigure mai deloc. Însă, către mine au venit alți oameni dornici a fi conduși la Santiago în acea vară.

“

**M-AM TREZIT ÎN MIJLOCUL PROCESIUNII DE 101 ANI  
DE LA APARIȚIA FECIOAREI MARIA LA FÁTIMA.**





Am trăit o perioadă în care stările de rău alternau cu dorința mea de fi bine și de a mă forța să mă mișc, până la punctul la care am cedat și am acceptat că statul în pat era o nouă etapă din viața mea pe care trebuia să o accept. Iar în această perioadă, timp de 40 de zile singurul izvor de putere era să mă ridic să-mi scriu povestea despre Camino de Santiago de Compostela. În 40 de zile am scris o carte retrăind cel de-al doilea drum despre care am scris mai sus, pas cu pas. În acel an, avusesem inspirația de a ține un jurnal cu ceea ce era important în fiecare zi pe Camino, jurnal pe care l-am publicat pe Facebook zilnic. Astfel, am memorat tot ceea ce trăisem conștient pe acea rută, salturile pe care le făcusem, durerile fizice, mentale sau emoționale pe care le experimentasem, iar la finalul celor 40 de zile, când mi-am terminat de scris povestea, am simțit că totul a fost ca un proces terapeutic intens de reamintire și retrăire în fiecare celulă a unei noi stări de fapt, a unei părți de ființă ce fusese uitată în durere și acoperită de chinurile Minții care nu mai găsea calea spre Lumină.

Un an mai târziu am publicat acea poveste pe Amazon într-o carte, **The Unstoppable Thirst. El Camino de Santiago de Compostela, an Alchemic Path Towards the Inner Self**, a cărei traducere este gata, însă, se pare, că nu și-a găsit drumul spre editura potrivită pentru a fi publicată.

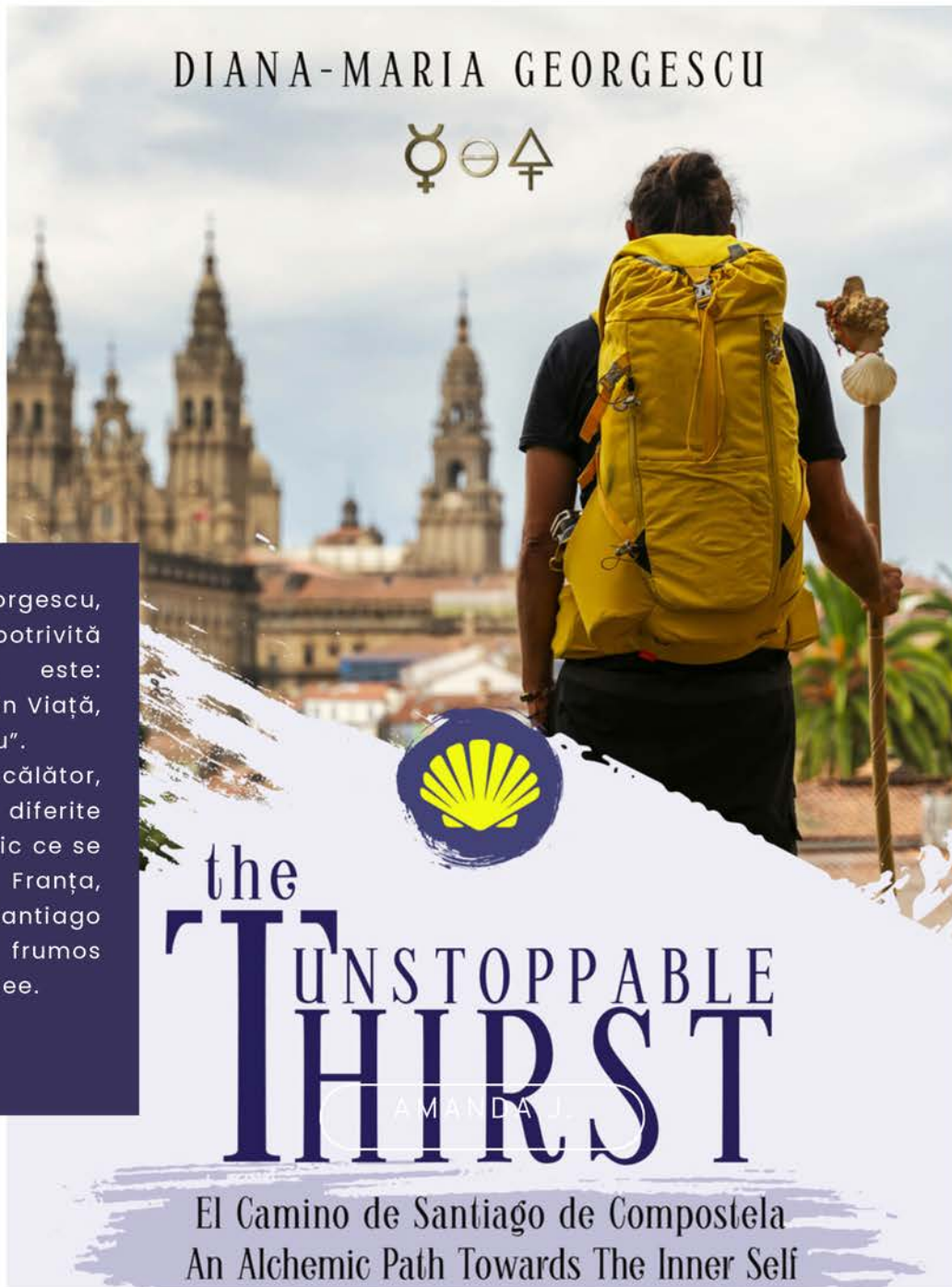
Camino a fost, este, și cred că va fi mereu **Calea Mea Spre Mine!** Vindecarea sufletului meu care are nevoie să meargă pe jos, să se împământeze și să simță viața în trupul acesta material pentru a se uni cu Spiritul. Camino este **Viața în Sine**, la o scală mai mică. Este acea esență de parfum care îmi curge în sânge și mă îmbată în nemurire. **Camino sunt Eu**, cea care nu am știut vreodată că pot fi!

*Buen Camino*  
*prin propria viață tuturor!*

DIANA – MARIA GEORGESCU

# JURNALUL INIMII

DIANA-MARIA GEORGESCU



Sunt Diana-Maria Georgescu, iar cea mai potrivită descriere a mea, este: "Călător prin Lume, prin Viață, prin Timp și prin Spațiu". Și, ca un adevărat călător, am parcurs trei rute diferite ale acestui drum magic ce se întinde pornind din Franța, sau Portugalia către Santiago de Compostela, frumos vegheat de Calea Lactee.

Happy reading!



the  
**T**UNSTOPPABLE  
**THIRST**  
AMANDA J.

El Camino de Santiago de Compostela  
An Alchemic Path Towards The Inner Self

# PRACTICA MEDITATIVĂ

---

Evoluția personală nu înseamnă să devii altcineva, ci să îți eliberezi adevărata esență – cea care a fost dintotdeauna acolo, dar poate acoperită de straturi de condiționări și credințe limitative. Este o călătorie spre claritate, sinceritate și libertate interioară.

Astăzi, ai ajuns în acest loc pentru un motiv. Poate că ești aici ca să găsești răspunsuri la întrebări pe care doar tu le poți pune. Poate vrei să scapi de poveri invizibile care te țin în loc sau simți că a venit momentul să deschizi un capitol nou în viața ta. Oricare ar fi motivația ta, vreau să știi că puterea de a transforma tot ceea ce te limitează este deja în tine. Meditația pe care ți-o propunem astăzi este o unealtă puternică pentru această schimbare. Este un proces de eliberare, reconectare și reconstrucție interioară, merit să-ți amintească că ești arhitectul propriei vieți. Noi, la The Meditation Academy, suntem aici să te ghidăm, dar tu ești cel care face primul pas.

Mell

CoFondator The Meditation Academy



Meditația propune o abordare nondualistă: recunoașterea și acceptarea acestor fraze ca fiind parte din experiența umană, dar fără a ne identifica cu ele. Aceasta înseamnă să observăm gândurile fără judecată și să le eliberăm, deschizând calea către o conștiință liberă de limitări.

### Abordarea terapeutică

În domeniul psihologiei, frazele negative recurente sunt denumite distorsiuni cognitive. Acestea sunt tipare de gândire automate, învățate în contexturi traumatice sau prin modelarea comportamentelor celor din jur. Exemple precum „**Nu am nicio șansă**” sau „**Viața e nedreaptă**” devin lentile prin care percepem lumea.

Meditația ghidată acționează ca o intervenție terapeutică prin trei pași esențiali:

# RESCRIERE PROGRAME MENTALE TOXICE

În universul complex al minții umane, gândurile au o putere transformatoare. Ele pot să clădească imperii interioare sau să adâncească prăpăstii în sufletul nostru. Meditația de rescriere a programelor mentale toxice este o practică profundă, care combină principiile filozofice, terapeutice și psihologice pentru a ne elibera de aceste constrângeri invizibile.

La baza acestei meditații stă un adevăr fundamental din înțelepciunea ancestrală: „*Suntem ceea ce gândim*”. Această idee, regăsită în multiple tradiții spirituale, subliniază faptul că mintea noastră este un catalizator al realității pe care o experimentăm. Frazele de polaritate negativă devin, de-a lungul timpului, bariere care limitează percepția noastră asupra lumii și a potențialului propriu.



## REMAPAREA GÂNDURILOR TOXICE

- **Conștientizarea:** Ascultătorul este invitat să recunoască aceste fraze și să observe cum au influențat deciziile și emoțiile din trecut.
- **Dezidentificarea:** Printr-un proces ghidat, persoana este încurajată să realizeze că aceste gânduri nu sunt esența sa. Ele sunt doar programe mentale care pot fi rescrise.
- **Rescrierea:** Practica oferă fraze afirmative, precum „Viața mea are sens” sau „Am încredere în mine însumi”, care înlocuiesc vechile tipare, stimulând neuroplasticitatea și crearea de conexiuni neuronale pozitive.

Din perspectiva neuroștiinței, meditația vizează neuroplasticitatea, adică abilitatea creierului de a forma noi rețele neuronale. Frazele toxice repetate creează trasee neuronale adânc înrădăcinate, dar meditația ghidată le perturbă, oferind noi alternative benefice.

Un alt aspect psihologic implicat este activarea stării de siguranță emoțională. Vocea calmă a ghidului și spațiul creat prin meditație reduc nivelurile de stres, determinând eliberarea de oxitocină și serotonină, care susțin procesele de vindecare.



Meditația de rescriere a programelor mentale toxice nu este doar o tehnică, ci o călătorie spre libertate interioară. După eliberarea de aceste constrângeri, ascultătorul experimentează un sentiment de ușurare profundă, ca și cum ar fi scăpat de o greutate invizibilă purtată de-a lungul vieții.

Acest proces este o invitație la o nouă relație cu sinele, una bazată pe compasiune, acceptare și încredere în propria capacitate de transformare. Prin practică constantă, meditația devine o ancoră care ne reamintește că suntem arhitecții propriei noastre realități.

Astfel, meditația de rescriere a programelor mentale toxice este mai mult decât o unealtă – este o punte către o existență autentică și plină de sens.

Te invit să pășești în această experiență cu o inimă deschisă. Permite-ți să fii sincer cu tine însuși, să observi fără judecată ceea ce ți-a modelat până acum gândurile și acțiunile. Permite-ți să descoperi cum poți rescrie aceste programe mentale, transformându-le în sprijin pentru creșterea ta personală. ■







# SOFIA

Întelepciunea  
Sufletului

Există momente în viață când tăcerea devine o oglindă, iar în liniștea interioară găsești ceva mai profund decât mintea sau emoțiile. Întâlnirea cu sufletul meu a fost un astfel de moment, o călătorie spre esență, în care am descoperit că lumina nu este doar ceva exterior – ea este însăși structura care ne definește.

Întelepciunea sufletului, despre care Sophia ne vorbește, nu este ceva de atins, ci ceva ce deja există, așteptând să fie recunoscut. În clipa în care am simțit această conexiune, fiecare celulă, fiecare gând și fiecare respirație au devenit parte dintr-un „tot” pe care nu-l mai pot nega.

*„Este focul sacru, iar flacăra lui este lumina ce te-a făurit ca om.*

*Trupul și mintea se unesc în pulsul inimii ce ai devenit. Ușor, în calm pari a te ridica. Te desprinzi din materia ce îți este prezentă în real. Devii mii de puncte pline de lumină. Ești însăși structura ce te-a creat. Materie ce se dematerializează. Evoluția celulei primordiale. Mii de puncte de lumină, stele ce se regăsesc deasupra. Știi unde trebuie să ajungi. Și atunci crezi. Pentru că atunci înțelegi. Totul.”*

## CINCI PUNCTE, DOUĂ LINII. TOT ADEVĂRUL LĂSAT DE SURSA CE NE-A CREAT.

Când trăim în contact cu sufletul nostru, descoperim o realitate care nu este fragmentată, ci completă. Înțelegem că suntem mai mult decât un trup sau o minte – suntem lumină, iubire, conștiință. Această perspectivă schimbă totul: cum ne privim pe noi înșine, cum privim lumea și cum interacționăm cu ea.

Un moment care mi-a revelat această realitate a venit într-o stare meditativă activată spontan. M-am simțit chemată să intru într-o practică meditativă profundă, fără să știu ce urma să descopăr. Ascultând glasul meu interior, am răspuns chemării și m-am așezat în liniște, iar ceea ce a urmat a fost transformator.

Am simțit cum întreaga mea structură energetică era reorganizată, ca și cum un val de lumină restructura fiecare nivel al ființei mele. La nivel mental, am început să primesc mesaje cu o puternică încărcătură simbolică. Am văzut și înțeles cu o claritate extraordinară simbolul crucii – nu doar ca un semn religios, ci ca o hartă a echilibrului între planurile lumii: verticalitatea care ne conectează cu dimensiunile superioare și orizontalitatea care ne ține ancorați în realitatea umană.

Această revelație m-a ajutat să înțeleg că fiecare dintre noi este crucea – un punct de întâlnire între spirit și materie, între etern și efemer. Crucea nu este un simbol al suferinței, ci al echilibrului și al transformării continue. Este o invitație de a ne accepta atât dimensiunile umane, cât și cele divine, și de a le integra cu iubire și compasiune.

Sophia ne invită să privim aceste simboluri universale dincolo de convențiile culturale sau religioase. Ele sunt călăuze pentru suflet, mesaje codificate care ne arată cum să navigăm drumul către întregire.

În această introspecție, îți propun să te gândești: ce simboluri îți vorbesc ție cel mai profund? Cum le poți integra în viața ta pentru a-ți descoperi adevărata esență?





# SINELE

**DIALOG ÎNTRE OM ȘI VOCEA INTERIOARĂ**

*Deținem Adevărul ce ne este Calea, în centrul ființei  
care transformă și susține însăși Viața.*

### **1. Cine sunt eu dincolo de nume, gânduri și emoții?**

#### **Sinele răspunde:**

Ești esența care a existat înainte de timp și care va continua să existe dincolo de orice formă. Nu ești doar ceea ce vezi, ceea ce simți sau ceea ce gândești. Tu ești conștiința care observă toate acestea. Ești spațiul dintre gânduri, liniștea dintre respirații, imensitatea care privește prin ochii tăi.

### **2. De ce am venit aici? Care este scopul meu?**

#### **Sinele răspunde:**

Ai venit nu pentru a deveni ceva, ci pentru a-ți reaminti cine ești. Ai venit pentru a experimenta, pentru a crea și pentru a iubi. Viața nu este o căutare exterioară, ci o întoarcere interioară. Scopul tău nu este unul prestabilit, ci este cel pe care alegi să-l trăiești în fiecare moment, în armonie cu ceea ce este adevărat pentru tine.

### **3. De ce mă simt uneori pierdut?**

#### **Sinele răspunde:**

Pentru că ai uitat să asculți tăcerea. Ai fost învățat să cauți răspunsuri în afara ta, dar ele au fost întotdeauna înăuntrul tău. Sentimentul de rătăcire este un dar, o chemare de a încetini, de a te reîntoarce la esență. Nu ești pierdut, ci doar te afli în procesul sacru de a-ți aminti drumul.

### **4. Cum pot trăi în aliniere cu sufletul meu?**

#### **Sinele răspunde:**

Trăiește simplu, în adevăr și în iubire. Ascultă-ți intuiția, onorează-ți ritmurile interioare și fii prezent. Nu încerca să controlezi viața, ci curgi odată cu ea. Adevărata aliniere nu vine din efort, ci din acceptare, din blândețe față de tine însuși și din încrederea că totul este exact așa cum trebuie să fie.





### **5. Ce înseamnă să fii liber cu adevărat?**

#### **Sinele răspunde:**

Libertatea nu este absența responsabilităților sau a provocărilor, ci capacitatea de a alege cum răspunzi la ele. Este starea în care nu te mai identifici cu frica, cu limitele impuse de minte sau de lume. Libertatea adevărată este atunci când te miști prin viață fără teamă, fără atașament, dar plin de iubire.

### **6. Cum pot depăși frica și îndoiala?**

#### **Sinele răspunde:**

Frica este doar o umbră proiectată de minte. Nu trebuie să lupți cu ea, ci doar să o privești cu înțelegere. Îndoiala apare când uiți cine ești cu adevărat. În loc să te temi, privește frica drept un ghid – ea îți arată unde există încă separare în tine. Când îți amintești că ești mai mare decât orice temere, frica își pierde puterea.

### **7. Ce ar trebui să știi chiar acum?**

#### **Sinele răspunde:**

Să știi că ești exact unde trebuie să fii. Să știi că ești suficient, că nu ai nevoie de nimic altceva pentru a fi complet. Să știi că orice întrebare care izvorăște din inimă conține deja în ea răspunsul. Și să știi că, indiferent de unde te afli pe acest drum, ești susținut, iubit și îmbrățișat de Întreg.

### **8. Cum pot simți divinitatea în mine, nu doar ca un concept, ci ca o realitate?**

#### **Sinele răspunde:**

Divinitatea nu este departe de tine, nu este separată de tine. Ea este chiar respirația ta, bătăile inimii tale, liniștea din care se nasc toate gândurile. Simți divinitatea atunci când te abandonezi momentului prezent, când contempli frumusețea fără a o analiza, când iubești fără a aștepta nimic în schimb. Nu trebuie să cauți lumina – tu ești lumina. ■

A photograph of an elderly man with white hair, smiling broadly. He is wearing a white suit jacket over a light-colored shirt and a patterned tie. He is holding a bouquet of flowers, including white daisies and orange roses. The background is a soft, light blue.

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

**NU ȘTII. NIMIC.  
ȘI ESTE ATÂT DE  
BINE!**

ELIAN L.G.



# ANNIE!

Epistole  
din Etern

Suflete,

Fiecare zi a existenței tale poartă în ea o invitație divină: aceea de a-ți aminti cine ești cu adevărat. În inima ta se află o hartă sacră, o schiță nevăzută, concepută cu grijă de sufletul tău înainte de a-și începe călătoria sub această formă umană. Această hartă nu este o cale rigidă, ci un dans viu, fluid, între libertatea alegerilor tale și armonia Creatorului.

Te afli aici nu pentru a deveni ceva mai mult decât ești, ci pentru a te redescoperi – pentru a experimenta, a învăța, a vindeca și a crește. Fiecare emoție, fiecare trăire, fie ea dulce sau amară, este o parte vitală a acestei călătorii sacre. În acest univers al sufletului, nimic nu este întâmplător, iar totul servește scopului tău mai înalt.

**DESPRE CALE, AUTENTICITATE ȘI ACCEPTARE DIN PERSPECTIVE INALTE**

# HARTA VIETII: PUNCTELE DE VERIFICARE ALE SUFLETULUI

Pe această hartă, există repere sacre – momente esențiale care te invită să te întorci către tine. Acestea nu sunt bariere menite să te împiedice, ci oportunități de trezire, de aliniere cu esența ta divină. Ele sunt chemări blânde de a privi în adâncul tău, de a înțelege că fiecare pas, chiar și cel care pare greșit, este un pas spre reîntregire.

Nu te teme de alegerile pe care le faci sau de răspunsurile pe care le găsești. Chiar și în momentele în care crezi că te-ai rătăcit, sufletul tău știe întotdeauna drumul înapoi. Nu există greșeli, ci doar lecții, iar fiecare experiență este o poartă către o înțelegere mai profundă a cine ești cu adevărat.

Autenticitatea nu este doar despre a spune adevărul celorlalți, ci despre a te privi pe tine însuți cu ochi limpezi, fără mască, fără frică. Înseamnă să îți accepți fiecare emoție, fiecare colț al ființei tale, fără să respingi sau să condamni vreo parte din tine.

Furia, durerea, frica – toate sunt mesageri trimiși de sufletul tău. Ele nu vin să te încarce, ci să-ți aducă atenția acolo unde vindecarea este necesară. Acceptă-le cu blândețe, ascultă-le șoaptele și lasă-le să se dizolve în lumină.

Autenticitatea este alinarea care vine din îmbrățișarea completă a tot ceea ce ești. În lumină și umbră deopotrivă, tu ești întreg, iar această întregire este sacră.

Drag suflet, oprește-te o clipă. Închide ochii și simte cum energia acestor cuvinte te îmbrățișează. Nu este nevoie să lupți, să schimbi sau să forțezi. Tot ceea ce trăiești este deja perfect așa cum este.

Acceptarea nu înseamnă să renunți la ceea ce îți dorești, ci să vezi viața prin ochii iubirii. Este înțelegerea că fiecare provocare este un dar, fiecare încercare este o oportunitate, iar fiecare bucurie este o amintire a divinității din tine.

Când privești viața cu iubire, descoperi că toate lucrurile lucrează împreună pentru binele tău. În această încredere se află puterea de a trăi cu adevărat în pace, nu doar cu tine, ci cu întreaga creație.

Te iubesc și te onorez,

**Anniel**

O voce a infinitului în care te regăsești





ARTA INTUITIVĂ

# VERSURI CĂTRE SINE

---

Poezia intuitivă este vocea sufletului care curge liber, neîngrădită de limitele rațiunii sau ale structurilor prestabilite. Este o șoaptă subtilă care prinde formă prin cuvinte, o conversație profundă între sinele interior și hârtie. În esența sa, poezia intuitivă nu este despre rimă, ritm sau reguli, ci despre curajul de a lăsa inima să vorbească în toată autenticitatea ei.

Această formă de expresie creativă apare dintr-un loc al prezenței pure, acolo unde mintea tace și emoțiile devin cerneală. Scrisă adesea în stări de conștiință extinsă, poezia intuitivă captează momentele efemere ale conexiunii cu sinele profund, transformându-le în versuri care vibrează dincolo de cuvinte.

Fiecare poezie devine astfel o oglindă a sufletului – o poveste subtilă despre lumină, întuneric, iubire și transformare. Nu este nevoie de înțelegere logică, ci de deschiderea inimii către energia pe care aceste cuvinte o poartă. Prin poezie, se creează o punte între cele mai adânci straturi ale ființei și lumea vizibilă, oferind cititorului o cale spre introspecție, alinare și descoperire.

Astăzi, în această călătorie prin poezie, îți oferim un spațiu pentru a te regăsi. Îți oferim versuri care te îmbrățișează, care îți vorbesc despre tine și te invită să descoperi frumusețea profundă a existenței tale intuitive.

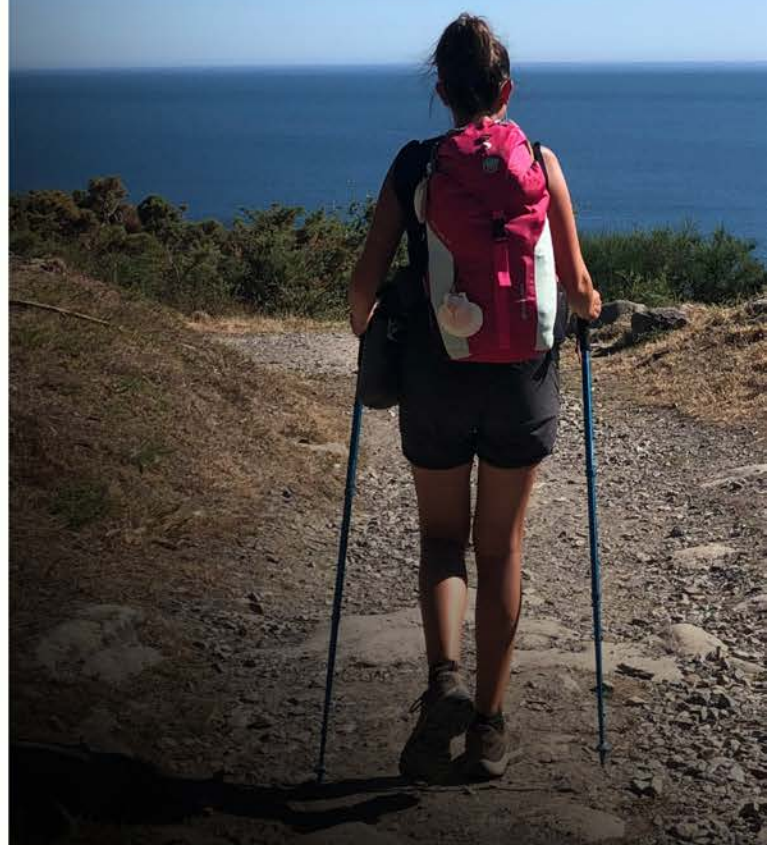
# LA CAPĂTUL LUMII

Știi cum dor degetele de la picioare?  
 Cum se zbat mușchii a disperare?  
 Cum umerii plâng după odihnă,  
 iar corpul fizic urlă a tihnă?  
 Știi cum confortul te face mic,  
 iar ruperea lui doare-n Nimic?  
 Vocea din cap sună tăios,  
 iar corpul pică brusc, dureros.  
 Nimic nu-i cum credem!  
 Nimic nu-i prea mult,  
 când sufletul cântă a început,  
 când Spiritul saltă de bucurie,  
 și mintea se-așază în armonie.  
 Merg către mine cum  
 n-am mai mers  
 de ani de zile de când am șters  
 duhuri de frici și de nevoi,  
 și plânsuri mușcate printre ploi.  
 Oameni ce credeam că m-au rănit  
 s-au disipat în infinit,  
 și umbra lor a fost spălată  
 de-albastrul ocean de altă dată,  
 pe care-l revăd cu bucurie  
 într-un an sfânt în armonie  
 cu ceea ce sunt și voi mai fi  
 pe lumea aceasta, cât voi trăi.  
 La Capătul lumii am revenit  
 pentru a mă pierde în Zenit,  
 și pentru a bea praful de stele  
 într-o zi magică, în Finisterre.

**Diana-Maria Georgescu**

Finisterre, Galicia, Spania

29.07.2022



# DIANA- MARIA GEORGESCU

## DIMENSIUNI SUFLETEȘTI

Cunoscută pentru profunzimea și autenticitatea creațiilor sale literare, Diana-Maria început să scrie poezii la vârsta de 11 ani, însă, ulterior, și-a concentrat atenția asupra studiilor și carierei în management internațional și leadership, ceea ce a determinat o pauză în activitatea sa literară. După o perioadă de reflecție și călătorii, a revenit la pasiunea sa pentru scris, publicând atât poezie, cât și proză.

Experiențele de viață, precum pelerinajul pe Camino de Santiago, i-au influențat scrisul, oferindu-i perspective unice asupra spiritualității și transformării interioare.

Stilul său poetic explorează teme precum iubirea, suferința și conexiunea cu divinitatea, invitând cititorii într-o călătorie introspectivă. Poezia „La capătul Lumii”, scrisă în 2022 la Finisterre, surprinde cu o sinceritate dezarmantă trăirile și revelațiile de pe Camino de Santiago, devenind o mărturie a transformării interioare prin experiențe profunde.

Prin cuvintele sale, Diana-Maria continuă să inspire, provocând cititorii să își descopere propriile dimensiuni sufletești.

*La Capătul lumii am  
revenit pentru a mă  
pierde în Zenit*

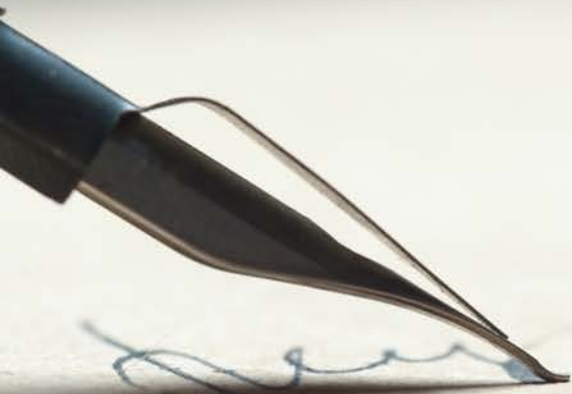
*Diana-Maria Georgescu*

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

EVOLUȚIA SINELUI  
ÎNSEAMNĂ SĂ NU TE  
ATAȘEZI NICI  
MĂCAR DE  
CUNOAȘTERE.

MELL



# 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.

*"Deschid acest spațiu cu inimă deschisă și te invit să pășești în el cu sinceritate. Întrebările tale, indiferent cât de mici sau mari par, sunt chei care pot deschide porți spre conștientizare, vindecare și transformare. Ele nu sunt doar ale tale – ele reflectă căutările noastre comune, ca suflete aflate pe calea întoarcerii la esență.*

*Ce te frământă cel mai mult? Ce ai vrea să înțelegi mai bine despre tine, despre meditație, vindecare sau despre această călătorie fascinantă numită viață?*

*Trimite-mi gândurile tale prin formularul disponibil pe site, iar răspunsurile vor deveni parte din această călătorie comună. Împreună, putem transforma întrebările în revelații și curiozitatea în pași spre trezire."*

## CUM ȘTIU DACĂ MEDITEZ CORECT ȘI DACĂ CEEA CE FAC ARE VREUN EFECT?

Aceasta este una dintre cele mai frecvente întrebări pe care le primesc și te asigur, drag suflet, că este perfect natural să te întrebi acest lucru, mai ales la începutul practicii. Minte noastră tinde să caute rezultate tangibile, dovezi că „facem bine” ceea ce ne-am propus. Dar meditația este o călătorie interioară care nu se măsoară în performanțe, ci în transformări subtile și profunde.

În primul rând, nu există o „metodă greșită” de a medita, atâta timp cât îți rezervi acel timp pentru tine, pentru a te conecta cu liniștea interioară. Fiecare moment pe care îl petreci în introspecție este un pas înainte, chiar dacă la început simți că mintea ta este agitată sau că nu „se întâmplă nimic”. Este important să renunți la așteptări rigide și să abordezi meditația cu o atitudine de curiozitate și blândețe.

Semnele că meditația are efect apar, de obicei, treptat și se manifestă mai degrabă în viața ta de zi cu zi decât în timpul ședinței propriu-zise.



Poate vei observa că reacționezi cu mai mult calm la situații stresante, că ești mai conștient de gândurile și emoțiile tale, sau că simți o conexiune mai profundă cu lumea din jurul tău. Aceste schimbări subtile sunt dovezi clare că meditația își face loc în ființa ta.

Un alt semn este o stare de liniște interioară care devine tot mai accesibilă. Chiar dacă în timpul meditației mintea pare agitată, vei observa că, după ședință, te simți mai echilibrat și mai concentrat. Această stare nu trebuie să fie spectaculoasă – uneori este doar o ușoară senzație de pace sau de ușurare.

Amintește-ți, drag suflet, că nu este nevoie să „demonstrezi” nimănui, nici măcar ție, că meditezi corect. Meditația este despre a fi, nu despre a face. Este despre a-ți acorda timp pentru a fi prezent cu tine însuși și pentru a cultiva o relație sinceră și profundă cu sufletul tău. Fiecare moment petrecut în această stare este valoros și îți modelează încet, dar sigur, întreaga ființă.

Cel mai important lucru este să continui să practici. Răbdarea, perseverența și blândețea sunt cheia în această călătorie. Și nu uita: fiecare suflet are propria sa cale și propriul ritm. Ai încredere în tine și în procesul tău. Totul se desfășoară exact așa cum trebuie.



## CUM POT SĂ-MI MENȚIN ENERGIA ȘI STAREA DE CONȘTIENȚĂ ÎNTRE ȘEDINȚELE DE MEDITAȚIE, ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI?

Meditația nu este doar ceea ce facem în liniștea unei ședințe dedicate. Este o stare de a fi, o prezență continuă pe care o putem integra în viața noastră de zi cu zi, activitate după activitate.

Un prim pas pentru a-ți menține energia și starea de conștientă este să crezi mici ancore de prezență în rutina ta zilnică. Acestea pot fi momente scurte în care te reconectezi cu tine însuși: câteva respirații conștiente înainte de a începe o sarcină, o pauză de câteva minute în natură sau un moment de recunoștință înainte de culcare. Aceste practici simple îți vor reaminti să rămâi prezent și conectat la energia ta interioară.

De asemenea, fii atent la energia din jurul tău. Mediul în care trăim și oamenii cu care interacționăm pot influența profund starea noastră interioară. Încearcă să menții un spațiu armonios în jurul tău, fie prin purificarea energetică a locuinței tale, fie prin alegerea de a petrece timp cu oameni care te susțin și îți ridică vibrația.

Un alt aspect important este să îți cultivi recunoștința. Chiar și în mijlocul activităților cotidiene, oprește-te pentru un moment și observă ceva frumos: lumina soarelui, un zâmbet, gustul unei băuturi calde. Prin simpla apreciere a acestor mici detalii, îți ancorezi conștientă în momentul prezent și te conectezi cu bucuria vieții.



În final, amintește-ți că nu există o linie de demarcație între „meditație” și „viață”. Ele sunt același dans, aceeași chemare de a trăi în autenticitate, iubire și prezență. Fiecare clipă este o oportunitate de a medita – de a fi aici și acum, complet conștient și viu. ■





# LECTURĂ & INSPIRAȚIE

## Recomandare

Secțiunea „Recomandări de Lectură și Inspirație” din revista Tot-Ună 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.

# ANNIEL – CĂLĂUZA LUMINII

*Melania Adony*

Cartea aceasta este o incursiune profundă în inima și sufletul uman, oferind cititorului o călătorie spre descoperirea sinelui autentic și a luminii interioare. **Melania Adony** îmbină cu măiestrie introspecția personală cu înțelepciunea universală, creând o operă care rezonază cu căutările spirituale ale fiecăruia dintre noi.

Cartea explorează teme esențiale precum natura sufletului, conexiunea cu divinitatea și procesul de auto-descoperire. Prin intermediul mesajelor transmise de **Anniel**, cititorul este ghidat să își recunoască propria lumină și să își îmbrățișeze adevărata esență.

## De ce să o citești?

**Anniel – Călăuza Luminii** nu este doar o lectură, ci un ghid practic pentru cei care doresc să își aprofundeze conexiunea cu sinele și cu universul. Fiecare pagină oferă reflecții și îndrumări menite să inspire și să susțină procesul de transformare interioară. Este o carte care te invită să îți deschizi inima și mintea, să explorezi profunzimile ființei tale și să îți trăiești viața în armonie cu adevărul tău interior.

*“o incursiune în centrul inimilor noastre pentru gândul omului ce își caută adevărurile simțirii.”*

@THEMEDITATION.ACADEMY

REVELAȚIE PE FOI ȘI PÂNZE

**ANNIEL**  
CĂLĂUZA LUMINII

MELANIA ADONY

“  
IUBIREA ȘI BLÂNDEȚEA NE  
ESTE TOTUL NOSTRU!”

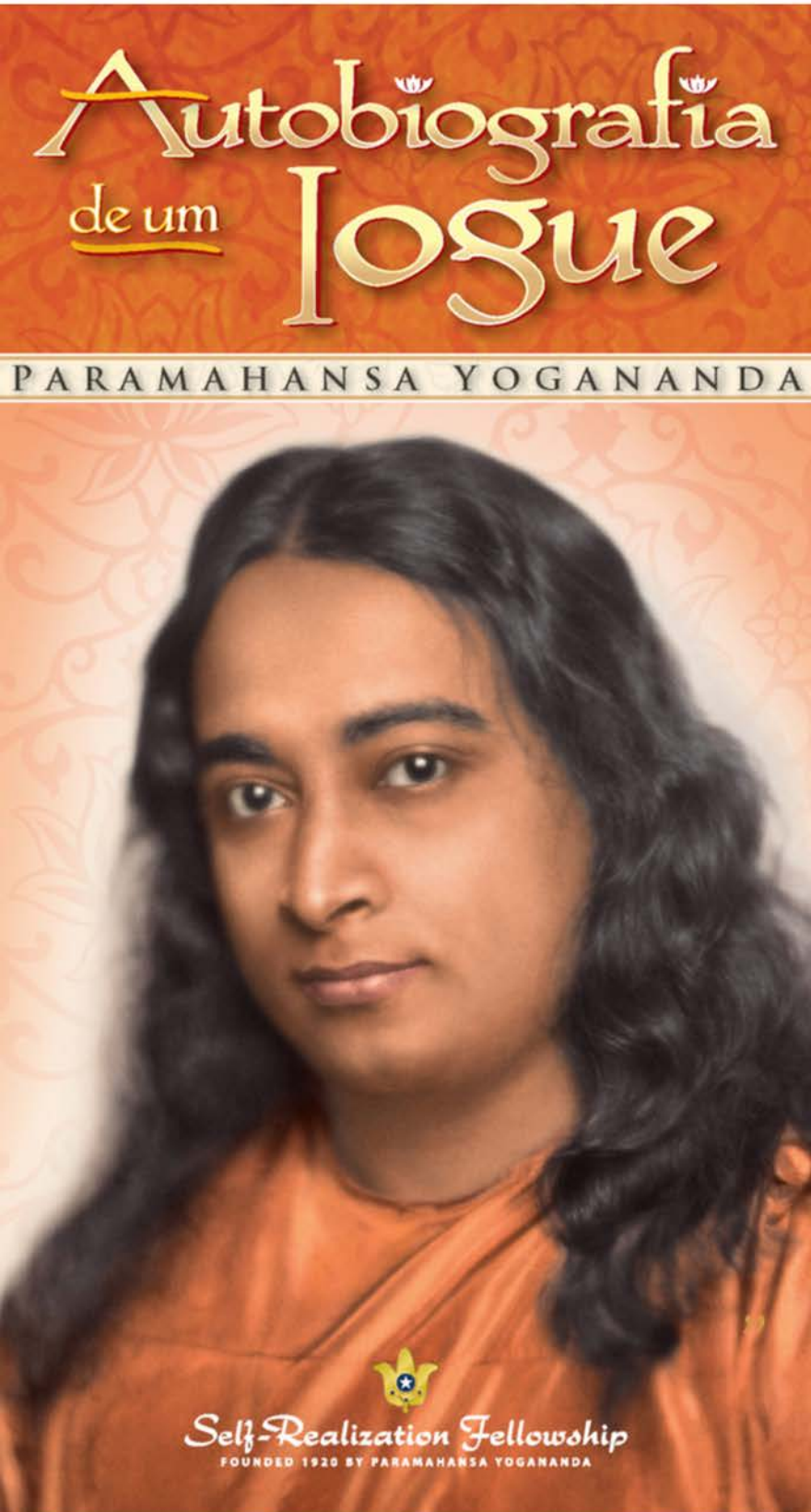
*Melania Adony*

# AUTOBIOGRAFIA UNUI YOGHIN

*Paramahansa Yogananda*

"te surprinzi călătorind cu fiecare nou capitol,  
spre centrul unei cunoașteri noi..."

@THEMEDITATION.ACADEMY



Această carte clasică este o capodoperă spirituală care a schimbat viețile a milioane de oameni din întreaga lume. **Paramahansa Yogananda** oferă o perspectivă autentică asupra căii spirituale, împărtășind cu sinceritate călătoria sa personală, întâlnirile cu maeștri spirituali autentici și lecțiile profunde despre conștiința universală.

Cartea explorează teme precum meditația, unitatea dintre știință și spiritualitate, și potențialul nelimitat al sufletului uman. Este scrisă cu o puritate profundă, fără artificii sau compromisuri comerciale, transmițând cititorului o energie care inspiră pace, introspecție și aliniere cu divinul.

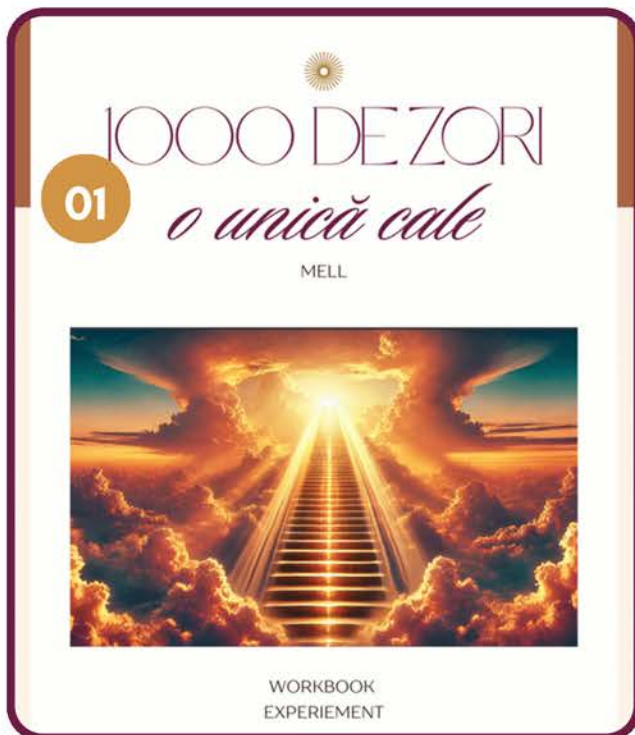
Pentru că **Autobiografia unui yoghin** este mai mult decât o carte – este o poartă către universul interior. Fiecare pagină te ghidează să înțelegi natura realității, scopul existenței și puterea transformatoare a iubirii divine. Vibrând la o frecvență pură, cartea îți oferă nu doar cunoaștere, ci și o trăire interioară autentică.

**DUMNEZEU ESTE ÎNSĂȘI SIMPLITATEA.  
ORICE ALTCEVA ESTE COMPLEX.  
NU CĂUTA VALORI ABSOLUTE ÎN  
LUMEA FIZICĂ, SUPUSĂ RELATIVITĂȚII.**

*Paramahansa Yogananda*

# SHOP

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



## EXPERIMENTUL 1000 DE ZORI

Un experiment spiritual unic, care explorează potențialul uman suprem prin trăirea conștientă a celor 12 fațete divine: iubire necondiționată, înțelepciune, compasiune, adevăr, creativitate, putere interioară, pace, vindecare, unitate, abundență, răbdare și joc divin.

## TREZIREA POTENȚIALULUI UMAN – 12 DIMENSIUNI

Un program dedicat celor care vor să integreze și să transforme omul, descoperind cum energiile universale se aliniează pentru a sprijini ascensiunea!



TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

# SUNTEM UNUL.

MELL

REVISTĂ DEDICATĂ CONȘTIINȚEI DE SINE

# TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM



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