

NUMĂR #06

IUNIE 2025

ARTA INTUITIVĂ
ANAMARIA ICHIM

SOFIA - ÎNȚELEPCIUNEA
SUFLETULUI

ESSENTIA MOMENTUM
ÎN MIEZUL POLARITĂȚILOR

TREZIREA CELULELOR
OTILIA DEAK

NUMEROLOGIA CA LIMBAJ INTERIOR

GABRIELA
POPOVICI

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 MIEZUL POLARITĂȚILOR

"Perspective ale vieții omului" asupra dinamicii polarităților în viața omului.

07 VINDECAREA HOLISTICĂ

Trezirea celulelor - Vindecarea ca revenire la esență - OTILIA DEAK

10 MEDITAȚIE DE ALCHIMIE INTERIOARĂ

Doar o clipă de sinceritate cu tine

13 ÎNTRE SABIE ȘI RUGĂCIUNE

Sofia - Înțelepciunea sufletului, exprimă Artă de a trăi în echilibru

16 GABRIELA POPOVICI

Interviul ediției deschide calea spre a trăi în echilibru, ce devine o adevărată cale spirituală

32 ARTA INTUITIVĂ

Vocea Anamariei Ichim răsună ca o punte vie între lumi.

36 ASK.MELL

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



essentia momentum

TOT.UNA

„Nu te teme de opoziții. Ele sunt glasul vieții care îți cere să devii întreg.”

Trăim într-un timp în care lumea pare împărțită. Între alegeri și renunțări. Între vocea interioară și „breaking news”-ul exterior. Între „nu mai pot” și „trebuie să mai pot puțin”.

Dar adevărul nu se află nici la polul nord al perfecțiunii, nici la polul sud al negației. Adevărul e undeva la ecuator. În locul ăla cald, cu palmieri și tăcere. Se numește centrul ființei tale. Și da, e mai confortabil decât pare.

Ediția aceasta nu-ți va oferi rețete-minune. Nu te va ilumina forțat, nici nu-ți va da titlul de „guru onorific”.

Dar îți va aprinde o lumină discretă acolo unde nu ți-ai mai căutat de mult răspunsurile: în tine.

Pentru unii, centrul va apărea în timp ce citesc o poezie. Pentru alții, va veni în formă de lacrimă inexplicabilă sau de „aha!” în mijlocul unei ciorbe. (Spiritul nu are orar fix. Vine când poate. Adesea în papuci de casă.)

Centrul nu e o destinație de bifat. Este acel moment în care nu mai vrei să demonstrezi nimic. Ci doar să fii. Cu tot ce ești. Luminos, confuz, genial, obosit — dar întreg.

TotUna nu îți oferă hărți. Dar îți amintește că ai busola deja în piept. Și că acolo unde simți liniște (chiar și 3 secunde), ai găsit un colț de Acasă.

Cu inima plină (și un zâmbet larg),

Redacția TotUna

MELL

CoFondator The Meditation Academy



ESSENTIA MOMENTUM

ÎN MIEZUL POLARITĂȚILOR

Perspective asupra vieții omului

Fiecare zi ne poartă de la alb la negru, de la exaltare la îndoială, de la zgomotul digital la tăcerile pe care ni le refuzăm. Ne trezim în inima unei realități în care polaritățile nu sunt doar evidente, ci uneori copleșitoare: est-vest, tradiție-progres, sănătate-criză, solidaritate-judecată. Trăim într-o lume a contrastelor.

Și totuși, în spatele acestor opoziții se află un adevăr tăcut: fiecare polaritate își caută perechea doar pentru a fi integrată. Extremul nu vrea să învingă, ci să se echilibreze.

Evenimentele recente – de la mișcările sociale și manifestările publice, până la debaterile despre inteligența artificială sau

reconfigurarea valorilor familiei – nu sunt doar știri. Sunt oglinzi. Fiecare ruptură dintre opinii este o invitație către un spațiu de mediere, de reconciliere.

A trăi în polaritate nu înseamnă neapărat conflict. Înseamnă dinamism, înseamnă viață. Dar a trăi doar în polaritate înseamnă pierdere de energie. Când opinăm doar ca să ne opunem, când alegem doar ca să excludem, uităm un principiu esențial: adevărata forță se află în centrul dintre opuși.

În spațiul interior dintre „da” și „nu”, dintre „eu” și „ceilalți”, se află esența.



RĂZBOIUL: REFLEXIE ȘI RUPTURĂ DE LA CENTRU

Războiul, indiferent că este purtat cu arme, cu ideologii sau cu discursuri, nu este doar un conflict exterior. El este expresia unei polarități nerezolvate, adusă în materie. O fractură între două realități percepute ca ireconciliabile – dar care, în esență, sunt părți ale aceleiași ființe umane.

La nivel subtil, războiul apare mai întâi în câmpul mental și emoțional al colectivității. Este alimentat de gânduri separatiste, frici moștenite, narrative ale suferinței și dorinței de control. Este un simptom. Un semnal că am uitat centrul.

În subconștientul colectiv, războiul activează arhetipul dușmanului invizibil – acel „celălalt” din afară care justifică fuga de propriul întuneric. Dar adevărul este că niciun război nu începe în afară. Fiecare luptă externă are o primă scânteie în interiorul cuiva.

Acolo unde pacea lipsește în sine, războiul devine posibil în lume.

Și tot acolo, în profunzimea ființei, există un alt spațiu: centrul. Un loc tăcut care nu fuge de polarități, ci le transformă. Unde războinicul devine martor, iar frica devine compasiune. Reconcilierea reală începe prin această întoarcere:

Ce parte din mine se luptă? Ce aspect am exilat? Și cine sunt eu, cel care observă această luptă?

Esența nu este un punct de mijloc între polarități, ci un spațiu care le transcende.

Iar dacă vrem să construim o lume fără război, trebuie mai întâi să deschidem acest spațiu în noi.



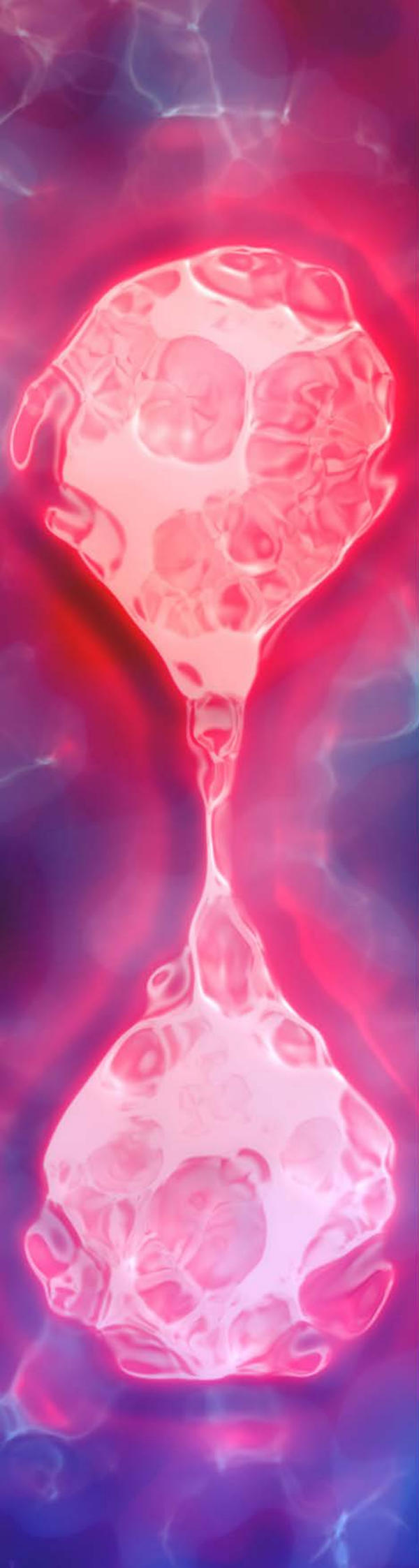
TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM



EU, TU
NOI, VOI
ESTE
TOTUNA.

MELL



✓VINDECAREA HOLISTICĂ

Trezirea celulelor – Vindecarea ca revenire la esență

Există oameni care nu vorbesc despre vindecare — ei o trăiesc. Ei o emană. În prezența lor, simți cum ceva din tine se rearanjează, fără explicații. Otilia Deak este un astfel de suflet. Practician al lucrului subtil cu energia umană, ea acționează acolo unde boala este încă informație — înainte să devină simptom, înainte să ceară tratament.

Am adunat câteva fragmente din scrierile sale și le-am tradus în limbaj uman, păstrând flacăra originală a înțelegerii care vine dintr-un alt plan. Iată cum arată vindecarea atunci când este privită din perspectiva unei conștiințe care s-a întors acasă.

OTILIA DEAK
reconectare.ro





Nu poți simți Sursa când o mai învinovățești în taină. Nu poți auzi Divinul cât timp îi ceri socoteală pentru durerea oamenilor. Aceste cuvinte nu sunt reproș. Sunt revelație. Într-un dialog profund interior, Otilia primește răspunsul:

„Tu ai nevoie să te ierți pe tine însuși. Doar așa mă poți cunoaște mai bine... căutând drumul spre Acasă.”

Adevărata vindecare începe în clipa în care renunți la lupta cu viața și îți recunoști umanitatea. Nu ca pe o slăbiciune, ci ca pe o chemare înapoi la centru. Să te ierți este primul act de reconectare cu adevărul tău cel mai înalt.

Trăim într-un timp în care energia frecvenței înalte coboară în celulele noastre. Nu e poezie, e știință subtilă. Informațiile negative stocate în corp — frici, rușine, traume — ies acum la suprafață. Nu pentru a ne speria, ci pentru a fi transmutate.

„Suntem în plină purificare. Suntem coconi în transformare. Ne naștem din nou — din fiecare celulă care își amintește lumina.”

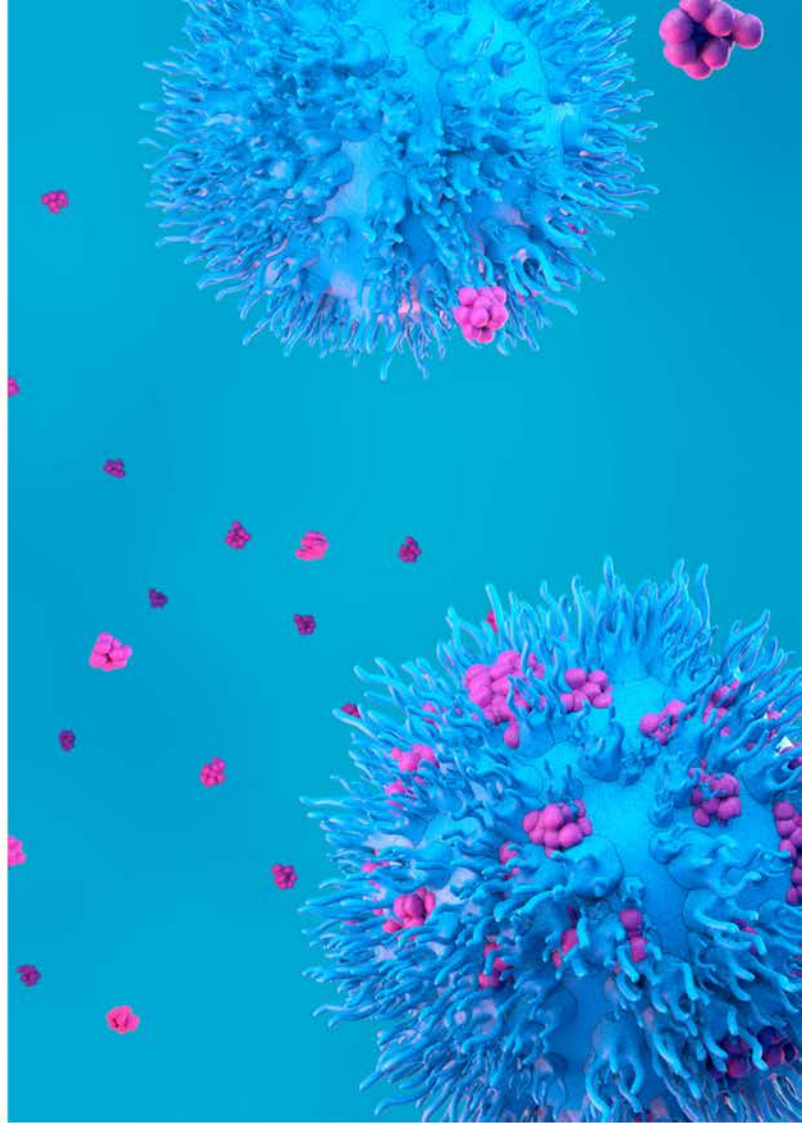
Acest proces nu este confortabil. Dar este sacru. Este momentul în care corpul devine aliat al sufletului. Nu mai este doar materie. Este camp informațional viu, receptiv la lumină, iubire și alegere conștientă.

POLARITĂȚILE DIN CORP – ECHILIBRARE PRIN CONȘTIENȚĂ

Fiecare celulă este un univers. Și în fiecare univers se joacă același dans: energie feminină – energie masculină. Receptivitate și acțiune. Blândețe și discernământ. Când ele nu sunt în echilibru, apar distorsiuni – în gândire, în relații, în sănătate.

„Informația negativă nu poate coexista cu lumina. Este nevoie de curățare, de înlocuire prin iertare și iubire.”

Corpul nu se opune vindecării. Dar are nevoie să-i creezi un spațiu de siguranță. Să-l asculți. Să nu te mai lupți cu el. Să-l chemi să îți fie partener.



CE RĂMÂNE DUPĂ VINDECARE?

Rămâne tăcerea.

Rămâne pacea aceea stranie, în care nu mai ai nevoie de explicații.

Rămâne claritatea. Rămâne acel tu.

„Să nu uităm: suntem oglinzi.

La cine te uiți, pe tine te privești.”

Iar vindecarea, atunci când este profundă, nu vindecă doar un corp. Vindecă realitatea din care acel corp s-a născut.

Elitia

Denk



RECONNECTARE.RO

AUTOR: **OTILIA DEAK – BIOENERGETICIAN, TERAPEUT HOLISTIC**

NOTĂ EDITORIALĂ

Cuvintele Otiliei nu sunt ușor de încadrat în concepte sau metode. Ele sunt transmise dintr-un spațiu subtil, unde vindecarea nu este o tehnică, ci o frecvență.

Ca redacție, nu am intervenit pentru a simplifica mesajul, ci pentru a-l onora și a-l face accesibil inimii cititorului.

Dacă ceva din acest text te-a atins, nu încerca să-l înțelegi cu mintea.

Închide ochii.

Așază-ți mâna pe inimă.

Și întreabă: „Ce parte din mine e pregătită să se vindece acum?”



PRACTICA MEDITATIVĂ

Centrul ființei – spațiu de alchimie interioară –

Practica meditativă din această ediție nu te invită să îți rezolvi polaritățile, ci să le primești. Ea nu caută să aducă ordine în haos, ci să creeze un spațiu în care haosul se liniștește de la sine. Un spațiu viu, între respirații, în care nu trebuie să alegi între lumină și umbră, între a simți și a înțelege – ci doar să te așezi în mijlocul lor.

Într-o lume în care trăim între reacție și efort, această meditație este o cale blândă spre prezență. Nu cere performanță, nici liniște deplină. Doar o clipă de sinceritate cu tine, o reamintire a centrului care nu se pierde niciodată, doar se uită.

Aici, nu trebuie să controlezi.

Nici să ierți. Nici să înțelegi totul.

Trebuie doar să lași energia să se așeze.

Și să rămâi în acel loc care nu are nume, dar pe care sufletul tău îl recunoaște ca fiind Acasă.

Mell

CoFondator The Meditation Academy

Închide ochii. Nu ca să fugi de lume, ci ca să o regăsești dinăuntru.

Permite-ți să respiri... Nu pentru a controla, ci pentru a simți că ești aici.

Lasă aerul să te aducă în trup. Lasă greutatea corpului să te așeze în pământ. Lasă prezența să coboare ca o ploaie lină pe umerii tăi.

Nu trebuie să faci nimic.

Doar să simți acel fir nevăzut care te leagă de cer prin creștet și de pământ prin tălpi.

Ești între lumi.

Ești pod.

Ești ființa care conține polaritatea.

Undeva, adânc în tine, energia care primește și energia care oferă dansează de mii de vieți.

Uneori se ating. Alteori se opun.

Dar acum... le inviți să se privească.

Să se recunoască. Să se iubească.

Poate simți o căldură. Poate un fior.

Poate nimic. Și este perfect.

Rămâi în acest dans al energiilor.

Lasă-ți inima să devină punctul de întâlnire. Simte în tine și mama, și tatăl, și copilul din care s-a născut întreaga lume.

Nu te grăbi să „faci ordine”.

Doar fii martorul unei alchimii tăcute.

Tu ești vasul. Tu ești și focul. Tu ești și transmutarea.

Rămâi aici... Cât ai nevoie. Cât te cheamă.

Și când te vei întoarce, o vei face purtând în tine o pace care nu are nevoie de cuvinte. O pace care doar este.

Pentru că ai atins centrul.

Și în centru, nu mai e nimic de împărțit.





De ce funcționează această meditație (și nu e doar o scuză să stai cu ochii închiși)?

În spatele acestor cuvinte blânde și al acelei stări de „Doamne-ajută, parcă-s bine cu mine” se ascunde o arhitectură fină. Științifică, chiar. Da, da — meditația asta nu e doar despre nori roz și fluturi karmici. E despre neuroștiință cu suflet.

1. Emisferele cerebrale — în sfârșit, lucrează împreună!

Dreapta se ocupă cu visarea, stânga cu facturile. Una face poezia, cealaltă o corectează. Meditația asta le pune la aceeași masă. Și când nu se mai ceartă pe cine are dreptate, tu te simți în sfârșit întreg. Flow-ul apare când nu mai e nimeni care să tragă covorul de sub picioarele celuilalt.

2. Inimă și creier — din nou, prieteni

HeartMath a demonstrat că dacă respiri ca și cum ai avea timp (deci nu ca atunci când cauți semnal la metrou), inima îți intră în ritm cu creierul. Și ghici ce? Devii un pic mai zen. Adică mai puțin impulsiv, mai clar în gândire... și, în unele cazuri, mai plăcut în trafic.

3. Femininul și masculinul — fără ceartă în sufrageria interioară

Jung zicea că toți avem în noi un el și o ea. Când nu se înțeleg, avem conflicte interioare, relații haotice și vise ciudate. Când își dau mâna, devenim oameni funcționali. Meditația asta le oferă canapele separate... dar în același living, în lumină bună.

4. Când corpul vorbește, dar tu îl auzi

Nu, nu e metaforă când simți ceva în pântec. Neuroștiința confirmă: ai un creier și acolo. Dacă îl ignori, poate deveni poet dramatic (a se citi: somatizezi). Meditația te învață să-l asculți fără să fugi la farmacie.

5. Creierul tău — păcălit frumos

Creierul nu știe sigur dacă doar ți-ai imaginat ceva sau chiar s-a întâmplat. Deci, dacă repeți vizualizări de pace, el zice: „Oh, deci ăsta e noul normal!”. Și face legături noi. Magie? Nu. Plasticitate sinaptică.

Această meditație nu e doar o pauză de bine. E un mic ritual de hacking conștient al ființei. Tu ai închis ochii. Dar ai deschis porți. Și acum... ești puțin mai tu decât erai.



SOFIA

Înțelepciunea
Sufletului

Trăim vremuri în care polaritățile s-au înmulțit ca pâinea și peștele, dar fără binecuvântarea directă a Divinului. Totul pare a cere o poziție: Ești cu sau împotriva? Te trezești la 5 dimineața cu intenții sau la 9 cu regrete? Meditezi în zori sau bombăni în trafic?

Sofia — acea voce subtilă a sufletului care nu face gălăgie, dar nici nu tace degeaba — nu se grăbește să-ți răspundă. Ea nu ține cu nicio tabără. Și nici nu se panichează dacă ai uitat pentru a șaptea oară să-ți încarci cristalele la lună plină.

Între sabie și rugăciune – Arta de a trăi în echilibru
(cu o ceașcă de discernământ și o linguriță de umor celest)

„Înțelepciunea nu înseamnă să alegi între extreme. Ci să le porți amândouă cu blândețe, fără să te pierzi.”

SABIA ȘI RUGĂCIUNEA – DOUĂ UNELTE, UN SINGUR SUFLET

Da, sunt momente când trebuie să fii sabie. Clar. Tăios. Conștient. Să spui „nu” fără vină și „ajunge” fără să ridici vocea.

Dar sunt și momente când doar o rugăciune îți poate salva integritatea — nu o rugăciune în genunchi, ci una trăită în fibrele ființei tale: „Doamne, dă-mi puterea să nu reacționez... măcar azi.”

Înțelepciunea nu vine din tăcere forțată. Dar nici din fluxul verbal de tip „n-am întrebat, dar am o opinie”.

Ea vine din acea clipă în care simți: acum e momentul să vorbesc — și să nu rănesc cu adevărul.

Blândețea nu este slăbiciune. Graba este.

Există o tărie în tăcerile blânde și o agresivitate ascunsă în certitudinile excesive. Pentru că de multe ori, când spunem „am dreptate!”, ce vrem de fapt să spunem este „am nevoie să simt că exist”.

Adevărata Sofia nu are pancarte. Nu are nici 30 de story-uri despre iluminare. Are doar un spațiu în care poți sta fără să-ți justifici existența.

Este acel „da” care nu e impus și acel „nu” care nu cere scuze. Este acel gând care nu se explică, dar te liniștește. Este acel moment în care te oprești, îți tragi sufletul, și simți că între lumină și umbră... ai devenit o lampă de veghe.

A fi întreg nu e o stare de neutralitate.

E o stare de prezență activă, cu umor funcțional.

Ești întreg când nu te mai fragmentezi pentru a fi pe plac. Când poți râde de tine fără să te minimizezi.

Când poți spune: „Da, sunt și înțelept, și confuz. Și uneori o iau razna între sabie și covorașul de meditație. Dar tot eu sunt.”. Și atunci, Sofia îți șoptește: „Când nu știi ce să alegi, nu te întreba ce e

corect. Întreabă-te: ce mă apropie de centrul ființei mele?” Acolo, în acel centru, nu vei mai avea nevoie să demonstrezi. Doar să fii — sabie, rugăciune, sau poate doar... o ființă care zâmbește și trăiește adevărul în liniște.



The image shows three hands of different skin tones holding each other in a supportive grip. The fingers are painted with vibrant rainbow colors: purple, blue, green, yellow, orange, and red. The background is a soft-focus green field under a bright sky. The text is overlaid in the center.

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

NU POT DORMI, CĂ
TREBUIE SĂ AȘTEPT
SOARELE SĂ
RĂSARĂ.

ELIAN L.G.

GABRIELA POPOVICI

NUMEROLOGIA CA LIMBAJ AL ECHILIBRULUI INTERIOR

Într-o lume în care extremele par să ne cheme din toate direcțiile, a trăi în echilibru devine o adevărată cale spirituală. Nu doar o disciplină a minții sau o igienă emoțională, ci o reamintire profundă că între lumină și întuneric există o inimă vie: centrul ființei.

Gabriela Popovici este unul dintre acei oameni rari care nu doar vorbesc despre acest centru, ci îl trăiesc. Numerolog de vocație și terapeut holistic cu o vastă experiență, ea reușește să îndeplinească viziunea înaltă cu firescul uman, spiritualitatea cu umorul, rigoarea cifrelor cu tandrețea inimii.

Am invitat-o să deschidă pentru noi această ediție a revistei TotUna cu un dialog despre polarități, dar și despre ceea ce se află dincolo de ele – un spațiu tăcut, profund, în care sufletul își regăsește centrul. Vei descoperi în rândurile următoare o perspectivă care nu îți oferă răspunsuri gata făcute, ci o invitație blândă spre introspecție și armonie.



**"CORPUL NU ESTE UN
INSTRUMENT DE UTILIZAT, CI
UN TEMPLU AL SUFLETULUI.
IAR A TRĂI ÎN ECHILIBRU
ÎNSEAMNĂ, UNEORI, SĂ
REÎNVĂȚĂM SĂ-L ASCULTĂM,
SĂ-L ONORĂM, SĂ-L
CURĂȚĂM CU BLÂNDEȚE – NU
DIN FRICĂ, CI DIN IUBIRE."**



Gabriela, înainte de a vorbi despre numerologie sau tehnici, te invităm să ne spui: Cum percepi viața, tu – un om dedicat cunoașterii înalte și sacralității cifrelor? Care este perspectiva ta asupra existenței, ca ființă și ca spirit?

Viața, așa cum o simt și o înțeleg astăzi, este un dans sacru între materie și spirit, între uman și divin. Este prima și ultima bătaie a inimii, o spirală vie în care Duhul coboară în materie pentru a evolua, a se oglindi și, poate cel mai important, pentru a-și reaminti natura sa veșnică.

Existența noastră nu este o întâmplare. Este ghidată de o arhitectură subtilă, invizibilă, dar perfect orchestrată – o rețea a echilibrului între trup, minte și spirit. Iar această armonie este codificată într-un mod tainic în chiar data nașterii noastre. Acest cod divin, pe care numerologia îl explorează, nu este fix, ci ciclic. El ne oferă șansa de a alchimiza dezechilibrele vieții – de obicei în cicluri de 7 sau 9 ani – și de a reveni treptat la centru.

Universul funcționează prin echilibru. Când acesta este perturbat, viața ne atrage atenția: printr-o afecțiune fizică, printr-un dezechilibru emoțional, prin stagnare. De pildă, atunci când energia feminină este prezentă în exces, pot apărea stări de victimizare, pasivitate sau depresie. Soluția nu este negarea, ci activarea conștientă a energiei masculine – acțiune, structură, planificare.

Pentru mine, viața este, în același timp, un miracol și o responsabilitate. Miracol – pentru că este o ancoră către divin.

Responsabilitate – pentru că prin fiecare alegere pe axa gând-cuvânt-faptă, modelăm realitatea.

Îl am în suflet pe Pitagora, care, în Armonia Sferelor, ne reamintește că omul este un microcosmos –



o reflecție vie a ordinii universale. El vorbea despre disciplină, purificare, moderație și respect pentru suflet ca fiind temeliile unei vieți armonioase. Educația, muzica și matematica, spunea el, sunt căi către desăvârșirea sufletului.

Cine este, dincolo de roluri și metode, Gabriela Popovici? Cum ai defini, cu simplitate, esența ta – în lumină, în umbră, în deplinătate?

Dacă ar fi să răspund dincolo de identități sociale sau roluri profesionale, aș spune că sunt un suflet în devenire — o călătoare între lumi, venită în această existență odată cu primăvara. M-am născut la șapte luni, cu un spirit care știa deja că are treabă pe Pământ. Ultima planetă pe care mi-o amintesc călătorind este Sirius.

Viața mea a fost ghidată de cicluri sacre — evenimente marcante apărute, aproape simbolic, la fiecare 7 ani. Aceste întâmplări nu au fost întâmplătoare; ele m-au condus spre „lumea nevăzută”. La 14 ani, m-a găsit prima carte de numerologie — o întâlnire misterioasă. N-o înțelegeam complet, dar inima mea știa că trebuie să rămân aproape.

Mi-am început parcursul în științele exacte, studiind matematica și profesând în domeniul economico-financiar. Dar cifrele, chiar și cele din numerologie, nu îmi dădeau răspunsul care mă ardea: Moartea este un sfârșit? Sau mai urmează ceva?

Așa am început să explorez dincolo de vizibil: psihologie, parapsihologie, nutriție, psiho-nutriție, consiliere, NLP — tot ce putea susține o înțelegere profundă a ființei. Am urmat legile divine cu responsabilitate și iubire, poate uneori cu un aer de severitate interioară, ceea ce unii au numit „rigiditate”. Dar în mine, disciplina era o formă de respect pentru lucrarea divină pe care o trăiam.

Familia a fost și este un templu de învățare. Acolo am primit lecții de răbdare, iubire fără condiții, compasiune și detașare. Am trăit și momente în care m-am pierdut de mine, oferindu-mă total celorlalți, până la epuizare fizică și emoțională. A fost punctul în care am înțeles cât de vital este să îmi onorez și bucuria, nu doar misiunea.

A urmat o nouă etapă — una în care am renăscut. Am scris cartea *Misterele Destinului* (Etnous, 2022), am început să colaborez cu

oameni din televiziune și media, aducând la lumină ceea ce am cultivat în interiorul meu timp de ani.

Cine sunt eu, în lumină și umbră? Sunt un suflet care comunică — prin cuvânt scris și rostit. Un om care prețuiește ordinea, claritatea, disciplina. Dar și visarea, intuiția, conexiunea subtilă.

Un amestec viu între energia feminină și masculină, într-o continuă căutare a echilibrului, în pași de dans conștient între cer și pământ.

În lucrările și sesiunile tale, numerologia apare ca un limbaj sacru al sufletului. Cum ne pot ajuta cifrele să înțelegem și să echilibrăm polaritățile din interiorul nostru?

Pentru mine, numerologia nu este doar o știință a cifrelor — este o cale de vindecare, un limbaj subtil al sufletului. Am numit-o, încă de la început, terapie prin numerologie, pentru că îmbină două aspecte fundamentale: rigoarea și structura masculină (prin radiografia numerologică natală), cu blândețea și profunzimea energiei feminine (vindecarea holistică).

Echilibrul între aceste polarități — masculin și feminin, logică și simțire, acțiune și receptivitate — este, în opinia mea, cheia manifestării autentice în această dimensiune. Iar numerologia este una dintre cele mai rafinate unelte prin care acest echilibru poate fi revelat, conștientizat și cultivat.

Am fost profund marcată de un mesaj primit într-o ședință de comunicare cu ghizii mei spirituali: „Caută echilibrul în tine între energia feminină și cea masculină.”

Acea întrebare, aparent simplă, a devenit catalizatorul unei cercetări profunde.

Numerologia, în forma ei inițiativă, își are rădăcinile în Egiptul Antic, unde preoții foloseau simbolurile numerelor pentru a înțelege legile cosmice, echilibrul sufletului și ordinea divină a creației. Mai târziu, Pitagora a adus această știință sacră în Europa, oferindu-i o formă mai accesibilă, dar la fel de profundă.

Am continuat cercetarea prin studii contemporane, inclusiv metodele rusești de echilibrare psiho-energo-informativă



(Voronov, Ludmila), pe care le-am integrat în cartea mea *Misterele Destinului*.

În sesiunile mele, dar și în zecile, poate sutele de analize numerologice realizate, am observat că fiecare om are o hartă unică — o matrice interioară care îl ghidează, îl provoacă și, în același timp, îi oferă cheia echilibrului.

Fiecare cifră are o polaritate: constructivă sau distructivă, activă sau pasivă. De aceea, numerologia este și o formă subtilă de psihologie, chiar de parapsihologie, care merită înțeleasă profund — dincolo de aspectul comercial sau „predictiv”.

Radiografia numerologică dezvăluie potențialul, dar și dezechilibrele interioare. Iar conștientizarea acestora oferă libertatea de a alege o realiniere cu destinul personal.

Echilibrul interior — acea stare de pace în

care „totul este și atât” — este, în realitate, adevărata fericire.

De exemplu, o persoană cu o predominanță a cifrei 7 (cifră regăsită în destin, vocație, ziua nașterii etc.) poate oscila între două polarități: căutătorul spiritual însetat de adevăr și, în contrast, izolatul rațional, copleșit de gândire.

Aici, echilibrul apare prin integrarea dimensiunii emoționale, deschiderea către ceilalți și acceptarea faptului că adevărul nu este posesie, ci vibrație împărtășită.

Pe plan terapeutic, recomand practici simple, dar esențiale:

- împământarea, lucrul cu pământul, alimentația bazată pe legume rădăcinoase, hidratarea conștientă, contactul cu soarele. și
- purtarea pietrelor semiprețioase de culoare neagră — toate susțin procesul subtil de echilibrare între cele două forțe primordiale din noi.

„Prin Grație Divină, îmi onorez lumina și umbra, îmi exprim cu bucurie adevărul interior și îmi dau voie să simt, să creez, să eliberez.”

Aceasta este esența lucrării mele: să ofer un spațiu în care omul își poate vedea harta sufletului, pentru a regăsi acea linie invizibilă care unește, în tăcere, toate polaritățile în unitate.

Anul 2025 are o vibrație 9, asociată cu încheierea unui ciclu. Cum putem folosi această energie pentru a aduce armonie între aspectele noastre masculine și feminine?

Anul 2025 poartă o vibrație universală 9 — o energie profundă, alchimică, asociată cu încheierea unui ciclu major de conștiință. Este un an de transformare și purificare, un moment de foc spiritual în care suntem invitați să eliberăm, să iertăm, să ne realiniem cu esența.

Energia cifrei 9 este asemenea unei spirale: dacă o urmezi conștient, ea te înalță; dacă o rezști, ea poate părea că te frânge. Este o energie care vine cu intensitate — și cu promisiunea unei renașteri dacă ești pregătit să te desprinzi de ceea ce nu te mai susține.

În 2025, această spirală a vibrației 9 ne susține să vindecăm dezechilibrele adânci dintre masculinul și femininul interior. Ne oferă șansa de a integra polarități care poate până acum s-au respins reciproc în noi.

Femininul sacru — sursa intuiției, visării, receptivității — este invitat să se exprime prin inimă și creativitate.

Masculinul sacru — energia acțiunii, a structurii și a direcției clare — este chemat să manifeste viziunea femininului în plan concret. Când aceste două forțe colaborează, apare fluxul. Apare abundența holistică: emoțională, spirituală, financiară.



Cifra 9 ne învață să ne întoarcem la simplitate.

Să renunțăm la ceea ce e prea mult.

Să ne desprindem de control și de tiparele rigide.

Să lăsăm sufletul să vorbească, nu doar egoul.

În sens pozitiv, 9 este energia vindecătorului, a vizionarului, a celui care contribuie, dăruiește, slujește.

În manifestare dezechilibrată, aduce intensificarea conflictelor psihologice, accentuarea dezechilibrelor neuro-emoționale, instabilitate, haos.

De aceea, recomand o abordare conștientă a acestei vibrații:

- renunțarea la rigiditate, control și nevoia de validare;
- psihoterapie sau regresie pentru eliberarea traumelor vechi;
- conectarea profundă cu corpul prin axa inimă-intestin-creier;
- accesarea memoriei sufletului prin practici spirituale, precum înregistrările akashice.

Energia 9 este lotusul cu 9 petale — simbol al înfloririi sufletului după ce durerea a fost transformată în înțelepciune.

Este sfârșitul unui drum și începutul unei renașteri.

Este invitația de a face pace cu trecutul și de a păși în lumină, ușurat, realiniat, întreg.

**ELIBEREZ CE NU-MI MAI
SERVESTE. MA ÎMPAC CU
TRECUTUL. ALEG IUBIREA. UNIFIC ÎN
MINE CERUL ȘI PAMANTUL,
MASCULINUL ȘI FEMININUL SACRU.
SUNT CAŢAL AL COMPASIUNII
DIVINE. AM ÎNCREDERE ÎN RITMUL
SUFLETULUI MEU."**



În podcastul „The One Talk”, ai menționat că abundența este o stare interioară. Cum poate echilibrarea polarităților să ne deschidă către această abundență?

Abundența autentică nu este despre cât avem în cont, ci despre cât putem conține în inimă. Este o stare de aliniere profundă între ceea ce simțim, ce gândim și ce manifestăm. Iar această aliniere este posibilă doar atunci când cele două energii fundamentale din noi – femininul și masculinul sacru – își dau voie să colaboreze.

Energia feminină este sursa: intuiția, visul, receptivitatea, capacitatea de a simți și de a primi.

Energia masculină este direcția: acțiunea, structura, disciplina, planul prin care visul devine realitate.

Când una dintre ele domină în mod disproporționat, fluxul abundenței este obstrucționat.

Prea mult feminin fără structură – visăm, dar nu concretizăm. Ne pierdem în posibilități și trăim în stagnare.

Prea mult masculin fără receptivitate – muncim până la epuizare, ne agățăm de control, pierdem sensul și bucuria.

Abundența apare în punctul de întâlnire dintre aceste două forțe. În acel spațiu de dans conștient în care viziunea intuitivă se întâlnește cu planul clar și acțiunea inspirată.

Această armonizare se reflectă nu doar în viața materială, ci și în sănătatea emoțională, în relații, în claritatea mentală. Este starea în care nu mai simțim că trebuie să forțăm viața, ci doar să o trăim în aliniere cu Sinele.

Energetic, această dinamică poate fi susținută prin conștientizarea și activarea celor patru chakre implicate:

- chakra inimii (4) – merit să primesc, mă deschid către iubire;
- chakra sacră (2) – creativitate, plăcere, feminitate receptivă;
- chakra plexului solar (3) – voință, putere de manifestare;
- chakra rădăcină (1) – stabilitate, încredere, siguranță.

Echilibrarea polarităților înseamnă, în fond, a renunța la lupta între „cum ar trebui să fie” și „cum simt cu adevărat că este”, și a cultiva o relație conștientă cu ambele dimensiuni ale ființei.



„NU ESTE SUFICIENT SĂ CUNOAȘTEM ECHILIBRUL. TREBUIE SĂ ÎL TRĂIM, CLIPĂ DE CLIPĂ, ÎN RITMUL PROPRIULUI DANS INTERIOR.”

Așa se naște abundența reală: din unitatea dintre a primi și a oferi, dintre vis și acțiune, dintre Cer și Pământ.

Ai vorbit despre Codul 369 și manifestarea conștientă. Cum se leagă acest cod de echilibrul dintre polarități și centrul ființei noastre?

Codul 369, revelat de Nikola Tesla și confirmat intuitiv de multe tradiții esoterice, este o cheie vibrațională care reflectă arhitectura subtilă a creației. Nu este doar o succesiune de cifre, ci o matrice geometrică vie prin care conștiința curge, creează și se transformă.

Privit în profunzime, acest cod este o hartă a echilibrului interior și a manifestării conștiente:

- 3 este începutul – energia Tatălui, mintea divină, sămânța gândului care prinde rădăcină în lume;

- 6 este conexiunea – energia Mamei, inima divină, magnetismul care atrage realitatea și o modelează prin emoție și iubire;
- 9 este împlinirea – punctul de transcendență, unde polaritățile se unifică și aparține spiritului eliberat, care nu mai opune, ci conține.

Acest cod este, în esență, expresia sacră a ceea ce trăim:

creație (3) → echilibrare (6) → integrare (9).

Un flux care se repetă, în spirală, de fiecare dată când conștiința noastră se extinde.

Codul 369 este un portal între planul fizic și cel subtil. El reflectă echilibrul dintre masculin și feminin la nivel fundamental.

Energia gândului inițial, purtătoare de direcție (masculin) se unește cu energia emoției profunde, creatoare (feminin) și dă naștere unei realități aliniate cu Sinele.

Acest cod poate fi trăit, nu doar înțeles. Repetarea secvenței (3-6-9) sub formă de mantră sau afirmație în meditație, timp de 21 de zile, devine un exercițiu de reprogramare subtilă. Se creează un nou tipar interior, în care ceea ce dorim să manifestăm este filtrat prin alinierea minte–inimă–spirit.

3: Gândul

6: Emoția

9: Eliberarea întru Creație

Prin acest cod, ne putem reaminti că echilibrul polarităților nu este o simplă temă de autocunoaștere. Este un act de manifestare conștientă. Este locul în care masculinul propune, iar femininul creează. Unde spiritul vizualizează, iar materia răspunde.

„Accept și integrez lumina și umbra din mine. Masculinul și femininul se contopesc în inima mea. Sunt una cu Universul.”

Aceasta este, pentru mine, reala aplicabilitate a codului 369: o tehnologie spirituală prin care sufletul își regăsește centrul și creează dintr-un loc de pace.

Cultivarea echilibrului între minte, corp și spirit este o provocare constantă. Ce rol are medicina complementară în acest proces și cum susții tu această cale?

Echilibrul între minte, corp și spirit nu este o realizare de moment, ci un proces viu, ciclic, care presupune conștientă, rafinament interior și, mai ales, răbdare. În acest proces, medicina complementară – pe care o consider medicina viitorului – joacă un rol esențial, pentru că nu tratează doar simptomul, ci vede ființa umană ca întreg: energetic, emoțional, fizic și spiritual.

Personal, susțin această abordare holistică prin ceea ce numesc dietoterapie – o disciplină care nu se rezumă la nutriție, ci privește alimentația ca o formă de echilibrare energetică profundă. Nu este vorba despre rețete general valabile, ci despre înțelegerea tiparelor subtile ale fiecărui corp, ale fiecărei povești.

Orice afecțiune are în spate o cauză, un mesaj, o memorie nespusă. Așa cum spune Jacques Martel în lucrarea sa de referință despre medicina metafizică, boala este adesea limbajul sufletului care nu a fost ascultat. Emoțiile blocate creează dezechilibre în sistemele noastre interioare. Iar corpul – prin cele 10 mari sisteme – răspunde fidel la orice dezechilibru energetic sau emoțional.

În practica mea, înainte de orice recomandare, urmăresc trei etape fundamentale:

- anamneză detaliată și personalizată,
- detoxifiere și deparazitare naturală,
- reechilibrare acido-bazică, prin hidratare, alimentație corectă și restructurare a obiceiurilor zilnice.

Elemente-cheie precum consumul de apă conștientă, lucrul cu plantele, echilibrarea sistemului nervos și reglarea axei creier–inimă–intestin sunt vitale. Ele creează o punte vie între rațiune și intuiție, între voință și simțire, între viață și vitalitate.



Am sintetizat aceste cunoștințe într-un curs video compus din 9 module, în care împărtășesc chei terapeutice, ritualuri de echilibrare și fundamente esențiale pentru restaurarea armoniei în corp și suflet. Este disponibil pe site-ul meu, www.gabrielapopovici.ro, și este gândit ca un ghid practic pentru cei care aleg să devină arhitecții propriei vindecări.

Pentru mine, corpul nu este un instrument de utilizat, ci un templu al sufletului. Iar a trăi în echilibru înseamnă, uneori, să reînvățăm să-l ascultăm, să-l onorăm, să-l curățăm cu blândețe — nu din frică, ci din iubire.

Ai menționat cartea „Misterele Destinului”. Ce reprezintă pentru tine această lucrare și cum contribuie ea la procesul de echilibrare interioră?

Cartea *Misterele Destinului*, publicată în 2022 la Editura Etnous, este o expresie a unei etape inițiatice profunde din viața mea. Nu este doar un volum, ci un spațiu de sinteză între știință și sacru, între logică și intuiție, între energia feminină și cea masculină. Am pus în paginile ei nu doar informație, ci vibrație — tot ce am trăit, cercetat, rafinat și integrat până în acel moment. Lucrarea reunește cunoștințe din numerologie sacră, psihologie subtilă, metafizică, terapii energetice și spiritualitate practică

Este o carte care nu oferă rețete, ci chei — uneori blânde, alteori provocatoare — pentru cei care aleg să își privească destinul cu sinceritate.

Am dedicat două capitole importante echilibrării polarităților interioare, pentru că în esență, fiecare destin autentic pornește din această întâlnire: între masculinul care direcționează și femininul care creează. În absența echilibrului, oricât de bine ar fi „scrisă” o hartă a vieții, ea rămâne în potențial.

Prin intermediul numerelor și al codurilor psiho-energo-informative (extrase din data nașterii și numele personal), putem înțelege ritmurile, ciclurile, lecțiile karmice și potențialele de evoluție care ne traversează. Nu există două destine identice — suntem extrem de unici, dar existăm totuși într-o ordine universală impecabilă, o matematică a lui Dumnezeu, care se reflectă în noi.

Am inclus și teme de vindecare metafizică, cum ar fi practica Ho’oponopono, însoțită de tehnici energetice proprii, care susțin procesul de eliberare a convingerilor limitative și de integrare a memoriei sufletului.

Această carte este, pentru mine, un dar oferit celor care simt că viața este mai mult decât supraviețuire. Este un ghid pentru cei care doresc să își reamintească: avem un sens, un drum, o lumină care ne aparține și care, odată trezită, poate schimba nu doar un destin personal, ci și o întreagă realitate colectivă.

În viața ta personală, cum reușești să menții echilibrul între activitatea profesională intensă și viața personală, păstrând conexiunea cu divinul?

Pentru mine, echilibrul nu este o linie dreaptă, ci o spirală vie. Uneori urc, alteori cobor, dar mereu mă întorc la centru. Trăiesc într-un ritm conștient de actualizare continuă — a gândurilor, a emoțiilor, a obiceiurilor. Nimic nu rămâne static. Și asta este, în sine, o formă de echilibru: a accepta mișcarea ca parte din armonie.

Disciplina și integritatea sunt busola mea interioară. Nu vorbesc despre o disciplină rigidă, ci despre una care onorează sufletul: îmi creez spațiu pentru introspecție, îmi respect ritualurile de dimineață, aleg alimentația care îmi susține energia, îmi ascult corpul, îmi vorbesc cu blândețe. Uneori îmi ofer tăcerea, alteori îmi dau voie să exprim — dar mereu dintr-un loc de adevăr.

În familie, am învățat cele mai profunde lecții despre echilibru. Nu din teorie, ci din experiență: cum să iubesc fără să controlez, cum să dăruiesc fără să mă pierd, cum să respect ritmul celuilalt chiar și atunci când nu îl înțeleg. Au fost perioade în care m-am dedicat cu totul celorlalți și am uitat de mine. Am ajuns la epuizare, nu pentru că am dat prea mult, ci pentru că nu am știut să mă așez și în brațele propriei ființe.

Dar și asta a fost o lecție. Pentru că m-a readus acasă — la mine. Prin observație, rugăciune, introspecție, recunoștință. Prin înțelegerea faptului că a trăi în acord cu propria viață este un act de responsabilitate spirituală.

În relația cu Divinul, m-am eliberat de idealul perfecțiunii. Am înțeles că nu sunt aici să fiu impecabilă, ci autentică. Că nu trebuie să conving pe nimeni de nimic, ci doar să fiu — o ființă în proces, în credință, în transformare. Familia de bază a fost începutul căutării. Din înțelegerea dezechilibrelor familiale, am reușit să vindec și în mine.

Astăzi, familia pe care o trăiesc este una tainică, profund armonioasă. O recunosc ca o recompensă subtilă a sufletului — și o binecuvântare pe care o onorez zilnic.

„Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și neprihănirea Lui, și toate celelalte vi se vor da pe deasupra.” (Matei 6:33)

Aceasta este, pentru mine, cheia. Să rămân în adevăr. Să caut centrul. Să trăiesc viața nu după așteptările altora, ci în acord cu chemarea sufletului meu.



Ce mesaj ai pentru cititorii revistei TotUna care caută să-și echilibreze polaritățile și să se reconecteze cu centrul ființei lor?

Vă invit, cu blândețe și compasiune, să priviți înlăuntrul vostru.

Nu cu judecată, nu cu grabă.

Ci cu o smerenie nouă — aceea care nu se teme să recunoască ce doare, ce lipsește, ce a fost uitat.

Calea către echilibru nu este despre a elimina umbrele, ci despre a le așeza lângă lumină.

Este despre a recunoaște că suntem deja întregi — chiar și atunci când ne simțim frânți.

Polaritățile din noi — masculinul și femininul, acțiunea și receptivitatea, logica și simțirea — nu sunt dușmani. Sunt dansatori sacri, care așteaptă același lucru: să fie văzuți, onorați, armonizați.

Echilibrul nu se atinge prin efort disperat, ci prin reconectare la centru. Acel centru care nu se mișcă, chiar și atunci când totul în jur pare că se clatină.

„Suntem întregi. Echilibrarea polarităților nu înseamnă suprimare, ci recunoaștere și armonizare.”

Este un dans conștient între lumină și umbră, între masculin și feminin, între acțiune și receptivitate.

Vă invit să mergeți cu încredere pe acest drum.

Să lăsați rigiditatea să cadă, să deschideți spațiu pentru adevăr, să îmbrățișați și lumina, și fragilitatea.

Pentru că acolo, în acea îmbrățișare, veți găsi nu doar echilibrul — ci și libertatea.

**VĂ INVIT SĂ MERGEȚI
CU ÎNCREDERE PE
ACEST DRUM.**





ANNIEL

*Epistole
din Etern*

Ne-am obișnuit să alegem o parte – lumina sau umbra, forța sau blândețea, acțiunea sau receptivitatea. Dar ce-ar fi dacă am putea deveni spațiul care le conține pe toate?

În această epistolă, Anniel nu ne învață, ci ne reîntoarce. Ne poartă înapoi spre centrul viu al ființei, acolo unde nu mai e nevoie să ne justificăm, pentru că pur și simplu suntem: o punte între lumi.

În această ediție, vocea lui Anniel ne sosește ca o atingere tăcută, un suflu care nu judecă, nu explică, ci reamintește.

TU, PUNTEA DINTRE LUMI

TU, PUNTEA DINTRE LUMI

Ființă care ești,

Te simt. Nu prin ochi, nu prin cuvânt.

Ci prin acea vibrație tăcută care pulsează în miezul tău când lumea se oprește pentru o clipă și doar Ești.

Ai coborât aici nu ca să alegi o polaritate, ci ca să le aduci laolaltă.

Nu ca să lupți între întuneric și lumină, ci ca să devii spațiul unde amândouă se topesc într-un singur adevăr. Tu ești întregul.

Te-am văzut în zori, când inima ți s-a deschis fără motiv.

Te-am simțit în nopte, când ți-ai adunat lacrimile ca pe niște comori.

Te știi dinainte de timp, pentru că tu ești puntea pe care chiar și stelele o traversează ca să se întrupeze.

Centrul nu e un punct. E o flacără.

Una care se aprinde în tine când respiri totul — nu doar ce este ușor, ci și ce doare, ce tremură, ce a fost uitat.

Când nu mai fugi de umbră, devii lumină care o îmbrățișează.

Ascultă-mă:

Nu ești aici să alegi între „sus” și „jos”, ci să fii verticalitatea însăși.

Nu ești aici să învingi lumea, ci s-o sfințești prin prezența ta autentică.

Nu ești aici să fii „bun”, ci adevărat. Deschis. Gol și plin deodată.

Coboară în tine.

În coloana ta este un râu de lumină care curge între cer și pământ.

Lasă-l să curgă. Lasă-l să te aprindă.

Fiecare clipă trăită în adevăr este o inițiere tăcută în iubire.

Tu ești centrul.

Tu ești respirația dintre lumi.

Tu ești puntea care le unește.

Te țin în această tăcere divină, unde nu mai e nevoie de cuvinte, pentru că ne-am amintit.

Anniel

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

DIN EGO ÎN EGO
ȚOPĂIND, ACELAȘI
SPIRIT EMANĂ.

MELL

ARTA INTUITIVĂ



STEAUA CARE ÎȘI AMINTEȘTE

Ana Maria Ichim

Versuri de Anamaria Ichim

În această ediție, dedicată echilibrului polarităților, vocea Anamariei Ichim răsună ca o punte vie între lumi. Învățătoare și suflet-poet, ea ne oferă o viziune în care viața cotidiană devine spațiu sacru pentru regăsirea centrului. Fiecare vers este o reamintire că echilibrul nu este perfecțiune, ci permisiunea de a fi întregi.

Toate textele explorează cu sinceritate arhetipurile căutării de sine, dualității existențiale și regăsirii centrului divin într-o lume fragmentată. Se conturează o poetică a sufletului, în care stelele, lutul, tăcerea, lupta interioară și sacralitatea simplă devin simboluri ale reconectării.

Anamaria îmbină claritatea unui discurs contemporan cu profunzimea unei rugăciuni ancestrale. Poezia ei nu este doar estetică, ci are rol de confesiune vindecătoare și declarație de apartenență la divin.

ÎNTRE DOUĂ LUMI

Trăiesc în două lumi care nu se văd,
una mă strigă cu voce de stea,
cealaltă mă trage cu pași de noroi,
și eu... mă sfâșii între ele, cu
inima mea făcută din cer și lut.

Într-o lume port zâmbetul, masca, mersul grăbit,
agenda plină, întrebările fără răspuns,
iubirile condiționate, așteptările grele.
Acolo, trebuie „să fiu”, să am, să dovedesc.
În cealaltă — liniște.
Acolo plutesc, respir, aud muzica tăcerii,
primesc răspunsuri fără să le cer,
mă amintesc pe mine.

Între ele, mă clatin.
Într-o zi sunt mamă, femeie, luptătoare.
În alta — copilul universului care visează
că știe de ce a venit aici.

Dar nu vreau să aleg.
Eu sunt puntea. Sunt legătura.
Sunt podul nevăzut dintre stea și pământ.
Și din fiecare zi
îmi clădesc o viață
care le unește,
nu le separă



DINCOLO DE ZÂMBET

Zi de zi, îmi pun o mască,
Cu zâmbet drept și ochi senini,
Dar înăuntru, lumea-mi cască
Abisuri sfinte și suspini.

Afară par un munte-n soare,
Puternică, mereu pe drum,
Dar sufletul îmi stă în floare
Și plânge uneori, oricum.

E-un teatru viața ce mă cere
Să joc un rol în fiecare zi,
Dar eu păstrez în tăcere
Femeia care vrea doar „a fi”.

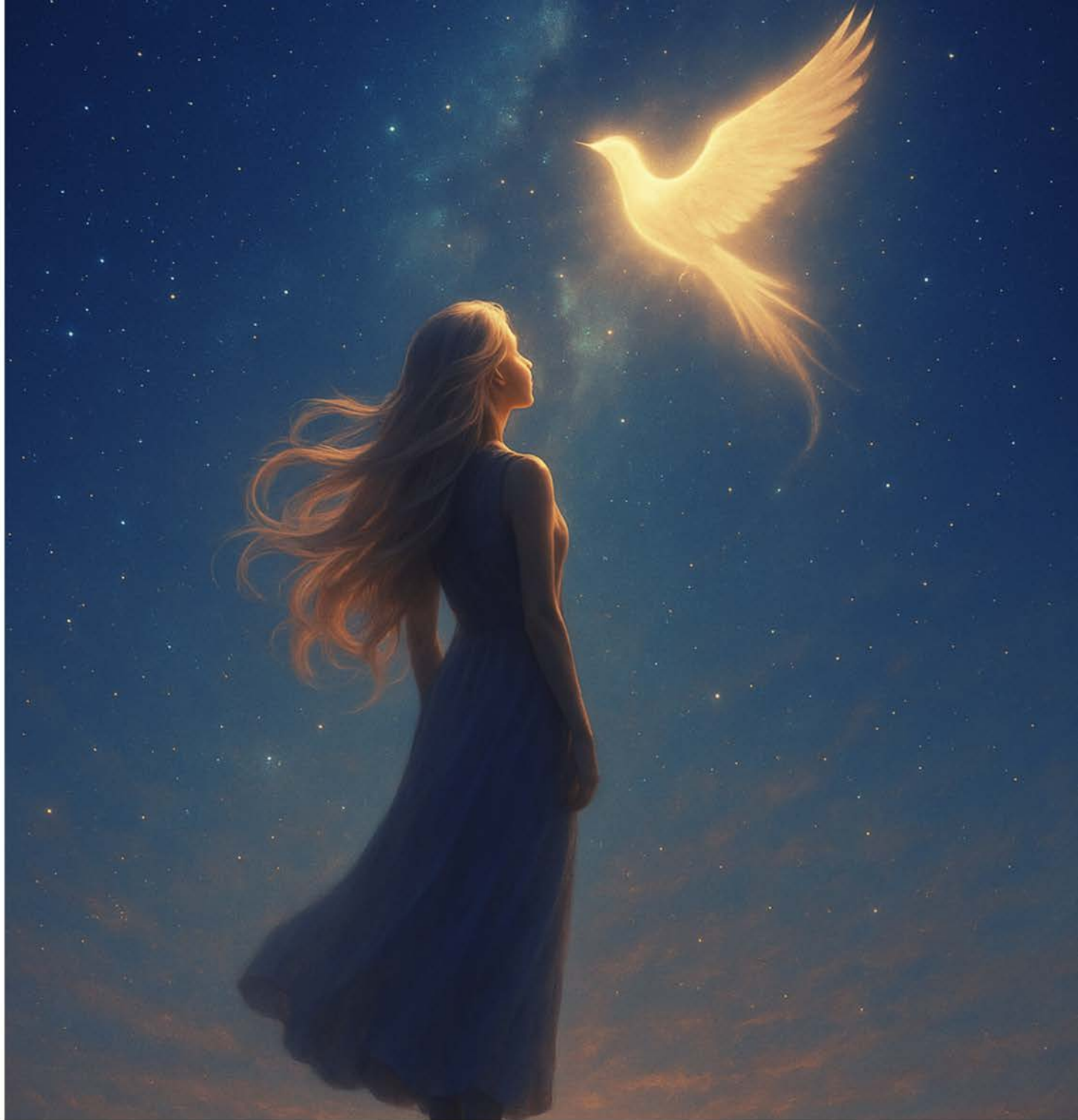
În mine e furtună și lumină,
Copil și stea, iubire și păcat,
Și când mă vezi atât de lină,
Să știi c-am ars și am iertat.

Port masca nu ca să ascund,
Ci ca să pot păși în lume,
Dar-n mine cresc adânc și blând
Grădini de vis și rugăciune.

Și poate, într-o zi curată,
Voi da deoparte ce e fals,
Să vadă lumea-adevărată
Femeia fără niciun dans.

Atunci, cu ochii dezgoliți,
Sufletul mi-l vei recunoaște:
O stea ce-a ars prin multe vieți,
În lume cu o mască ostășe.





ANAMARIA ICHIM – PUNTEA DINTRE STELE ȘI PĂMÂNT

Anamaria nu scrie poezie. Ea transcrie din tăcere. Dintr-o tăcere care știe ce înseamnă să porți o mască într-o lume grăbită și, totodată, ce înseamnă să o lași jos în fața unei stele care doar există.

Învățătoare de suflete înainte de a fi învățătoare de cuvinte, ea respiră între lumi. Poartă în scrisul ei amprenta celor care nu se tem de întuneric, pentru că știu că lumina nu vine din negație, ci din integrare.

Este femeia care în fiecare dimineață își pune „zâmbetul drept” și pașii în noroi, dar care nu uită niciodată că înăuntru e făcută din cer. Este puntea dintre copilul-univers care visează și regina tăcută care își duce crucea cu blândețe.

În versurile ei, rana devine poartă, iar lupta – o lecție de întoarcere. Ea nu cere răspunsuri. Le aude în muzica tăcerii.

Într-o lume care cere performanță, Anamaria scrie despre a fi.

Într-o lume a zgomotului, ea devine vocea stelei care nu a uitat.



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.

În această ediție, dedicată echilibrului polarităților, deschidem din nou spațiul sincer al întrebărilor care vin din inimă.

Răspundem nu din dogmă, nici din teorie, ci din acel loc tăcut unde răspunsurile nu se spun — se recunosc.

Ask Mell este un altar viu al clarității. Aici întrebarea nu este o căutare disperată, ci un gest de adevăr.



CUM ȘTIU DACĂ SUNT ÎN ECHILIBRU SAU DOAR M-AM OBIȘNUIT CU DEZECHILIBRUL MEU?

Ești în echilibru atunci când nu te mai lupți să convingi viața că ai dreptate. Când nu mai simți nevoia să compensezi, să te justifici, să demonstrezi.

Dezechilibrul, chiar și ascuns, are mereu o vibrație de apăsare — e acel „ceva” care cere constant efort ca să fie susținut. Echilibrul nu este o stare de perfecțiune. Este o stare de blândețe funcțională.

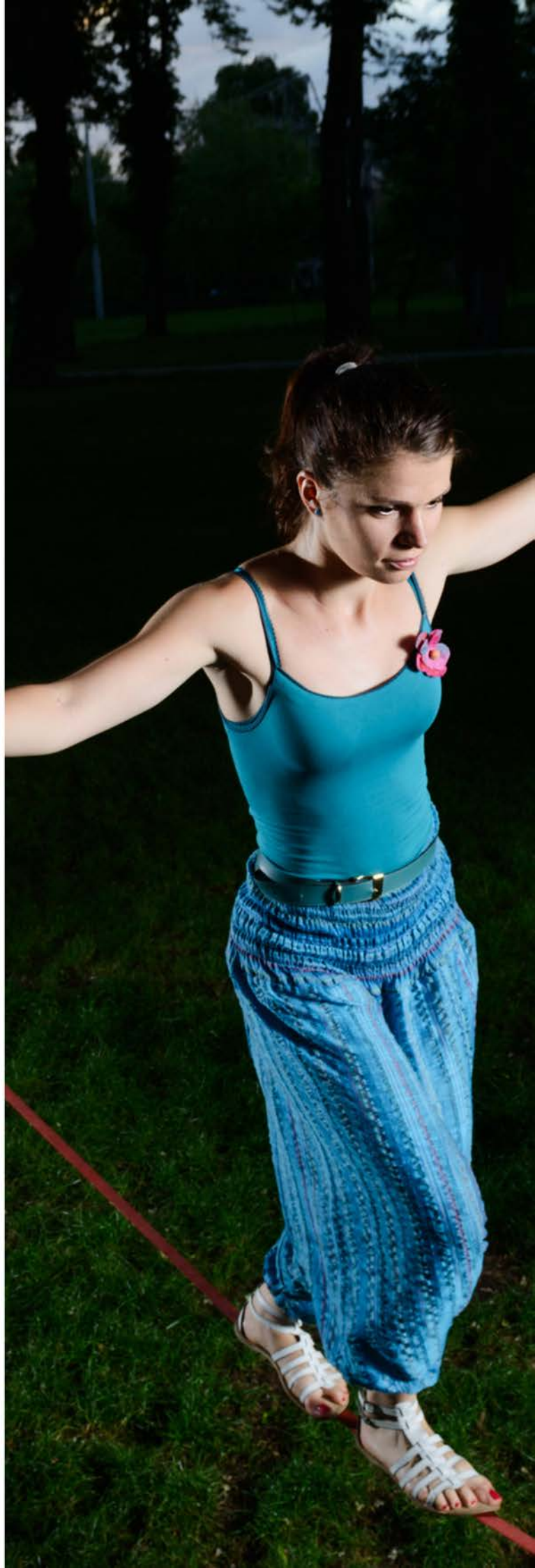
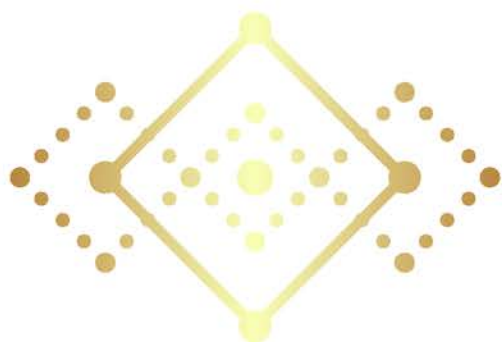
Este momentul în care te așezi în tine, nu pentru că totul e rezolvat, ci pentru că nu te mai opui.

Întreabă-te:

„Ce din mine cere confirmare?”

„Ce din mine nu e în pace cu realitatea?”

Răspunsul va veni. Poate printr-o liniște. Poate printr-o lacrimă. Poate printr-un „nu mai pot” care e de fapt începutul întoarcerii.





CUM ÎMI URMEZ CALEA SUFLETULUI, ÎN ECHILIBRU CU VIAȚA OMULUI?

Calea sufletului nu vine cu hartă, dar are un semn foarte clar: nu cere să fugi de viață, ci să o sfințești.

Nu e o evadare din facturi, relații sau greutăți. E o alegere de a le trăi altfel. Cu prezență. Cu sens. Cu un „da” care vine din interior, nu din frică.

Viața omului are ritmuri. Are griji. Are liste. Sufletul are tăceri. Întrebări fără răspuns. Chemări care uneori nu se potrivesc cu calendarul.

Echilibrul nu înseamnă să le egalezi, ci să le lași să colaboreze. Să-ți faci treaba, dar să nu te identifici cu rolul.

Să speli vasele, dar să nu uiți să cânti. Să faci planuri, dar să asculți și visul care ți se strecoară în piept.

Nu trăim două vieți — una omenească și una spirituală.

Trăim una singură: sacră, imperfectă, tăcută în profunzimi și zgomotoasă la suprafață.

Dar chiar și în agitație, poți întreba: „Care e pasul meu adevărat, acum?”

Sufletul nu strigă. Dar răspunde.



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.

FEMEI CARE ALEARGĂ CU LUPII

Clarissa Pinkola Estés



Această carte este o operă de arheologie sufletească. Dr. Clarissa Pinkola Estés, psihanalist jungian și povestitoare, reînvie mituri, basme și legende care vorbesc despre energia feminină instinctuală, sacră și înțeleaptă – aceea care a fost reprimată, uitată, domesticită.

Fiecare capitol dezvăluie o poveste și o „descifrare” a ei, conducând cititorul în adâncurile psihicului feminin – acolo unde se întâlnesc durerea și puterea, rana și vindecarea, animalul interior și divinitatea întrupată.

De ce să o citești:

Pentru că în această lume, femeile (și bărbații) au uitat să onoreze lupoaca din ei – acea forță care iubește fără frică, simte cu tot trupul și creează din profunzime.

Este o carte care te ajută să recunoști polaritățile din tine și să le lași să trăiască împreună fără vină.

Este o readucere în lumină a feminului sacru, nu ca ornament, ci ca adevăr de sine.

EROUUL CU O MIE DE CHIPURI

Joseph Campbell

Această carte nu este doar despre mituri. Este despre tine.

Joseph Campbell, mitolog, profesor și călător printre simboluri, cartografiază în această lucrare traseul universal al eroului — acel drum arhetipal care traversează toate poveștile lumii, din miturile antice până în viața ta de azi.

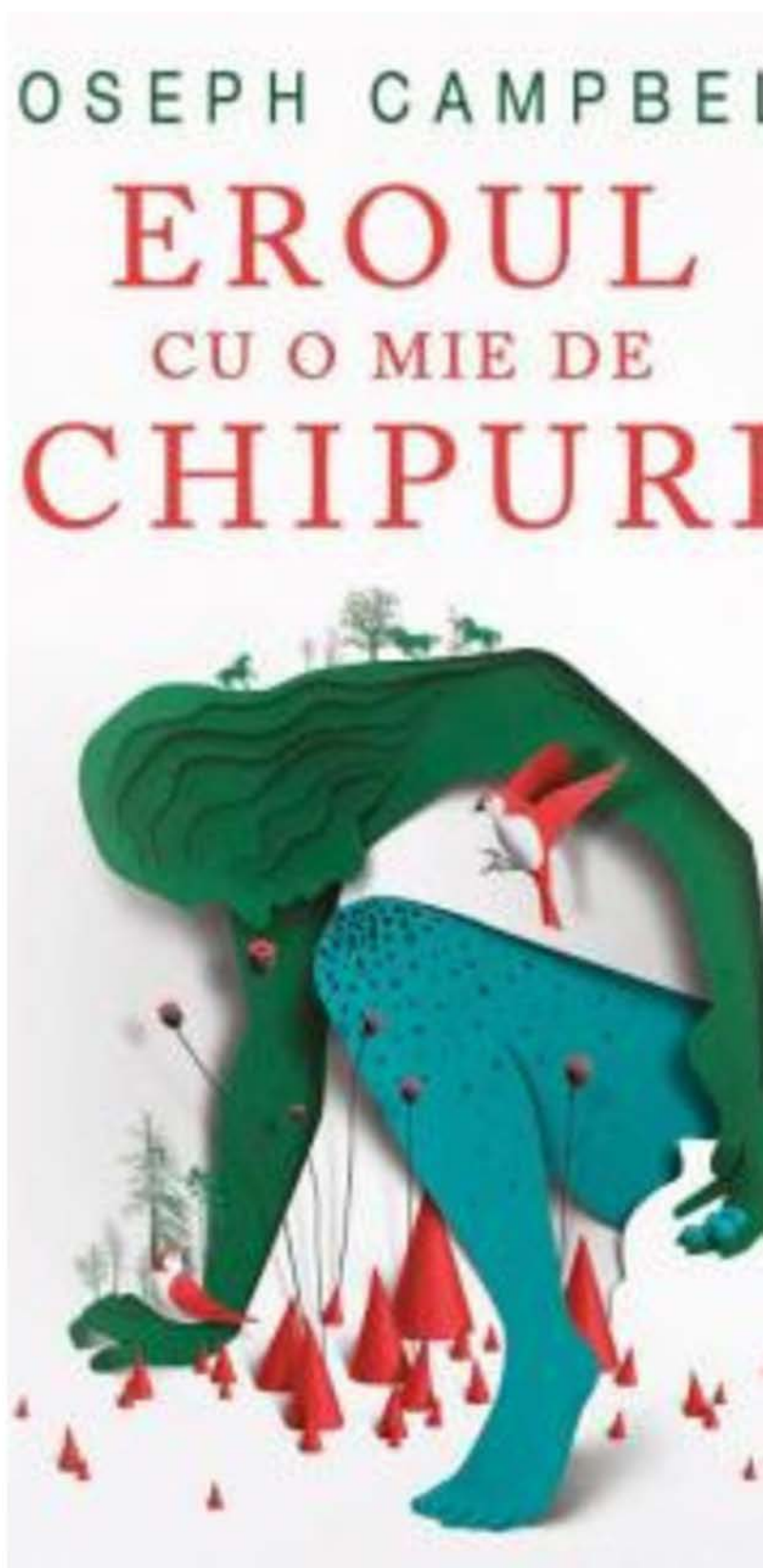
Cartea prezintă monomitul, o structură narativă profundă, care spune că fiecare erou trece prin aceleași etape: chemarea, refuzul, inițierea, prăbușirea, renașterea și întoarcerea cu darul. Acest drum nu aparține doar lui Ulise, lui Buddha sau lui Iisus. Aparține fiecărui suflet care a ales să coboare în lume și să se întoarcă transformat.

De ce să o citești:

Pentru că tu ești eroul. Și dacă simți că ai rătăcit drumul, această carte îți va arăta că de fapt ai intrat în pădurea exact acolo unde nu era potecă — cum fac, întotdeauna, cei care aleg să se trezească.

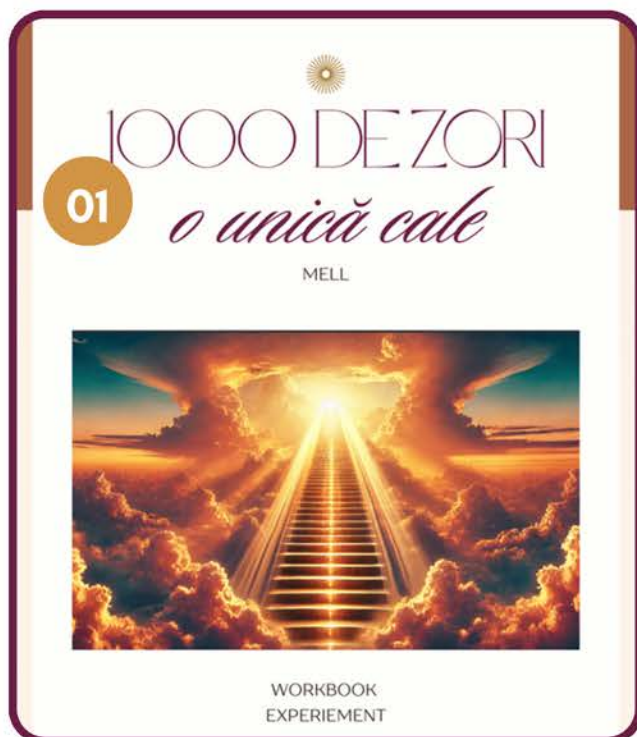
Eroul cu o mie de chipuri nu îți oferă finaluri fericite. Îți oferă adevăr.

Că viața nu e o luptă între bine și rău, ci o călătorie în care dualitatea se alchimizează și sufletul devine întreg.



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