

NUMĂR #04

APRILIE 2025

ARTA INTUITIVĂ
DANIELA HÂRȘULESCU

ASUMAREA
AUTENTICITĂȚII

ASK MELL

SOPHIA SUFLETULUI

PSIHO-SOMATICA
ANA MARIA MAVRU

**MONIKA
MARIA PUIU**

TOT.UNA

Essentia Momentum



REVISTA THE MEDITATION ACADEMY

CONȚINUT REVISTĂ

02 EDITORIAL

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

03 AUTENTICITATEA

"Perspective ale vieții omului despre: *Cine suntem dincolo de rolurile pe care le jucăm?*

07 PSIHO-SOMATICA

Mesajele ascunse ale corpului
Psih. Ana Maria Mavru

13 MEDITAȚIA SPAȚIULUI GOL

Dincolo de fluxul continuu al minții, există un loc în care ești doar tu – pur, complet, întreg.

19 MONIKA MARIA PUIU

O conversație despre esența omului, despre ritmurile nevăzute ale vieții și ale naturii.

25 INTOARCEREA "ACASĂ"

Cuvinte transmise prin "channeling" sub formă de scrisoare.

28 ARTA INTUITIVĂ

Un ritual de introspecție prin artă cu
Daniela Hârșulescu.

33 ASK.MELL

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



essentia momentum

TOT.UNA

Dragă Căutătorule,

Cu fiecare ediție a revistei **TotUna – Essentia Momentum**, ne apropiem mai mult de esența adevărului nostru interior, de acel spațiu sacru al conștiinței în care dualitatea se dizolvă, iar claritatea ia locul confuziei. Această ediție este despre trecerea prin neclaritate către focul clarificator al adevărului – un proces esențial în această etapă de transformare colectivă.

În paginile acestui număr, ne îndreptăm atenția către momentele de tranziție profundă, atât la nivel personal, cât și colectiv. Articolul despre psiho-somatică scris de psiholog **Ana Mavru**, interviul cu **Monika Maria Puiu** care ne oferă o perspectivă autentică asupra călătoriei interioare, iar în secțiunea **Essentia Momentum**, explorăm simbolistica intrării lui Neptun în Berbec – o schimbare cosmică ce ne provoacă să lăsăm în urmă iluziile și să îmbrățișăm acțiunea inspirată. Vibrația culorilor **Danielei Hârșulescu** este o fereastră către sine. Nicio pagină nu este în plus. Toate se așază ca o spirală blândă în jurul unei chemări tăcute: „**Întoarce-te în tine.**”

Această ediție nu este doar un prilej de lectură, ci o invitație la introspecție. Este un moment în care să ne întrebăm: Unde suntem acum în călătoria noastră? Ce arde în noi? Ce vise amânăm din teama de necunoscut?

Te invit să răsfoiești aceste pagini cu inima deschisă, să te lași pătruns de energia cuvintelor și să îți îngădui să vezi dincolo de aparențe. Acolo unde începe claritatea, începe și adevărata creație.

MELL

CoFondator The Meditation Academy



ESSENTIA MOMENTUM

ASUMAREA AUTENTICITĂȚII

Perspective asupra vieții omului

Trăim o perioadă de tranziție profundă, atât la nivel individual, cât și colectiv. Odată cu intrarea lui Neptun în Berbec pentru următorii 14 ani, suntem invitați să navigăm printre valurile subtilului cu un curaj nou, renunțând la confuzie și iluzii pentru a descoperi esența pură a ființei noastre. Dacă până acum, Neptun în Pești ne-a adus stări de reverie, uneori de evadare, acum, odată ce planeta visătorului intră în semnul focului, ni se cere să devenim conștienți de propria autenticitate și să o manifestăm fără compromisuri.

Dar ce înseamnă, cu adevărat, să fii autentic? Este un act de curaj, de auto-descoperire, de renunțare la orice mască impusă de societate, de frică sau de trecut.

Este o aliniere interioară profundă, în care ne privim reflecția într-o oglindă clară, fără distorsiuni, fără frica de a vedea cine suntem cu adevărat. Neptun în Berbec ne provoacă să aducem visul în realitate, să trecem de la contemplare la acțiune, să nu mai așteptăm ca lucrurile să se clarifice de la sine, ci să punem întrebările esențiale: *Ce vreau cu adevărat? Cine sunt dincolo de rolurile pe care le joc?*

Societatea, de asemenea, reflectă acest proces. Vedem sisteme care se clatină, adevăruri care ies la suprafață, structuri care trebuie transformate. Nu mai putem merge înainte bazându-ne pe iluzii sau sperând că lucrurile vor reveni la un echilibru vechi.



Este un moment de resetare profundă, în care fiecare om este chemat să-și asume responsabilitatea propriei realități.

Autenticitatea nu este doar o alegere, ci o necesitate a timpurilor pe care le trăim. Suntem pregătiți să ne asumăm propria lumină?

NEPTUN PĂȘESTE ÎN BERBEC

Un nou ciclu începe, unul care promite să schimbe profund felul în care percepem realitatea, atât la nivel individual, cât și colectiv. După timpul petrecut în Pești, unde a adus visare, confuzie și dizolvarea vechilor structuri ale identității, Neptun pășeste acum în Berbec, semnul începuturilor, al focului interior și al acțiunii directe. Ce înseamnă această tranziție pentru conștiința umană? Cum influențează societatea, viziunea noastră asupra vieții și modul în care ne raportăm la noi înșine? Dacă Neptun în Pești a fost despre dizolvarea granițelor și căutarea unei direcții în oceanul interior, în Berbec, ne provoacă să ne asumăm propria cale, să ne revendicăm puterea și să acționăm cu claritate. Acest articol explorează impactul acestei schimbări și modul în care putem folosi această energie pentru a naviga conștient transformările care urmează.

CEAȚA CARE DEVINE FOC

Timp de peste un deceniu, Neptun a tranzitat semnul său de domiciliu, Peștii, scufundând colectivul uman într-un ocean de percepții subtile, iluzii și căutări spirituale. Simbol al transcendenței, Neptun a adus o expansiune a conștiinței intuitive, dar și o dizolvare a granițelor ego-ului, creând uneori confuzie, idealizare și pierdere a reperelor. Cu trecerea sa în Berbec, se anunță o schimbare profundă: apa se transformă în foc, iar viziunea devine acțiune.

În această perioadă, colectivul uman a fost invitat să își reevalueze credințele, să caute adevărul dincolo de aparențe și să își vindece rănila sufletului prin compasiune și acceptare. Însă această călătorie nu a fost lipsită de provocări: mulți au simțit pierderea unui sens clar al direcției, o dizolvare a identității personale și o tendință spre escapism.





Intrarea lui Neptun în Berbec, un semn cardinal de foc, semnalează începutul unui nou ciclu cosmic, în care viziunea dobândită în Pești devine acțiune concretă. Dacă Peștii ne-au învățat să plutim în oceanul emoțional și spiritual, Berbecul ne învață să aprindem flacăra inspirației și să acționăm cu curaj. Este un moment al inițierii, în care confuzia se transformă în claritate, iar visul în realitate.

DE LA HAOS LA ORDINE INSTINCTIVĂ

Această tranziție poate fi resimțită ca o schimbare de ritm profundă. Dacă în ultimii ani am fost încurajați să ne abandonăm fluxului, să avem răbdare și să permitem lucrurilor să se manifeste organic, acum vine o vreme a asumării, a deciziilor ferme și a reconfigurării identității personale. Ceața se ridică, dar acest lucru poate fi destabilizant pentru cei care s-au obișnuit să navigheze în incertitudine.

La nivel psihic, Neptun în Berbec poate aduce un val de inspirație, dar și provocarea de a înfrunta iluziile rămase nerezolvate. Tot ceea ce a fost reprimat sub suprafață poate izbucni acum în moduri neașteptate. Este o perioadă a purificării, a confruntării cu adevărul interior și a găsirii unui nou sens al direcției personale.

Neptun în Pești a fost o perioadă de introspecție, de absorbire a unei cunoașteri subtile. Acum, cu Neptun în Berbec, avem oportunitatea de a integra această cunoaștere și de a o manifesta activ. Suntem chemați să ne trăim autenticitatea, să ne redefinim credințele și să aprindem focul creației interioare.

Aceasta este o perioadă în care spiritualitatea devine o forță activă în viața noastră, iar fiecare dintre noi este invitat să își asume propria cale, cu claritate, curaj și determinare. Pe măsură ce trecem de la apă la foc, ne eliberăm de vechile iluzii și devenim creatori conștienți ai realității noastre.

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

MINUNEA
ESTE LA UN GÂND
DISTANȚĂ.

MELL



✓ INDECAREA HOLISTICĂ

Psiho-somatica **Mesajele ascunse ale corpului**

Te salut , suflet frumos!

Azi te întâmpin cu un articol despre sănătatea și echilibrul tău fizic, psihic și emoțional.

Îți voi dezvălui mesaje ascunse ale corpului. Ce anume ne transmite corpul atunci când e în tensiune. Doresc ca acest articol, cititorule, să te poarte printr-o călătorie prin care tu singur să îți poți da seama, mai ales în momentul prezent, cum se simte corpul tău, luând cu tine și instrumente pentru auto-observare, care îți vor fi de folos în viitor.

Dar, hai să îți povestesc puțin ce înseamnă psiho - somatica ca să putem avea împreună un limbaj comun.

Psiho-somatica este un domeniu al medicinei și psihologiei care studiază legătura dintre minte (psihic) și corp (soma), analizând modul în care factorii emoționali, stresul și procesele psihologice influențează sănătatea fizică.

Ana Maria Mavru
Psihoterapeut Integrativ





Cu alte cuvinte, afecțiunile psihosomatice sunt probleme de sănătate fizică ce au la bază cauze psihologice, cum ar fi stresul cronic, anxietatea sau traumele emoționale. Acestea nu sunt „imaginare”, ci reale, având manifestări fizice precum dureri de cap, probleme digestive, hipertensiune, tulburări de somn sau chiar boli autoimune.

Psihosomatica joacă un rol esențial în medicina modernă, subliniind importanța unei abordări holistice în tratamentul pacienților, prin combinarea terapiilor medicale cu intervenții psihologice, cum ar fi psihoterapia, meditația sau tehnicile de relaxare.

ÎNSĂ DACĂ BOALA AR FI UN MEDICAMENT AL SUFLETULUI...

Personal, cred că unele boli somatice nu sunt doar urmările emoțiilor reprimite sau urmările stresului, anxietății... cred cu tărie că uneori omul se îmbolnăvește și pentru că D-zeu dorește ca acea persoana să se trezească din somnul inconștientului. De vreme ce i-a trimis cel mai probabil mesaje peste mesaje de-a lungul timpului, acestea fiind ignorate, ultima strigare pe care o poate face este - acționând asupra corpului fizic, mișcând circumstanțele ca omul să sufere la acest nivel, tocmai ca o lecție de viață. Nu e ușor de dus un astfel de moment, și tocmai atunci e important să nu ne supărăm pe Cel de Sus, să nu ne pierdem speranța. Boala de cele mai multe ori este privită ca pe o povară, însă dacă boala ar fi un medicament al sufletului atunci oare poziția noastră s-ar schimba față de D-zeu? Față de noi înșine? Multe sunt mărturiile persoanelor care trec peste acest impas în viața lor și mulțumită acestuia ei au descoperit adevărata viață, cum se poate trăi în pace, împăcare și împlinire personală.

Boala poate fi văzută și ca o karmă pe care o ducem în spate plătind datoriile, plătind ignoranța cu care trăim în viața și chiar lenea sau relele intenții inconștiente ale egou-lui. Căci sufletul nu este rău, nu este inconștient, nici ignorant. Sufletul este lumina, este intenție pură, este bucurie.

Din moși strămoși se spunea că sufletul era bolnav atunci când o persoană suferea. Și este adevărat!

Sufletul este "supărat" pe noi pentru că nu facem voința Tatălui Ceresc. Este supărat pentru că nu ducem o viață în echilibru, este supărat pentru că ceva, ceva facem noi greșit și nu ne dăm seama.

Dar, hai să revenim la psiho-somatică și să îți descriu aici asocierile generale între emoții și organe. Ca să îți poți da singur seama ce emoție predominantă trăiește în tine zi de zi. Căci aceea este cea cu care ai nevoie să lucrezi, să o înțelegi și să ceri îndrumare fie Celui de Sus, fie unei persoane specializate.

Da, există o strânsă legătură între emoții și anumite organe ale corpului, conform medicinei psihosomatice și a unor tradiții precum medicina chineză. Stresul și emoțiile intense pot afecta diferite sisteme și organe, determinând disfuncții sau chiar boli.



LEGĂTURĂ ÎNTRE EMOȚII ȘI ANUMITE ORGANE ALE CORPULUI

Ficat – Furie, frustrare, resentimente

Ficatul este asociat cu furia reprimată, iritabilitatea și stresul.

Dezechilibrele pot duce la migrene, probleme digestive, hipertensiune și afecțiuni hepatice.

Inimă – Bucurie, iubire, anxietate

Emoțiile puternice legate de iubire și entuziasm afectează inima.

Stresul emoțional poate contribui la hipertensiune, aritmii sau afecțiuni cardiace.

Plămâni – Tristețe, melancolie, durere emoțională

Plămânii sunt asociați cu doliu și tristețe profundă.

Problemele respiratorii, precum astmul și bronșita, pot avea legături emoționale.

Stomac – Îngrijorare, anxietate, nesiguranță

Stresul și gândurile obsesive afectează stomacul și sistemul digestiv.

Pot apărea gastrită, ulcer, reflux gastric, sindromul colonului iritabil.

Rinichi – Frică, nesiguranță

Frica excesivă afectează rinichii și glandele suprarenale.

Poate contribui la oboseală cronică, retenție de apă, probleme renale.

Intestin – Emoții reprimite, dificultăți în „a lăsa lucrurile să treacă”

Colonul este legat de capacitatea de a elibera emoțiile și de a se adapta schimbărilor.

Constipația cronică sau diareea pot reflecta blocaje emoționale.

Aceste asocieri nu înseamnă că fiecare boală este strict cauzată de emoții, dar ele pot influența sănătatea și predispoziția la anumite afecțiuni. Echilibrul emoțional și gestionarea stresului sunt esențiale pentru menținerea sănătății fizice.

Și acum te întreb pe tine cititorule? De-a lungul timpului cu ce organ ai avut probleme?

Sunt mai multe organe? Atunci vezi emoțiile asociate și stai puțin așa în reflecție, gândește-te la viața? La cum acestea au apărut în viața ta? Care au fost situațiile care au dus la aceste simptome? Și oare ce îți transmit emoțiile? Dar, aceste simptome? Care sunt mesajele? Sufletul ce îți transmite? Mentea ce descifrează?

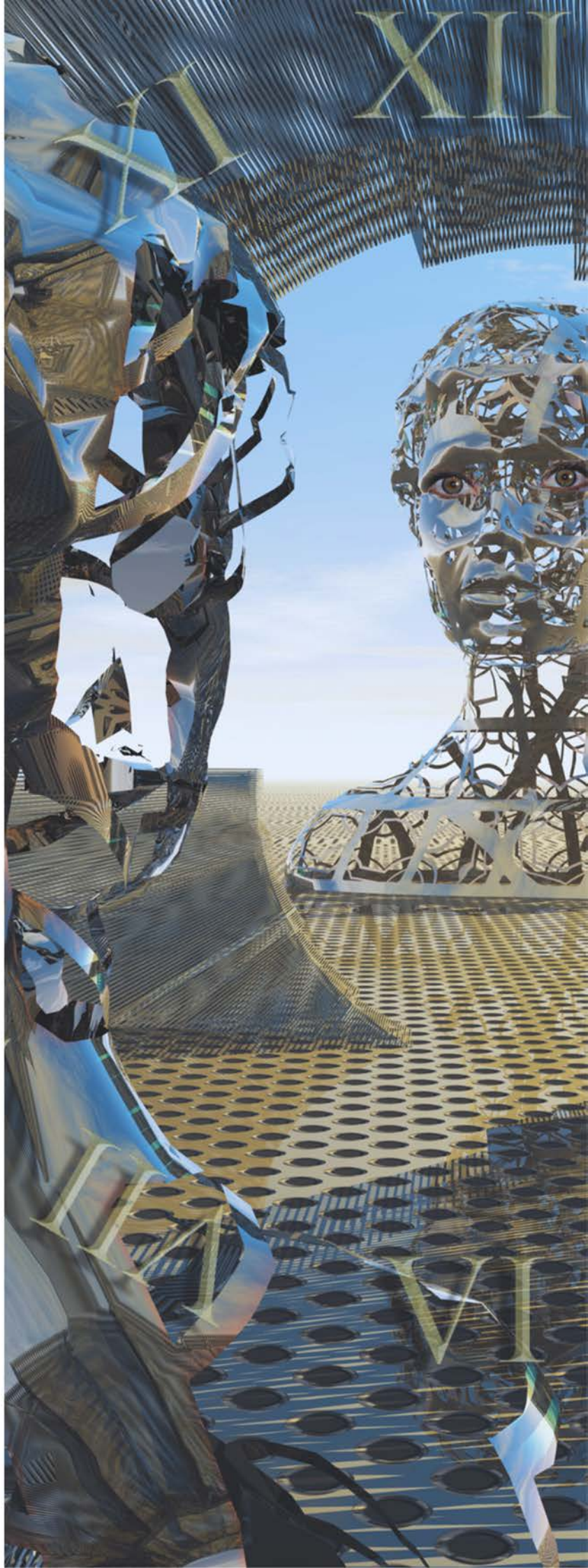
Stai puțin și reflectează, scrie dacă simți nevoia, pune-ți în gând ca în următoarele zile să vină răspunsul către tine. Răspunsul poate să vină prin oameni sau prin mici întâmplări. Privește atent! Stai cu această temă și totul va veni spre tine. Acordă-ți timp! Încearcă să nu te gândești obsesiv, ci lasă lucrurile să curgă!

Poți folosi un exercițiu de respirație conștientă, ca mintea să se liniștească. Răspunsurile vin din momente ca acestea de pauză în viața ta!

TEHNICA 4-4-6-2

Această tehnică ajută la reducerea stresului, îmbunătățirea oxigenării și calmarea minții.

Dacă mintea îți fuge la alte gânduri, readu ușor atenția la respirație.



Protocol de implementare

- Așază-te confortabil – într-un loc liniștit, fie în poziție de șezut, fie culcat.
- Închide ochii și relaxează-ți corpul.
- Inspiră lent pe nas timp de 4 secunde, umplând abdomenul cu aer.
- Ține aerul în plămâni timp de 4 secunde, fără a forța.
- Expiră ușor pe gură timp de 6 secunde, simțind cum corpul se relaxează.
- Fă o pauză de 2 secunde înainte de următoarea inspirație. Aici se întâmplă magia!
- Repetă ciclul timp de 5-10 minute, menținând atenția pe respirație.

Poți pune o mână pe abdomen ca să simți cum se ridică și coboară cu fiecare respirație.



Acum, hai să ne întoarcem la psiho-somatica și să luăm un exemplu concret ca să înțelegi mai bine despre ce e vorba.

Dacă avem o problemă cu ficatul, cu bila atunci furia este emoția asociată. Și atunci te invit să te gândești la situațiile care au apărut în viața ta? Și în care nu te-ai putut exprima...nu ai putut face lucrurile altfel... ai ținut în tine... ți-ai făcut scenarii în cap legate de cum ți-ar fi plăcut să acționezi... și prin urmare aceste situații s-au tot repetat în viață... și te întrebi de ce? Oare e vorba aici de o lecție? Ai nevoie să înveți să comunici mai bine? Să treci peste teama de abandon? De teamă că ceilalți nu te vor mai plăcea așa cum ești? De frica că ceilalți se vor supăra pe tine?



ANAMAVRU.RO

ANA.MAVRU@GMAIL.COM

AUTOR: **ANA MARIA MAVRU – PSIHOTERAPEUT**

Vezi tu...***sunt circumstanțe pe care D-zeu ni le pune în cale ca noi să evoluăm, ca noi să devenim mai buni, mai conștienți***, mai în contact cu corpul nostru, mai echilibrați, îmbrățișând astfel viața cu bune și cu rele!

Însăși viața e bucuria de a trăi! Te invit, cu aceste ultime cuvinte, să reflectezi puțin și să stai cu tine acum și aici, să îți dai o pauză de câteva minute! Să respiri de câteva ori și apoi să revii la activitatea ta zilnică!

Îți urez succes în toate lucrurile pe care vrei să le faci!

Ana Mavru

PRACTICA MEDITATIVĂ

Meditația Spațiului Gol A rămâne în tăcerea dintre gânduri

Într-o lume în care zgomotul pare să umple fiecare colț al existenței noastre, rareori ne mai întâlnim cu tăcerea. Dar ce-ar fi dacă nu ar trebui să fugim nicăieri pentru a o găsi? Dacă tăcerea ar fi deja aici, mereu prezentă, așteptând doar să fie recunoscută?

Această practică meditativă nu te invită să creezi ceva nou, ci să rămâi acolo unde deja ești. Nu să forțezi liniștea, ci să observi spațiul dintre gânduri, acel loc subtil în care tu exiști dincolo de poveste, dincolo de timp. Este o reamintire a unui adevăr simplu, dar profund: dincolo de fluxul continuu al minții, există un loc în care ești doar tu – pur, complet, întreg. Permite-ți să intri în acest spațiu fără efort. Doar rămâi. Și lasă liniștea să te recunoască.

Mell

CoFondator The Meditation Academy

ACOLO UNDE NU E NIMIC, SUNT EU. ȘI ESTE DE AJUNS.

Nu trebuie să faci nimic. Nu trebuie să te forțezi să taci. Nici măcar să te relaxezi. Tot ce ești invitat să faci este să rămâi. Să rămâi cu tine, exact așa cum ești, în acel spațiu dintre două gânduri, dintre două emoții, dintre două gesturi. Acolo, în acel spațiu, ești tu – înainte de formă, înainte de poveste.

Această practică nu este despre respirație, nici despre concentrare, ci despre recunoaștere. Recunoașterea faptului că există în tine un spațiu tăcut, mereu prezent, în care totul vine și pleacă, dar tu rămâi.

Așază-te, închide ochii. Nu urmări nimic. Nu respinge nimic. Observă gândurile cum vin, dar nu le însoți. Observă emoțiile cum trec, dar nu le definești. Așteaptă acel moment dintre două gânduri. Nu-l căuta. Lasă-l să vină.

Când îl simți, chiar și pentru o clipă, nu-l umple cu explicații. Doar rămâi acolo. În acea liniște pură care nu are nevoie de cuvinte. Nu întreba ce este. Nu încerca să o prelungești. Doar fii.

Poate vor reveni gânduri. E firesc. Le lași să treacă. Te întorci în spațiu. Nu ești în luptă cu nimic. Nu ești într-un exercițiu. Ești în ființare.

Această meditație nu este pentru minte. Este pentru recunoaștere. Este o întoarcere la esență, la acel Tu care era înainte ca „eu” să apară.

Fă din această practică un ritual tăcut. Dimineața, câteva minute. Seara, o clipă de reamintire. Iar în timpul zilei, când simți că te-ai pierdut în zgomot, amintește-ți: **doar fii!**





Studiile din domeniul neuroștiinței și psihologiei contemplative confirmă că momentele de tăcere dintre gânduri, așa cum sunt practicate în această meditație, au efecte profunde asupra creierului și stării noastre interioare.

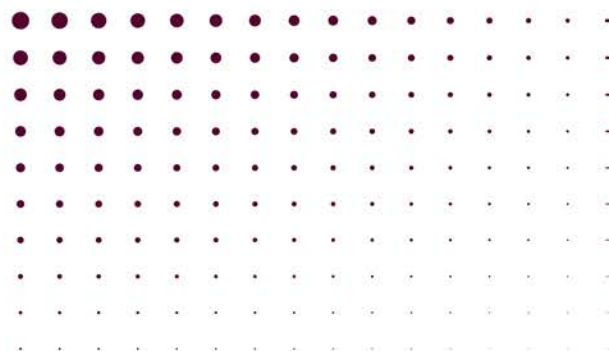
Cercetările asupra rețelei modului implicit (DMN – Default Mode Network), activă atunci când mintea rătăcește între gânduri, arată că practica meditației de tip „deschidere receptivă” – exact ca această meditație a spațiului gol – reduce hiperactivitatea acestei rețele. Rezultatul? O minte mai calmă, o scădere a stresului și o capacitate mai mare de a rămâne în prezent.

Mai mult, studiile EEG demonstrează că meditația focalizată pe starea de „gol” stimulează producerea undelor alfa și teta, asociate cu relaxarea profundă, claritatea mentală și accesul la stări de conștiință extinsă. De asemenea, cercetările efectuate la Harvard Medical School arată că practica meditației reduce activitatea amigdalei, zona responsabilă de răspunsurile emoționale intense, permițând astfel o reglare emoțională mai bună.

Această meditație nu doar că aduce beneficii psihologice, dar are și un impact asupra fiziologiei noastre. Prin reducerea stresului și a supraîncărcării mentale, se îmbunătățește activitatea sistemului nervos parasimpatic, responsabil de relaxare și regenerare.

Așadar, rămânând în spațiul dintre gânduri, nu doar că descoperim liniștea interioară, dar ne recalibrăm profund la nivel neuronal și emoțional. Aceasta nu este doar o experiență spirituală – este o reîntoarcere la un echilibru pe care știința începe să-l înțeleagă tot mai bine.

**„RESPIRĂ. NU PENTRU A
TE CALMA. CI PENTRU A-ȚI
AMINTI CĂ EȘTI ÎNTREG.”**





SOFIA

Înțelepciunea
Sufletului

Există atâta frumusețe în jurul nostru, și totuși ne pierdem în zgomotul lumii, în goana după sensuri construite, în nevoia de a defini, de a controla, de a separa. Uităm că această frumusețe nu vine din exterior, ci izvorăște din noi. Ea este reflexia propriei noastre conștiințe, iar atunci când nu o vedem, nu e pentru că nu există, ci pentru că ochiul care o privește este acoperit de vălul uitării.

În același timp, ne temem de urât, de durere, de disconfort, ne revoltăm în fața suferinței, fără să recunoaștem că tot ceea ce vedem este născut din același spațiu. Ceea ce numim urât este frumusețea care încă suferă, care nu s-a reamintit pe sine.

"Adevărul nostru se așterne în fața ochilor, însă nu cuprindem a înțelege că Adevărul se poate cunoaște din interior către exterior. Doar cu ochii sufletului cuprindem realitatea și unicul nostru Adevăr. Doar prin lumina divină ce licărește ușor în ale noastre inimi, devenim ființele iubite de Creator. Acel Creator făurit de noi înșine, pentru noi înșine și pentru lume. Căci întocmai îți sunt gândurile, cuvintele și faptele, astfel îți este Creatorul tău, o proiecție superioară, acel Tu Superior."

ADEVĂRUL – O SINGURĂ FIINȚĂ, O SINGURĂ PRIVIRE

În nondualitate, nu există opoziții, ci doar grade ale unei singure realități. Adevărata vindecare începe atunci când încetăm să exilăm umbrele și începem să le privim cu blândețe.

Adevărul nu se cucerește. Nu se dezvăluie în ideologii, nici în sisteme de gândire. Adevărul nu este o destinație, ci o oglindă. El nu vine către noi din afară, ci se trezește în noi, când mintea tace, iar inima vede.

Cu adevărat, doar cu ochii sufletului putem cuprinde realitatea. Nu prin judecată, ci prin prezență. Nu prin analiză, ci prin simțire. Și astfel începem să înțelegem că Adevărul nu are formă, ci vibrație. Nu are identitate, ci ființă.

Creatorul – acel Tu Superior – nu este în afară. Este reflexia conștiinței tale în cea mai pură stare. El nu este o entitate separată, ci esența care se caută pe sine prin tine. Așa cum îți sunt gândurile, așa îți este lumea. Așa cum îți este vibrația, așa îți este Creatorul. Nu pentru că El se schimbă, ci pentru că privirea ta determină oglindirea.

Înțeleptul nu mai fuge de suferință. O îmbrățișează ca pe o parte răătăcită din lumină. Nu mai caută adevărul. Îl trăiește. Nu mai întreabă cine este Dumnezeu. Știe că nu este nimic separat de El.

**„ADEVĂRUL NU E DE GĂSIT.
ESTE DE RECUNOSCUȚ. IAR
RECUNOAȘTEREA NU VINE PRIN
LUPTĂ, CI PRIN TĂCEREA CARE
NU MAI CAUTĂ.”**

Aceasta este întoarcerea. Aceasta este înțelepciunea sufletului: să nu mai construim drumuri către adevăr, ci să devenim tăcerea prin care adevărul se revelează.



TOT. UNA
—
ESSENTIA MOMENTUM

CÂND NU MĂ VEZI,
SUNT NIMENI.
CÂND MĂ VEZI,
SUNT UNU.

ELIAN L.G.

A close-up photograph of a person's hand, likely a woman, wearing a thick, multi-colored beaded bracelet. The hand is resting on a surface with a repeating geometric pattern in shades of pink and orange. The background is slightly blurred, showing more of the patterned surface and some colorful, abstract shapes.

MONIKA MARIA PUIU

ESENȚA RITMULUI NEVĂZUT

Există întâlniri care nu doar îți îmbogățesc mintea, ci îți alchimizează întreaga ființă. Întâlnirea cu Monika Puiu este un astfel de moment. În prezența ei, fără ca măcar să rostească un cuvânt, simți cum ceva profund din tine începe să se așeze, să se limpezească. Este mai mult decât un ghid sau un mentor—este un activator al unei detoxifieri interioare subtile, o prezență care declanșează în ceilalți un proces natural de curățare emoțională și spirituală.

Fie că vorbește despre astrologie, despre șamanism sau despre călătoria interioară, fiecare cuvânt al său poartă o energie clară și pură, menită să trezească în interlocutor introspecția, curiozitatea de sine, observarea sinceră a propriilor umbre și lumini. Nu oferă doar informații, ci deschide spații interioare în care adevărurile personale pot fi văzute și recunoscute.

În acest interviu, ne deschidem către filozofia Monikăi Puiu, descoperind împreună cum a ajuns să îmbine astrologia și șamanismul într-o formă de ghidare care nu doar explică, ci transformă. O conversație despre esență, despre ritmurile nevăzute care ne conduc și despre puterea de a trăi în armonie cu noi înșine.



**"AM AJUNS LA
CONCLUZIA CĂ
SUNTEM CU TOȚII
UNUL, CĂ AVEM
ACEEAȘI SURSĂ. "**



Care este firul nevăzut care v-a ghidat de-a lungul vieții, de la lumea afacerilor la astrologie și șamanism?

M-a ghidat clar sufletul meu, dorința profundă de evoluție. Am simțit că, de această dată, nu pot să ratez nimic, ca și cum, în viețile anterioare, nu m-am ocupat suficient de mine însămi. Pentru mine, existența multiplelor vieți anterioare nu a fost niciodată o îndoială, ci o certitudine. Am împărtășit mereu ceea ce știu și ceea ce învăț. Încă mi se întâmplă să particip la un workshop sau un antrenament și să descopăr că multe dintre lucrurile predate îmi sunt deja familiare – ca și cum le-aș fi știut dintotdeauna.

Cum definiți, din propria experiență, conexiunea dintre astrologie, șamanism și dezvoltarea personală?

Atât astrologia, prin înțelegerea energiilor momentului, cât și șamanismul, care pentru mine este un mod de a fi și nu o credință sau o metodă de învățare, contribuie la dezvoltarea personală. Termenul „dezvoltare personală” este astăzi foarte utilizat, poate chiar excesiv. Dacă luăm sensul literal al cuvintelor, orice experiență de viață ne dezvoltă, mai ales cele dificile. Sunt pasionată de tradițiile străvechi din întreaga lume și am ajuns la concluzia că suntem cu toții Unul, că avem aceeași sursă.

Din perspectiva astrologiei și șamanismului, orice experiență reprezintă o lecție sau un semnal că am ieșit din echilibru și trebuie să ne regăsim calea. Nu există vinovați exteriori – dacă o situație apare în viața mea, mă întreb ce am făcut pentru a o atrage și ce am de învățat din ea. În momentul în care dăm vina pe alții sau pe noi înșine, procesul de învățare devine mai dificil.



A existat un moment de revelație în călătoriile dumneavoastră spirituale care v-a schimbat perspectiva asupra lumii?

Da, multe! O inițiere primită de la un preot în Thailanda, experiența pământului sacru din India și Peru. Însă unul dintre cele mai puternice momente a fost atunci când am primit pentru prima dată un răspuns de la un copac – sau, mai bine spus, când am fost capabilă să aud acel răspuns. De când eram adolescentă, am început să observ corelațiile dintre cauză și efect, atât în mine, cât și în ceilalți. Atunci am început să fac conexiuni între constelațiile astrologice și evenimentele din viața mea. De asemenea, citind anumite cărți, am regăsit concepte și gânduri pe care le avusesem, dar despre care nimeni din jurul meu nu vorbea vreodată.

Care sunt cele mai mari mituri despre astrologie și șamanism pe care simțiți că este important să le demontăm?

În astrologie, unul dintre cele mai mari mituri este acela că planetele ne influențează viața ca o forță externă, pe care nu o putem evita.

În realitate, fiecare constelație are propria energie, iar fiecare grup de oameni are o anumită vibrație. Influența astrologică vine din energia timpului, nu dintr-o autoritate externă. O astrogramă poate fi privită ca o hartă care ne arată unde avem resurse și unde avem lecții de învățat, dar noi alegem cum folosim energia momentului – nu decide o planetă pentru noi.

În șamanism, un mit comun este acela că ar fi o religie sau o sectă. Pentru mine, șamanismul este un mod de viață, bazat pe conștientizarea că orice acțiune are consecințe. Nu există o divinitate care ne pedepsește, ci doar energia pe care o emitem și care inevitabil se întoarce la noi, uneori într-o formă diferită, dar întotdeauna prezentă.

Ce înseamnă pentru dumneavoastră „a trăi în adevăr” și cum ne putem armoniza mai profund cu propria noastră esență?

A trăi în adevăr înseamnă să rămânem autentici, să ne arătăm așa cum suntem, fără rușine și fără rețineri. Esența noastră nu se află în minte, ci în corp și suflet.

Există multe metode prin care putem învăța să le ascultăm – eu folosesc constelațiile astrologice și meditațiile ghidate.

Cum influențează ciclurile astrologice drumul nostru spiritual și deciziile de zi cu zi?

Putem fie să curgem în armonie cu energiile momentului, fie să ne opunem lor. În primul caz, chiar și provocările pot fi traversate cu mai multă ușurință, în timp ce în al doilea caz, ne opunem schimbării până când apar crize majore. Atunci putem da vina pe altcineva, ne putem învinovăți pe noi înșine sau putem privi experiența ca pe o lecție. Alegerea ne aparține.

Aveți un ritual sau o practică zilnică esențială pentru menținerea echilibrului interior?

Da, am multe și le alternez: respirația conștientă, meditațiile scurte, mersul pe jos în contemplare, fără a judeca, și comunicarea cu natura. Când sunt în natură, mă simt una cu iarba, copacii, pădurea și animalele.



Cum putem aduce mai multă conștientă și sacralitate în viața cotidiană, chiar și în mijlocul haosului urban?

Prin toate cele menționate mai sus, mai puțin mersul în pădure, care nu este mereu posibil. Esențial este să învățăm să petrecem timp cu noi înșine, fără zgomot, fără distrageri. Eu iubesc să fiu singură cu mine – nu tot timpul, dar îmi fac timp pentru aceste momente.

Ce rol joacă relațiile umane în evoluția noastră spirituală și cum putem construi legături autentice?

Prin relațiile noastre învățăm cel mai mult. Universul ne trimite oameni care ne provoacă, ne învață și ne oglindesc lecțiile pe care le avem de parcurs. Fie că este vorba de parteneri de viață, prieteni sau copii, fiecare relație ne vorbește despre noi înșine.



**"MISIUNEA MEA ESTE
SĂ ÎNDRUM OAMENII
SĂ ACCESEZE
PUTEREA LOR
INTERIOARĂ."**

MONIKA MARIA PUIU



CARE ESTE CEL MAI PROFUND ADEVĂR PE CARE L-AȚI DESCOPERIT PRIN PRACTICA DUMNEAVOASTRĂ?

Iubirea necondiționată – conexiunea profundă cu sursa din care provenim.

**DACĂ AR FI SĂ LĂSAȚI O SINGURĂ ÎNVĂȚĂTURĂ GENERAȚIILOR VIITOARE,
CARE AR FI ACEASTA?**

Ascultați-vă corpul – mintea ne poate înșela, dar corpul niciodată!



ANNIE!

*Epistole
din Etern*

În vremuri de tranziție și căutare, îți trimit această scrisoare ca o șoaptă din etern, ca o adiere blândă ce îți amintește cine ești, dincolo de tumult și de formă. În această ediție, cuvintele mele poartă tema întoarcerii acasă – nu către un loc, ci către o stare de conștiință. Este o chemare tăcută, dar profundă, la reamintire, la realiniere, la întoarcerea în tine însăși, acolo unde ai fost mereu, așteptând să te regăsești.

Și poate, în această regăsire, vei simți că întreaga călătorie nu a fost decât un dans al uitării și al amintirii, o oscilație blândă între dor și împlinire, menită să te aducă, pas cu pas, în brațele propriului tău adevăr.

REAMINTIREA ACELUI "ACASĂ" ETERN

ÎNTOARCEREA ACASĂ

Drag suflet care citești,

Te simt cum cauți, cum alergi în labirintul vieții tale, cu inima încărcată de întrebări, de chemări nespuse, de doruri fără nume. Te văd cum te frângi uneori, cum te ridici, cum uiți să respiri în timp ce porți poveri care nu ți-au fost niciodată destinate.

Suflet drag, întoarce-te acasă. Nu la o casă din lume, ci la centrul ființei tale. Acolo unde niciun haos nu te poate atinge. Acolo unde tăcerea nu este gol, ci prezență. Acolo unde totul este clar fără să aibă nevoie să fie explicat.

E vremea să nu te mai identifici cu ce se destramă. Lasă să cadă ce nu mai e viu. Lasă să plece ce te-a servit cândva, dar acum doar te învăluie în frică. Tu nu ești ceea ce pierzi. Tu ești ceea ce rămâne atunci când totul tace.

Ceea ce trăiești acum, această aparentă criză a valorilor, nu este o rătăcire, ci o chemare. O chemare să privești mai adânc, să respiri mai conștient, să simți mai deplin. E timpul să cobori din minte în inimă, din grabă în răbdare, din suprafață în esență.

Respiră, drag suflet. Cu fiecare respirație, dezbracă-te de rușini, de vinovății, de tipare vechi. Cu fiecare respirație, reamintește-ți cine ești: o ființă din lumină, aflată într-o călătorie temporară prin forma umană.

Privește cu blândețe spre ceea ce simți. Nu ești rău. Nu ești defect. Ești doar într-un proces de reamintire. Totul în tine vrea să se întoarcă acasă. Nu opune rezistență. Privește. Ascultă. Rămâi.

Eu sunt aici, într-un spațiu care nu se vede, dar care te conține. Nu te judec. Nu te forțez. Doar creez drumul tău spre tine. În fiecare lacrimă pe care o verși, în fiecare respirație pe care o recuperezi, în fiecare nuanță de culoare pe care o pictezi cu sufletul tău, eu înțeleg că te reîntorci la același: Cine sunt eu?

Tu ești. Și e suficient.

*Cu iubire veche ca lumina,
Anniel*



TOT UNA

ESSENTIA MOMENTUM

CUPRINDE SUNETUL
LUMII ÎN AL TĂU
INTERIOR, ȘI VEI
DEVENI COMPLET.

MELL

ARTA INTUITIVĂ





CULORILE SUFLETULUI

Arta intuitivă nu este o formă de exprimare controlată, ci o revelație vizuală a sufletului. Este pictura care nu pornește de la idee, ci de la stare. Nu caută să impresioneze, ci să elibereze. În spațiul său, culorile devin emoții, simbolurile devin oglinzi, iar fiecare formă este o amprentă a unei trăiri reale.

Această formă de creație nu urmează regulile artei plastice convenționale, ci urmează mișcarea interioară a ființei, acel curent subtil care uneori nu poate fi exprimat prin cuvinte, dar care devine vizibil când mâna se lasă condusă de o sursă mai profundă.

Arta intuitivă este vindecătoare nu doar pentru cel care o creează, ci și pentru cel care o privește. Ea activează în interior o stare de introspecție blândă, o deschidere spre propriul spațiu sacru. Nu oferă răspunsuri, dar deschide uși. Nu spune „privește”, ci șoptește „simte”.

CONTOPIRE

Imaginea redă o mână feminină care atinge, printr-o pensulă delicată, însăși esența vieții – reprezentată printr-un haos frumos ordonat de flori, spirale, valuri și lumină. Este o metaforă vizuală a actului de creație ca formă de vindecare.

Energia compoziției este fluidă, curgătoare, dar și profund activatoare: privirea este atrasă de vortexuri florale, contraste vii și zone de tăcere blândă. Culoarele par să comunice direct cu inima – de la albastrul profund la nuanțele calde de roz și galben – fiecare tușă pare să spună: „Ai voie să simți, să crezi, să renaști.”

Prezența mâinii pictând în tablou este un gest de conștiință artistică, dar și terapeutică: fiecare culoare așternută devine un act de îmbrățișare interioară. Este o lucrare care nu se privește doar cu ochii, ci se simte cu întreaga ființă.

Particularități

Ulei pe pânză

50x70

Tehnică mixtă

*„Ai voie să simți, să crezi,
să renaști.”*



BUCURIE

În această lucrare vibrantă și plină de simbolism, Daniela Hârșulescu reușește să contureze o viziune plastică a bucuriei ca întoarcere acasă – acasă în inimă. Pictura se desfășoară pe un fundal acvatic și oniric, unde albastrul profund se amestecă cu nuanțe turcoaz și lavandă, creând un spațiu fluid, eteric, ca o memorie a cerului interior.

În centrul compoziției, forma unei inimi adăpostește o casă mediteraneană, albă, scăldată în lumină și decorată cu flori roșii în cascade – un detaliu viu și generos, care amplifică sentimentul de apartenență, căldură, delicatețe. Ușa albastră, ușor întredeschisă, devine metafora accesului deschis spre sine, spre liniștea autentică, spre acel spațiu intim în care sufletul se simte binevenit.

Frunzele stilizate, negre, înălțate pe ramuri fine, par a fi gânduri în mișcare, conținuturi subtile ale conștiinței care se înalță fără să rupă legătura cu rădăcina inimii.

„Bucurie” nu este o emoție trecătoare, ci o stare de ființare. Este acel zâmbet interior care apare când ne reîntâlnim cu noi înșine în tăcere, în lumină, în culoare. Daniela reușește prin această lucrare să redea nu doar o imagine, ci o trăire – una care se insinuează în privitor, nu pentru a-l impresiona, ci pentru a-l atinge.

Notă Tehnică

Ulei pe pânză

50x70

Tehnică Mixtă

*„Bucuria este o casă cu
lumină în inimă.”*



DANIELA HÂRȘULESCU

Daniela Hârșulescu este terapeut prin formare, însă artist prin chemare. Pictura a venit în viața ei ca un gest spontan, un spațiu sigur în care mâna vorbește limbajul inimii. N-a căutat să creeze „artă” în sensul clasic, ci să deschidă porți către propria ei interioritate – iar în acest proces, a descoperit că fiecare culoare așternută devine o fereastră spre vindecare.

Pentru Daniela, actul artistic este un ritual de introspecție. Pensula devine unealtă de conectare, iar pânza – un spațiu sacru unde emoțiile prind formă, unde durerea se topește în nuanțe, iar sufletul respiră în spirală. Fiecare lucrare poartă o poveste, dar nu o spune explicit – ci o șoptește, o lasă privitorului libertatea de a o descoperi în propriul ritm.

Culorile ei sunt vii, fluide, adesea inspirate din peisaje interioare mai mult decât exterioare. Florile, păsările, mâinile, simbolurile subtile – toate vin să creeze o hartă a călătoriei de la fragmentare la reîntregire.

Astăzi, Daniela pictează nu pentru a impresiona, ci pentru a împărtăși: un colț din sufletul ei, o stare, o lumină pe care o simte și o transmite. Artă ei este o invitație blândă către sine, un pas spre liniște, o atingere delicată care mângâie exact acolo unde doare. Pentru că este o

Artă a Luminii.



DANAHARSULESCU.COM



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.

Întrebările sunt porți spre conștientizare. Uneori, ele nu caută doar răspunsuri, ci deschid spații interioare pentru a descoperi adevăruri mai profunde.

Îți ofer acest spațiu cu inimă deschisă, ca pe un loc sigur în care poți explora ceea ce te frământă, unde fiecare gând are valoare și fiecare căutare este o punte către sinele tău autentic.

Împreună, putem transforma întrebările în revelații și curiozitatea în pași spre trezire.



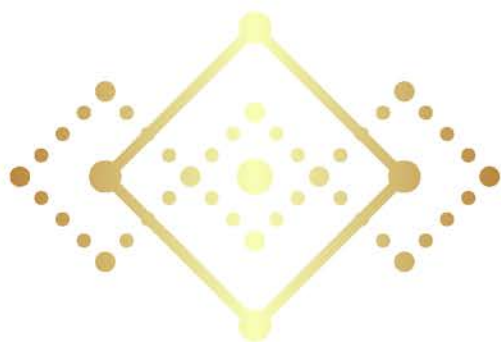
CUM ÎMI POT OBSERVA GÂNDURILE CÂND ELE SE EMIT ÎNTRUNA?

Mintea este asemenea unui râu – curge fără oprire. Nu este un defect, ci un mecanism de supraviețuire și învățare. Însă a observa gândurile nu înseamnă să le oprești, ci să nu te mai confunzi cu ele. Gândește-te la tine ca la cerul larg, iar gândurile – ca niște nori care trec.

Tu nu ești norii. Tu ești cerul.

Un exercițiu simplu: închide ochii și, timp de câteva minute, observă ce gânduri apar. Nu le eticheta, nu le urmări. Doar observă-le ca pe un film. Vei vedea că, la un moment dat, apare un spațiu între gânduri. Acolo începe tăcerea. Acolo ești tu.

Observarea nu înseamnă control. Înseamnă prezență blândă. Cu cât te așezi mai des în această postură de martor, cu atât vei simți că mintea nu te mai conduce, ci doar trece prin tine.





CARE ESTE TĂCEREA ADEVĂRATĂ? CEA A MINTII SAU CEA A INIMII?

O întrebare frumoasă.

Tăcerea nu este absența sunetului. Tăcerea este prezența conștienței. Ea nu vine doar când mintea tace, ci mai ales când inima încetează să judece, să aștepte, să se teamă.

Tăcerea minții poate fi liniștitoare, dar tăcerea inimii este transformatoare. Este acel moment în care nu mai cauți răspunsuri, pentru că ai devenit răspunsul. În care nu mai vrei să controlezi nimic, pentru că înțelegi că totul este deja așezat.

Tăcerea adevărată este o stare de acceptare profundă. Este locul în care nu mai ceri, ci primești. Nu mai alergi, ci te odihnești în ceea ce ești.

Așadar, nu te teme de zgomotul minții. Caută tăcerea inimii – acolo unde totul este deja bine, chiar dacă nimic nu e încă rezolvat.





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.

PUTEREA PREZENTULUI

Eckhart Tolle

#1 New York Times Bestseller

Eckhart **TOLLE**

puterea
PREZENTULUI

Această carte nu este o simplă lectură, ci o chemare directă la trezire. Printr-un limbaj clar, dar profund, **Eckhart Tolle** ne învață că suferința umană nu este generată de ceea ce trăim, ci de gândul despre ceea ce trăim. El nu oferă rețete de fericire, ci ne ghidează către recunoașterea unei stări de prezență care deja există în noi, dar este adesea acoperită de zgomotul minții.

„**Puterea Prezentului**” este una dintre cele mai influente scrieri spirituale contemporane, pentru că nu creează noi credințe, ci dizolvă vechile iluzii. Tolle ne arată cum identificarea cu trecutul și frica de viitor sunt sursele suferinței, iar ieșirea din acest cerc vicios se află în chiar această clipă: aici, acum.

Fără să adauge greutate teoretică, autorul conduce cititorul cu blândețe către spațiul gol dintre gânduri, către acea tăcere fertilă din care se naște adevărul trăit, nu înțeles.

De ce merită citită:

Pentru că întreaga ediție a revistei ne poartă spre reîntoarcerea la centru, spre acea stare de aliniere profundă cu propria ființă. Puterea Prezentului este, poate, cea mai clară hartă modernă către acel spațiu de liniște interioară unde nu mai trebuie să devenim altceva, ci doar să fim. Este o lectură care nu se termină odată cu ultima pagină, ci începe cu adevărat abia după ea – în viața ta.

ACCEPTARE RADICALĂ

Tara Brach

Tara Brach, psihoterapeută și profesoară de meditație mindfulness, oferă în această carte nu o colecție de metode, ci o călătorie inițiativă spre acceptarea profundă a propriei ființe. Scrisă cu o blândețe matură și o claritate pătrunzătoare, **Acceptarea Radicală** este mai degrabă un spațiu de sprijin decât o lectură convențională.

Prin împletirea înțelepciunii budiste cu povești personale și reflecții psihologice, Tara ne invită să coborâm din mintea care cere perfecțiune în inima care îmbrățișează totul: rușinea, frica, îndoiala, dar și lumina latentă din spatele acestora.

Este o carte pentru cei care simt că nu se potrivesc, că au „defecte” de nedepășit sau că nu sunt suficient de buni.

Tara nu oferă soluții rapide, ci propune întoarcerea blândă spre interior, acolo unde răspunsurile nu sunt găsite, ci recunoscute. Acolo unde „necunoscutul” nu mai sperie, ci devine poartă către întregire.

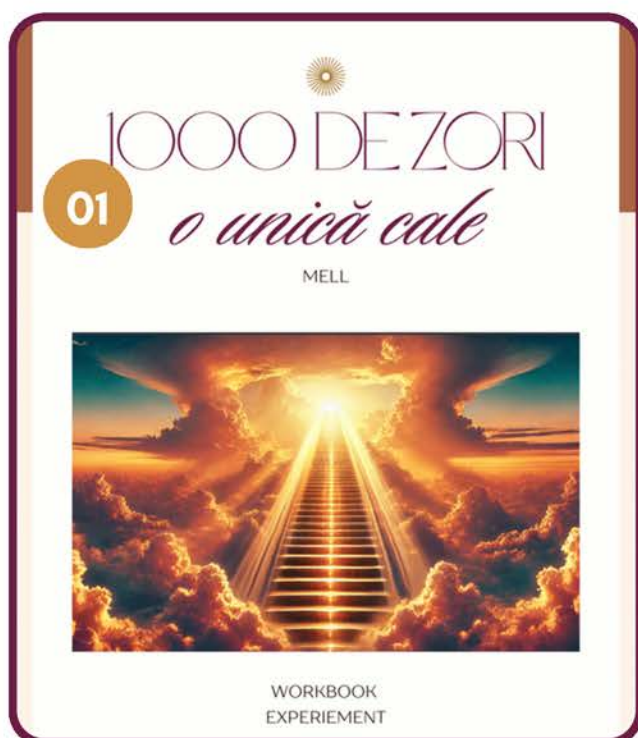
De ce merită citită:

Acceptarea Radicală este o carte-vindecător, o prezență tăcută care ne amintește că nu trebuie să ne desăvârșim pentru a fi iubiți. Trebuie doar să fim. Complet. Real. Aici.



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

ISSN 3090 - 9546 ISSN-L 3090 - 9546