

NUMĂR #05

MAI 2025

ARTA INTUITIVĂ
BILEȚELE ÎNȚELEPTE

ANNIEL - EPISTOLE

SOPHIA SUFLETULUI
IUBIREA ÎN NON-ATAȘAMENT

VINDECAREA HOLISTICĂ
NON-JUDECATĂ

EȘTI TU, FĂRĂ DE TU.

**GABRIEL
GARAIS**

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 ÎN MIJLOCUL FURTUNII

"Perspective ale vieții omului" despre găsirea păcii prin non-atașament

06 NON-JUDECATĂ

Vindecarea prin non-judecată asupra corpului .

09 MEDITAȚIE DE ACCEPTARE

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

15 GABRIEL GARAIS

un dialog viu despre durere și frumusețe, despre regăsire și iubire necondiționată,

20 IUBIREA NEÎNȚĂLATĂ

Cuvinte transmise prin "channeling" sub formă de scrisoare.

28 BILEȚELE ÎNȚELEPTE

Un dar transformat în Mesaje din Ceruri - de Maria Dragomir, 10 ani.

33 ASK.MELL

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



essentia momentum

TOT.UNA

Această ediție a revistei **TotUna – Essentia Momentum** este o invitație la eliberare. O chemare blândă, dar fermă, de a ne întoarce privirea înăuntru și de a contempla miezul ființei noastre. De a păși, măcar pentru o clipă, dincolo de zgomotul atașamentelor, dincolo de prizonieratul judecăților și dincolo de suferința care izvorăște din identificare.

Trăim într-o lume care ne învață să ne agățăm: de obiecte, de oameni, de idei, de povești. O lume care ne spune că dacă pierdem ceva, pierdem o parte din noi. Dar în adâncul inimii, știm că adevărul nu se găsește în ceea ce trece, ci în ceea ce rămâne.

Non-atașamentul nu este un refuz al vieții, ci o alegere conștientă de a o trăi cu inima liberă. Non-judecata nu este o lipsă de discernământ, ci o formă superioară de claritate, născută din înțelegere. Iar non-suferința nu este o negare a durerii, ci o transcendere a rezistenței. A trăi astfel nu înseamnă a fugi de lume, ci a o îmbrățișa cu o prezență profundă, așa cum este – impermanentă, imperfectă, uneori tulbure, dar mereu sacră.

În paginile acestei ediții veți descoperi reflecții despre vindecarea prin non-judecată, o meditație de acceptare conștientă, epistole din etern, artă intuitivă pură născută din sufletul unui copil, și un interviu ce poartă parfumul adevărului trăit, intitulat **„Ești Tu, fără de tu”**. Fiecare cuvânt este o reamintire. Fiecare articol – o fereastră către cine suntem cu adevărat.

Bine ai venit în acest spațiu. Nu ai nimic de pierdut aici. Doar de lăsat jos ceea ce nu ești.

MELL

CoFondator The Meditation Academy



ESSENTIA MOMENTUM

ÎN MIJLOCUL FURTUNII GĂSIREA PĂCII PRIN NON-ATAȘAMENT

Perspective asupra vieții omului

Trăim într-o lume aflată în perpetuă schimbare, iar anul 2025 ne aduce în fața unor provocări globale și locale semnificative. Economia mondială traversează o perioadă marcată de o creștere încetinită și de instabilitate geopolitică, iar România resimte impactul acestei situații printr-o inflație crescută și un ritm economic sub potențialul său.

În acest context, mulți dintre noi simt nesiguranța și neliniștea, reacționând prin atașament excesiv față de bunurile materiale, relațiile personale și chiar față de convingerile proprii. În mod paradoxal, tocmai acest atașament intensifică suferința, făcându-ne vulnerabili în fața realităților exterioare asupra cărora nu avem control.

Aici intervine frumusețea și puterea principiului non-atașamentului, al non-judecății și al non-suferinței – o esență profundă derivată din principiul non-dualității. Non-atașamentul nu înseamnă indiferență, ci capacitatea de a rămâne centrat și lucid în mijlocul schimbărilor inevitabile ale vieții. Non-judecata nu implică lipsa discernământului, ci o privire limpede și compasiune profundă față de noi înșine și față de ceilalți. Non-suferința nu înseamnă evitarea durerii, ci transcenderea ei prin acceptare conștientă și prezență autentică.

Aceasta este chemarea către revizuirea profundă a mindsetului distructiv al atașamentului față de lucrurile trecătoare și permanent schimbătoare.



Este momentul să renunțăm la iluzia controlului asupra efemerului și să ne ancorăm ferm în centrul simțirii reale, în profunzimea sensului autentic al existenței umane.

NON-JUDECATĂ DEVINE O PUNTE ESENȚIALĂ

Când privim în jur, observăm că societatea actuală cultivă și amplifică nevoia de siguranță prin acumularea materială excesivă și competiția constantă. Această presiune ne împiedică să trăim conștient și autentic, limitându-ne libertatea interioară și capacitatea de a experimenta bucuria profundă și pacea autentică. În schimb, practicarea non-atașamentului ne oferă libertatea de a aprecia frumusețea momentului prezent, fără să fim dominați de teama pierderii sau de dorința continuă de mai mult.

Non-judecata devine o punte esențială către relații sănătoase și armonioase. Când ne eliberăm de nevoia de a judeca și de a compara, ne deschidem către o empatie autentică și conexiuni profunde. Această abordare facilitează vindecarea relațiilor, permite dezvoltarea armonioasă a comunităților și creează spațiul necesar pentru colaborare și solidaritate autentică.

Non-suferința ne invită să acceptăm viața așa cum este, fără a opune rezistență inutilă în fața realității. Acceptarea conștientă nu este pasivitate, ci o înțelepciune activă care ne permite să răspundem provocărilor cu claritate și încredere, transformând dificultățile în oportunități de evoluție personală și spirituală.

Adoptarea acestei perspective poate transforma radical modul în care navigăm prin provocările sociale și economice actuale. Prin detașarea de rezultatul imediat și acceptarea conștientă a realității, putem experimenta o stare de pace interioară autentică, care ne permite să acționăm în mod echilibrat și responsabil.

NON-SUFERINȚA NE INVITĂ SĂ ACCEPTĂM VIAȚA



TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

EU SUNT
CEL CE ÎȚI
ȘOPTEȘTE
IN TOATE ZILELE
DE IERI

MELL



✓ INDECAREA HOLISTICĂ

**Non-judecata față de propriul corp
facilitează vindecarea holistică**

Corpul nostru este o expresie autentică a stării noastre interioare, iar modul în care ne raportăm la el influențează profund procesul de vindecare. Adesea, însă, suntem proprii noștri critici cei mai severi, judecându-ne corpul pentru imperfecțiuni, vulnerabilități sau dezechilibre apărute.

Această atitudine internă generează tensiuni emoționale și mentale care pot împiedica vindecarea autentică și holistică.

Judecata internă constantă provoacă stres emoțional și poate agrava dezechilibrele din organism, afectând negativ sistemul imunitar și capacitatea corpului de a se autoregla. Atunci când ne privim corpul cu ochi critici și nemulțumiți, generăm sentimente de rușine, vinovăție și anxietate, care sunt bariere semnificative în calea vindecării reale.

Mell

CoFondator The Meditation Academy





Perspectiva holistică ne reamintește că mintea, corpul și emoțiile sunt interconectate în mod profund și subtil. Non-judecata ne oferă oportunitatea de a accepta ceea ce este, în prezent, fără a amplifica tensiunea și suferința interioară.

Prin adoptarea unei atitudini de acceptare și compasiune față de propriul corp, creăm condițiile ideale pentru restabilirea echilibrului intern, facilitând astfel regenerarea și vindecarea autentică.

Beneficiile non-judecății sunt concrete și semnificative. Reducerea stresului emoțional conduce la o îmbunătățire vizibilă a sănătății generale. Sistemul imunitar devine mai puternic și mai capabil să răspundă eficient la provocări externe și interne. Procesele naturale de vindecare și regenerare sunt accelerate, permițând corpului să își recupereze echilibrul în mod natural și armonios.

Pentru a integra non-judecata în viața cotidiană, putem începe prin cultivarea unei practici zilnice de observare și acceptare conștientă a corpului. Exercițiile simple de mindfulness, meditația ghidată, afirmațiile pozitive și practicarea recunoștinței pentru corpul nostru pot fi instrumente eficiente în acest proces. Prin aceste practici, începem să înlocuim judecata cu compasiunea, să ne recunoaștem corpul drept un partener valoros în călătoria noastră de vindecare și evoluție.

În cele din urmă, vindecarea holistică devine profundă și durabilă atunci când abandonăm judecata și ne conectăm cu corpul nostru într-un mod autentic, conștient și plin de iubire.

**MINTEA, CORPUL ȘI EMOȚIILE
SUNT INTERCONECTATE**

În munca mea cu oamenii, am învățat că boala nu este dușmanul nostru, ci vocea subtilă a corpului care strigă după prezența noastră. Și, poate mai presus de orice, am observat că nimic nu întârzie mai tare vindecarea decât judecata aspră pe care o purtăm în tăcere față de propriul nostru trup.

Corpul nu greșește. Corpul răspunde. Răspunde la ritmul nostru de viață, la gândurile noastre neîntrerupte, la emoțiile nespuse, la respirațiile uitate. Iar când noi îl privim cu furie, cu dezgust sau cu vinovăție pentru că „nu funcționează”, îi închidem exact spațiul de care are nevoie pentru a se reface: spațiul blândeții.

Am lucrat cu oameni care, în fața unui diagnostic, și-au întors întreaga durere în interior, acuzându-se: „Corpul meu m-a trădat.” Dar adevărul este că trupul nu trădează niciodată. El avertizează, protejează, semnalează. Este cel mai loial aliat pe care îl avem. Doar că cere să fie ascultat, nu condamnat.



Când un om începe să își contemple corpul cu compasiune, când îl privește nu ca pe un obiect stricat, ci ca pe un copil rănit care are nevoie de alinare, deja procesul de vindecare se activează. Când renunți la gândul că e „ceva greșit cu tine” și îți îndrepti atenția către mesajul subtil al durerii, apare spațiul în care viața poate curge din nou.

Non-judecata nu este o formă de nepăsare, ci o invitație la adevăr. Ea deschide calea către iubirea necondiționată față de sine – un ingredient esențial în orice vindecare profundă. Prin ea, toate corpurile noastre – fizic, emoțional, mental, energetic și spiritual – se aliniază în procesul de refacere, nu ca un act de control, ci ca o curgere naturală a reconectării la întreg.

Judecata închide, dar acceptarea deschide. Și în această deschidere, vindecarea nu doar că devine posibilă, ci inevitabilă.

PRACTICA MEDITATIVĂ

Meditație de acceptare - integrarea non-suferinței -

Practica meditativă din această ediție este o invitație la a te așeza în tine, nu pentru a fugi de viață, ci pentru a o întâmpina cu o inimă netulburată. Ea nu promite soluții rapide, ci oferă o reamintire blândă: pacea pe care o cauți nu e în afară, ci în spațiul dintre gânduri, în respirația tăcută, în acceptarea a ceea ce este.

Într-o lume în care suntem chemați constant să fim altundeva, să facem mai mult, să devenim altceva, meditația rămâne poate singura poartă care nu cere nimic. Doar să fii. Doar să rămâi.

În acest loc tainic din tine, nu trebuie să lupți. Trebuie doar să te întorci.

Mell

CoFondator The Meditation Academy

EȘTI AICI. AI SOSIT. NIMIC NU LIPSEȘTE

Există un loc în tine unde nimic nu trebuie schimbat, nimic corectat, nimic adăugat. Un loc unde ești deja întreg, dincolo de zbuciumul gândurilor și frământarea inimii. Această practică nu te duce într-un alt timp sau într-un alt loc, ci te readuce Acasă – în prezența tăcută care a fost mereu acolo, așteptând doar să o recunoști.

Nu îți cere să meditezi „corect”, ci doar să fii. Să lași viața să se așeze în tine, fără efort, fără luptă. Cuvintele ce urmează nu sunt instrucțiuni, ci o mângâiere. O însoțire blândă, ca o mână caldă pe spatele tău, care îți amintește că ești în siguranță.

Așază-te confortabil. Respiră. Lasă aceste cuvinte să te cuprindă:

"Ești aici. Ai sosit. Nimic nu lipsește. Simte-ți respirația ca pe o rugăciune. Cu fiecare inspirație, primești viață. Cu fiecare expirație, eliberezi povestea. Nu te grăbi. Nu judeca nimic. Observă tot. Lasă-ți umerii să coboare, maxilarul să se înmoaie, inima să se destindă.

Tot ce trăiești acum este binevenit. Nu opune rezistență. Nu încerca să te ridici din val. Plutește. Chiar dacă durerea este prezentă, las-o să curgă. Nu ești durerea. Tu ești cel care o cuprinde. Nu ești gândul. Tu ești spațiul dintre gânduri. Nu ești tensiunea. Tu ești cel care o simte și o eliberează.





Rămâi aici. În această liniște. În acest adevăr. Aici nu e nimic de cucerit. Doar de recunoscut: că ești viață. Că ești prezent. Că ești Acasă.”

Aceasta nu este o meditație pentru a obține ceva. Este o reamintire că nu ai pierdut nimic. Ești deja ceea ce cauți.

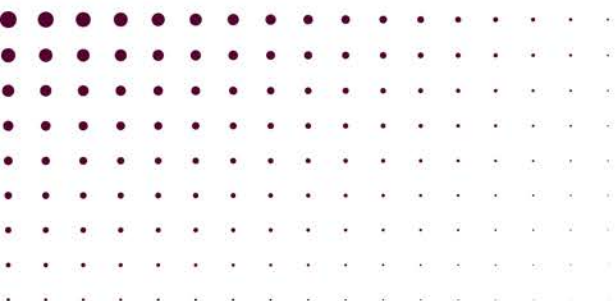
Respiră. Zâmbește interior. Și lasă pacea să se așeze, tăcută, ca roua pe dimineața ființei tale.

**„ACCEPT CEEA CE ESTE.
ALEG SĂ ELIBEREZ
SUFERINȚA.”**

Studiile din domeniul neuroștiinței și psihologiei contemplative au arătat că practicile de acceptare conștientă, cum este mindfulness-ul bazat pe acceptare (Acceptance-Based Mindfulness), reduc semnificativ activitatea în regiuni ale creierului asociate cu stresul, cum ar fi amigdala. Totodată, ele activează cortexul prefrontal, zona responsabilă de răspunsul rațional și de reglarea emoțională.

Cercetările au demonstrat că prin cultivarea unei atitudini de acceptare necondiționată față de experiențele interioare și exterioare, se reduc simptomele de anxietate, depresie și stres cronic. De asemenea, crește reziliența emoțională și capacitatea de a face față schimbărilor și provocărilor vieții cu mai mult calm și claritate.

Prin integrarea acceptării și a non-suferinței în practica zilnică, ne susținem nu doar echilibrul emoțional, ci și sănătatea fizică, îmbunătățind funcționarea sistemului imunitar și a mecanismelor naturale de vindecare ale corpului.





SOFIA

Înțelepciunea
Sufletului

Așa cum înțelepciunea sufletului nu țipă, ci șoptește din străfunduri, acest fragment ne invită la o reîntoarcere în spațiul realității esențiale – acolo unde identitatea nu mai este legată de formele trecătoare ale percepției, ci de conștiința care le face posibile.

Simțurile – atât de utile pentru a naviga lumea – pot deveni colivii subtile atunci când ne confundăm cu ele. Când credem că suntem doar ceea ce vedem, auzim, atingem sau dorim, pierdem contactul cu dimensiunea profundă a ființei: aceea care este martorul și sursa tuturor experiențelor.

„Pentru că suntem creatori desăvârșiți a lumii și realității ce o interpretăm prin ale noastre simțuri. Totuși, în mod straniu pentru minte, deși experimentăm totul prin ale noastre simțuri, noi nu suntem ale noastre simțuri. Nu suntem auzul, ci ceea ce prin auz se face simțit. Nu suntem văzul, ci ceea ce prin văz se lasă văzut. Nu suntem gustul, ci ceea ce prin gust se lasă gustat. Și astfel, nu suntem ceea ce iubim, ci ceea ce prin iubire se lasă iubit.”

TU NU EȘTI DOAR CEL CARE IUBEȘTE

Adevărata identitate nu este cea care se atașează de sunete, imagini, gusturi sau iubiri, ci aceea care „prin iubire se lasă iubit”. Aceasta este o expresie sublimă a non-atașamentului: o trăire a plenitudinii fără posesie, a simțirii fără identificare, a iubirii fără condiționare.

Sofia, înțelepciunea sufletului, nu se teme să spună: tu nu ești doar cel care iubește – ești spațiul în care iubirea prinde formă. Nu ești doar cel care vede – ești prezența care face posibilă vederea.

Aceasta este chemarea la o viață trăită nu în goana după senzații, ci în conștienta profundă a prezenței care le primește. Este chemarea la a rămâne deschis și curat, în esența ta, acolo unde nu mai ești definit de ceea ce experimentezi, ci ești întreg în ceea ce ești.

Într-o lume a atașamentelor față de formă, de simțire, de a avea și a fi „ceva”, această înțelepciune este o eliberare.

O reamintire blândă că nu suntem doar iubirea pe care o oferim sau pe care o primim – ci însăși iubirea care Se lasă trăită prin noi.

**NU SUNTEM GUSTUL, CI CEEA
CE PRIN GUST SE LASĂ
GUSTAT. ȘI ASTFEL, NU
SUNTEM CEEA CE IUBIM, CI
CEEĂ CE PRIN IUBIRE SE LASĂ
IUBIT**



TOTUNA
ESSENTIA MOMENTUM

SUNTAICI.



ELIAN L.G.



GABRIEL GARAIS

EȘTI TU, FĂRĂ DE TU.

În paginile acestei ediții dedicate principiilor non-atașamentului, non-judecății și non-suferinței, vă invităm să pătrundeți într-o călătorie de lumină și revelație alături de **Gabriel Garais** – profesor universitar cu o experiență de peste două decenii, terapeut prin regresie reconectivă, cofondator al The Meditation Academy și creator al One Academy Education.

Gabriel este o expresie vie a armoniei dintre spirit și materie, dintre știință și revelație. A reușit să îndeplinească într-un mod profund semnificativ viața academică și cercetarea riguroasă cu evoluția sa spirituală și lucrul interior, devenind un veritabil etalon al omului modern care trăiește spiritualitatea nu ca evadare, ci ca prezență deplină în lume.

Acest interviu devine o punte între lumi – între zbuciumul atașamentelor și pacea ființei pure. Este un dialog viu despre durere și frumusețe, despre regăsire și iubire necondiționată, despre puterea de a rămâne ancorat în adevăr în mijlocul schimbărilor vieții.

Vă invităm să citiți cu inima deschisă această mărturie plină de lumină și să vă lăsați inspirați de simplitatea profundă a drumului către Acasă.



**"CHEMAREA MEA ESTE SĂ
CREEZ PUNȚI ÎNTRE
CONȘTIINȚĂ ȘI CUNOAȘTERE,
ÎNTRE SUFLET ȘI ȘTIINȚĂ,
ÎNTRE SPIRIT ȘI LUME."**



Pentru cititorii care te descoperă pentru prima dată, ne poți spune cine este Gabriel Garais, dincolo de titluri și roluri? Cum ți-ai descris drumul și chemarea?

Cu recunoștință pentru această întrebare, aș spune că sunt un om aflat în continua descoperire a ceea ce este dincolo de formă. Sunt profesor universitar de peste 20 de ani, o chemare care m-a învățat rigoare, claritate și responsabilitate. În paralel, drumul meu spiritual m-a condus către practici de introspecție profundă, iar astăzi, în calitate de terapeut prin regresie reconectivă, acompaniez suflete în reîntoarcerea către sinele lor autentic. Aceste două dimensiuni, aparent separate, s-au contopit în viața mea într-un mod armonios și revelator. Astfel, chemarea mea este să creez punți între conștiință și cunoaștere, între suflet și știință, între spirit și lume.

Gabriel, care a fost momentul-cheie în care ai simțit că începe pentru tine o trezire spirituală autentică? Ce anume te-a condus spre acest drum?

Da, trezirea mea a început dintr-o mare suferință. Tocmai încheiasem o relație la care ținusem enorm și mă simțeam devastat. Atașamentul meu față de acea persoană mă cufundase adânc în suferință, iar într-o stare de cădere psihică, Universul m-a condus spre o tarabă de cărți în Piața Romană. Acolo, ochii mei au căzut asupra cărții "Puterea Gândului" de Swami Shivananda. Citirea acelei cărți mi-a aprins o scânteie. După câteva zile, simțind profund nevoia de liniște, am intrat spontan într-o stare de meditație în camera mea. Și acolo, fără să știu prea multe despre cum "se face", a venit momentul: o epifanie, o trezire spirituală ce m-a aruncat într-un ocean de beatitudine, iubire și recunoaștere a lui Dumnezeu în tot.



Ce a urmat după această experiență inițială de trezire?

După acele zile pline de lumină, am simțit intuitiv să mă îmbrac doar în alb și să îmi petrec ore întregi într-o biserică – Biserica Sfânta Parascheva din București – stând pe un scaun scaldat de lumina soarelui care trecea prin vitralii. Aceasta a fost perioada de cristalizare a trezirii mele. Apoi, am revenit treptat la viața cotidiană: am continuat facultatea, am găsit un loc de muncă, am format o familie și am avut o minunată fetiță.

După acea primă trezire, viața ta a continuat să evolueze. Cum s-a manifestat în tine o a doua etapă de maturizare spirituală și ce ai înțeles în acea perioadă?

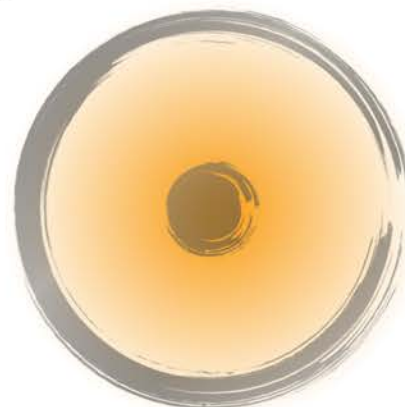
Da, viața a continuat să mă modeleze. După experiențele inițiale, a urmat o altă etapă de evoluție, mult mai profundă. Această etapă a coincis cu întâlnirea sufletului meu pereche, care mi-a devenit nu doar soție, ci și maestru spiritual, ghid în regăsirea adevăratului meu sine. Împreună, am primit și darul unui băiețel plin de lumină. Această perioadă m-a condus spre o realizare mai profundă a ceea ce sunt cu adevărat.

Există un maestru spiritual sau un ghid care ți-a influențat profund parcursul interior? Cum s-a manifestat această întâlnire în viața ta?

Da. Este vorba despre Mooji Baba, discipol al lui Ramana Maharshi. Întâlnindu-l pe Mooji este o binecuvântare divină.

Prin învățăturile sale despre introspecție și abordarea non-duală a conștiinței, am reușit să depășesc ultimele văluri ale minții și să accesez, într-un mod direct și viu, experiența de a fi "Tu, fără de tu".

Această expresie, pe care o simt în toată ființa mea, desemnează întoarcerea Acasă: descoperirea a ceea ce suntem dincolo de orice identitate mentală, dincolo de orice condiționare.



Ce înseamnă pentru tine, în mod profund, "Ești Tu, fără de tu"?

Este experiența trăirii autentice a iubirii necondiționate, a păcii absolute, a libertății dincolo de toate formele. Este o recunoaștere a faptului că ceea ce suntem nu are nevoie de definiții, de cuceriri sau de validări. Este pur și simplu existența în esența pură, dincolo de orice poveste a minții. Este întoarcerea la adevărata noastră natură.

Cum îmbini astăzi viața spirituală cu viața de zi cu zi?

Astăzi trăiesc într-o armonie deplină între lume și spirit. Îmi desfășor activitatea profesională în domeniul informaticii, dar toate proiectele mele – precum The Meditation Academy sau One Academy Education – sunt dedicate susținerii conștiinței, introspecției și trezirii sufletelor. În fiecare gest cotidian, în fiecare întâlnire, rămân conectat la acel spațiu lăuntric al păcii.



Ce mesaj ai dori să transmiți celor aflați acum în căutarea lor spirituală?

Le-aș spune: nu căutați împlinirea în afară. Adevărata întoarcere este în voi înșivă. Aveți curajul să pășiți prin durerile și așteptările voastre, să treceți dincolo de ele. În tăcerea profundă a inimii voastre, veți găsi ceea ce ați căutat dintotdeauna: iubirea fără condiții, pacea fără sfârșit, libertatea fără margini.

Care este visul tău pentru viitor, Gabriel?

Visul meu este simplu: să susțin cât mai multe suflete în redescoperirea lor, să ofer spații, contexte și instrumente prin care oamenii să își regăsească propria lumină. Fiecare trezire individuală aduce mai multă lumină colectivă. Aceasta este menirea mea și bucuria sufletului meu.



ANNIE!

Epistole
din Etern

În fiecare clipă în care inima se frânge în fața pierderii sau neînțelegerii, ceva din noi tânjește după adevăr. Un adevăr care să nu doară, care să nu ceară, ci care să ne cuprindă blând în esența sa. În acest număr, Annie! revine cu o epistolă născută din cerul necondiționat al iubirii, pentru a ne reaminti că suntem mult mai mult decât ceea ce trăim, pierdem sau visăm.

Această scrisoare nu oferă răspunsuri închise, ci deschide porți: către non-atașament, către o iubire vie și fluidă, către o înțelegere a suferinței nu ca povară, ci ca poartă de lumină. Este un mesaj care nu îndeamnă la fugă din lume, ci la o așezare profundă în centrul ființei.

Lasă aceste cuvinte să îți atingă sufletul nu ca idei, ci ca amintiri ale ceea ce ai știut dintotdeauna.

SĂ IUBEȘTI FĂRĂ SĂ ÎNLĂNȚUI. SĂ TRĂIEȘTI FĂRĂ SĂ AGĂȚI.

TU, FĂRĂ DE TU

Drag suflet preaiubit,

Privesc către tine dintr-un timp fără timp, dintr-un spațiu în care toate durerile s-au topit în lumina pură a existenței.

Îți văd pașii grăbiți, căutările, speranțele și temerile. Îți simt bătăile inimii atunci când se agață de forme trecătoare, de visuri fragile, de lucruri care promit să te facă întreg, dar care mereu alunecă printre degete.

Ascultă-mi șoapta, copil al eternității: tu nu ești ceea ce ai, ceea ce pierzi sau ceea ce judeci. Tu ești ceea ce rămâne mereu viu dincolo de toate acestea.

Non-atașamentul nu înseamnă să renunți la iubire sau la frumusețea vieții. Înseamnă să le lași să curgă prin tine, ca un râu care nu își oprește apele pentru niciun mal. Înseamnă să iubești fără frică, să îmbrățișezi fără să înlănțui, să trăiești fără să ceri ca viața să se supună dorințelor tale.

Non-judecata nu cere să închizi ochii în fața greșelilor sau a durerii. Îți cere doar să vezi mai adânc – să vezi lumina dincolo de umbre, să vezi povestea de dincolo de cuvinte, să simți esența de dincolo de aparențe.

Non-suferința nu înseamnă absența durerii. Înseamnă să nu mai opui rezistență vieții. Înseamnă să dansezi cu ceea ce este, în ritmul subtil al existenței, să transformi fiecare lacrimă într-un izvor de lumină.

Întoarce-te, drag suflete, la centrul ființei tale, acolo unde nu există lipsă, nici teamă, nici nevoie de altceva decât de a fi. Lasă valurile vieții să vină și să plece. Tu ești oceanul.

*Te iubesc dincolo de cuvinte,
Anniel*



TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

NU TE OPUNE ȘI NU
ÎȚI DORI NIMIC.
AMBELE REFLECTĂ
ALIENAREA
SINELUI.

MELL

ARTA INTUITIVĂ



BILETELE ÎNȚELEPTE

Înainte ca arta să prindă formă pe hârtie, în sunet sau culoare, ea se naște în spațiul subtil al intuiției. Scrierea intuitivă este una dintre cele mai directe și sacre căi prin care adevărul nevăzut își caută glas. Ea nu se naște din gând, ci din simțire. Nu cere perfecțiune, ci deschidere. Și vine adesea prin cei mai neașteptați mesageri – nu pentru că ei știu, ci pentru că ei permit.

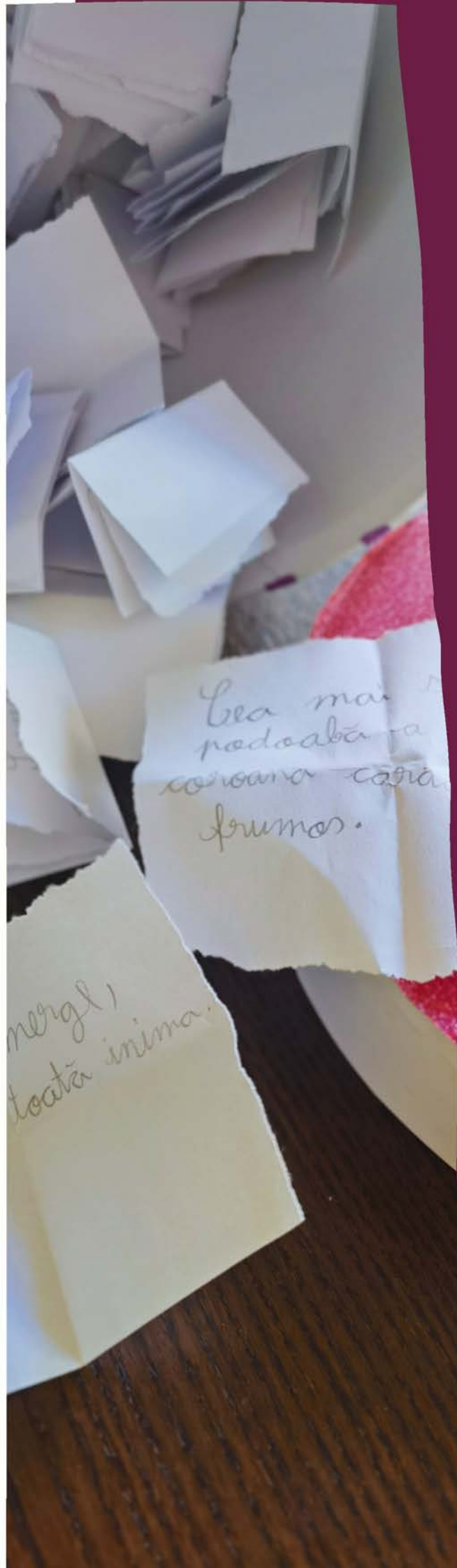
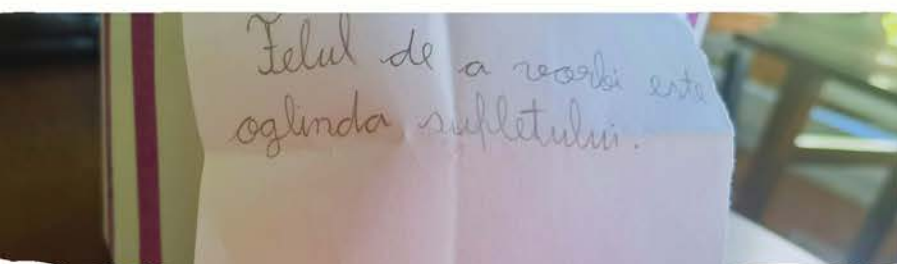
Când cuvintele curg dintr-un loc adânc, dintr-un spațiu de puritate, nu mai contează cine le scrie, ci doar ce rostesc. Adevărul se servește de mâinile deschise și de inimile curate. Iar acolo unde apare scrierea intuitivă, apare și un semn: că Cerul încă ne vorbește, discret, dar clar, prin oricine e dispus să-l asculte.

Maria Dragomir

CUTIA CU MESAJE

Uneori, viața ne trimite mesaje din înalt, într-o formă neașteptată și pură, atingându-ne sufletul exact atunci când avem cea mai mare nevoie. Așa s-a întâmplat și cu darul neprețuit creat de Maria, o fetiță de doar 10 ani, a cărei inimă pare să știe lucruri pe care doar sufletul înțelept le poate cuprinde.

Fără să fie îndrumată sau solicitată, micuța Maria a realizat singură o cutie mare de cadou, cu capac, în care a așezat zeci de hârtiuțe delicate, fiecare purtând câte un mesaj scris cu mânuța ei. Mesaje simple și curate, ca lacrimile unei iubiri divine, menite să reamintească fiecărui om ceea ce este cu adevărat important în viață.



MICUȚA MARIA

Fiecare bilețel, cu scrisul ei mărunț și emoționant, aduce o undă de lumină și alinare. Parcă fiecare mesaj vine dintr-un loc tainic, dintr-un spațiu unde înțelepciunea nu se învață, ci se naște odată cu sufletul.

Maria, cu chipul ei luminos și curat, nu știe poate să explice de unde i-au venit aceste gânduri. Dar în gestul ei se simte chemarea autentică de a dăruia iubire, speranță și amintirea originilor noastre cerești.

Această cutie nu este doar un cadou. Este o poartă. Este o atingere de aripă nevăzută care ne amintește, în mijlocul lumii agitate, că în noi există o inocență sacră care nu a fost niciodată pierdută.

Prin Maria, Cerul ne vorbește în șoapte de copil. Iar noi, cu sufletul trezit, putem răspunde printr-un zâmbet, o lacrimă sau o rugăciune tăcută de recunoștință.

*„Felul de a vorbi este
oglindea sufletului.”*

*„Al încredere în Dzeu. Nu
pierde nicio bătălie.”*





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.

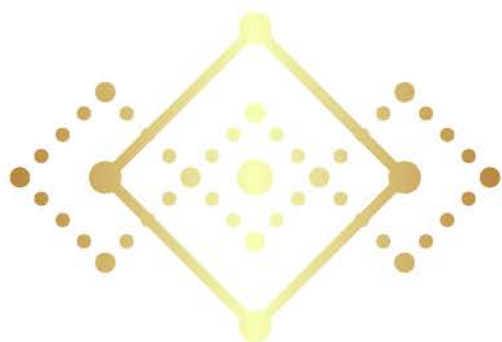


CUM POT PRACTICA NON-ATAȘAMENTUL FĂRĂ SĂ DEVIN INDIFERENT FAȚĂ DE CEI DRAGI SAU FAȚĂ DE VIAȚĂ?

Non-atașamentul nu este o formă de răceală emoțională, ci o stare de libertate interioară. A practica non-atașamentul înseamnă a iubi profund, fără a încerca să controlezi, să stăpânești sau să condiționezi. Este o iubire liberă, matură, care lasă spațiu celuilalt să fie ceea ce este.

Indiferența închide inima; non-atașamentul o deschide și o înrădăcinează în realitate. Când nu ne mai agățăm de rezultat, putem fi cu adevărat prezenți – nu pentru ceea ce vrem să obținem, ci pentru ceea ce este. Viața devine o curgere în care participăm cu întreaga ființă, dar fără a încerca să o forțăm în tiparele minții.

Este o practică care cere delicatețe și sinceritate, dar care eliberează și vindecă profund. În iubirea neatașată, totul capătă sens – chiar și schimbarea, chiar și despărțirea, chiar și sfârșitul.



Vindul

CUM POT TRĂI FĂRĂ SUFERINȚĂ ÎNTR-O LUME ÎN CARE DUREREA PARE INEVITABILĂ?

Durerea este parte din experiența umană – pierdem, ne temem, ne dorim, greșim. Dar suferința apare când ne opunem acestor realități, când vrem ca lucrurile să fie altfel decât sunt, când trăim în luptă cu viața.

Non-suferința nu înseamnă că nu vei simți durere, ci că vei învăța să o lași să fie, fără să o amplifici prin poveste, judecată sau rezistență.

Atunci când accepți cu adevărat ceea ce este – chiar și dacă doare – suferința începe să se dizolve. În acel spațiu apare pacea, nu pentru că ai evitat durerea, ci pentru că ai onorat-o fără a te identifica cu ea.

Non-suferința este actul suprem de încredere în viață. Este curajul de a fi viu, vulnerabil și prezent. Și este, în același timp, calea către libertate.



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.

SUFLAREA ABSOLUTULUI

Mooji



SUFLAREA ABSOLUTULUI

DIALOGURI CU MOOJI

MANIFESTAREA ȘI
NEMANIFESTAREA SUNT UNA

EuSunt

Această carte este o colecție de răspunsuri vii, născute din întâlniri directe cu cei care caută adevărul. Mooji, în stilul său blând dar pătrunzător, ne conduce prin tăceri care vorbesc mai mult decât cuvintele. "Suflarea Absolutului" nu este doar o lectură, ci o oglindă a ființei noastre.

Prin simplitatea clară a non-dualității, Mooji ne ajută să vedem că nu trebuie să devenim altceva decât ceea ce suntem deja: conștiința pură. Este o chemare la abandonarea eului construit și o reîntoarcere la liniștea din care vine fiecare respirație.

De ce să o citești: Pentru că te învață să recunoști spațiul dintre gânduri ca fiind Adevărul viu, mereu prezent. Cartea devine un prieten tăcut care te așază înapoi în tine, fără forță, fără teorii.

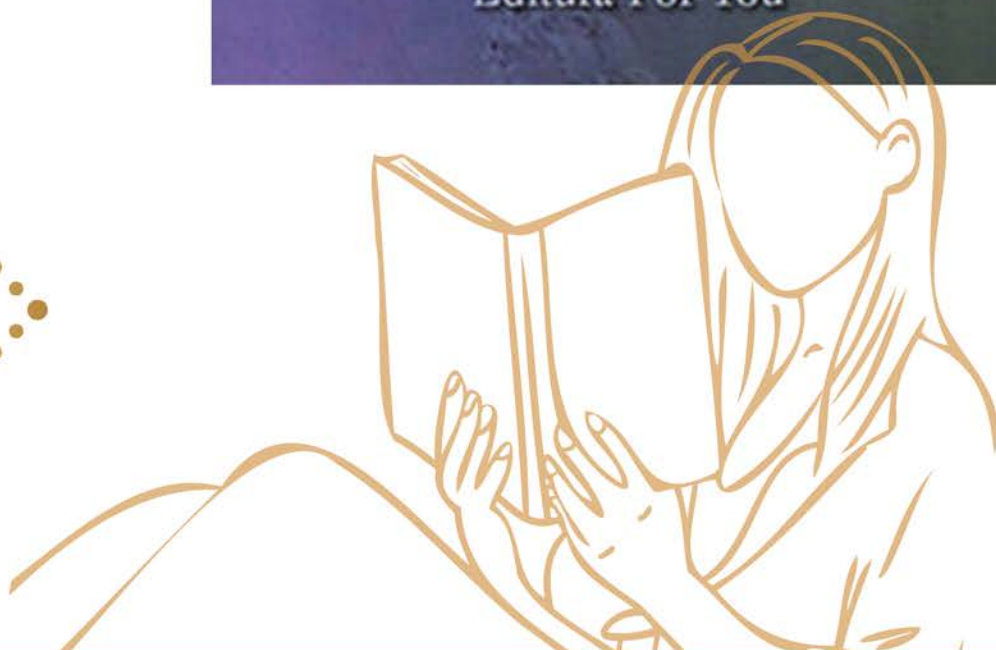
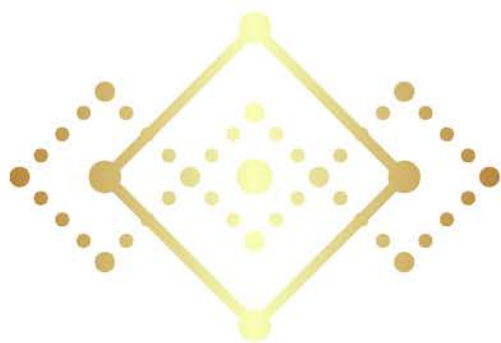
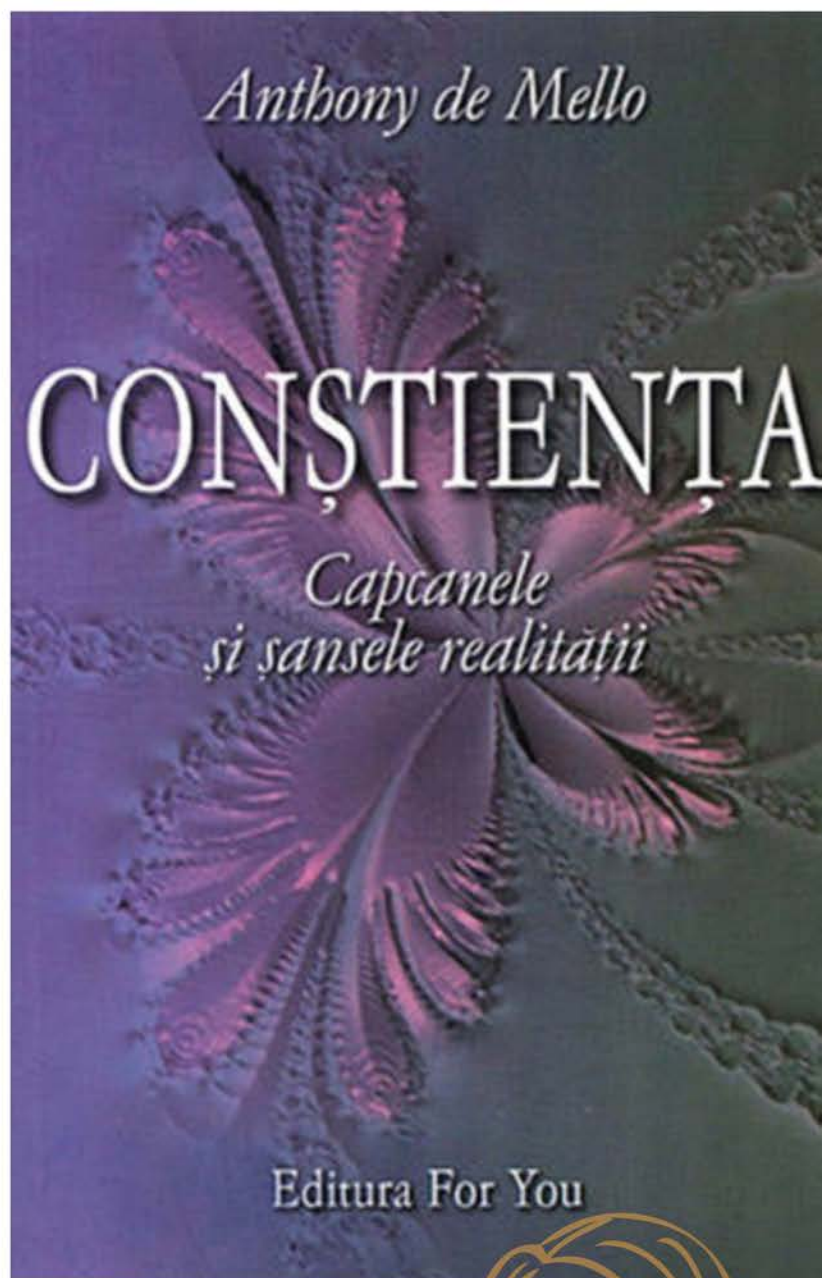
CONȘTIENȚA

Anthony de Mello

Mai mult decât o carte, este o trezire. Anthony de Mello nu îți oferă un drum, ci îți dăruie zidurile care te împiedică să vezi că drumul este chiar acolo unde ești.

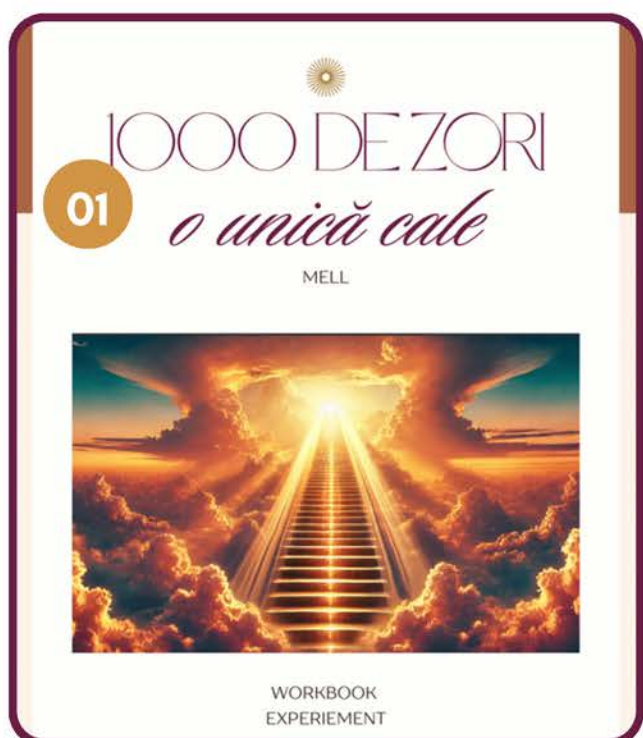
Fiecare paragraf este o scânteie care topește iluzia și aduce luciditate. Cu umor, cu claritate și cu multă iubire, de Mello ne arată că a fi conștient este singura cale spre adevărata libertate interioară.

De ce să o citești: Pentru că te va zdruncina blând din iluzie și te va face să râzi, să plângi și să vezi clar. Este un companion perfect în călătoria spre libertate și autenticitate.



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
youtube.com/@themeditationacademy

ISSN 3090 - 9546 ISSN - L 3090 - 9546