

TOT.UNA

Essentia Momentum

#07

IULIE 2025



MINDFULNESS
MATCA UNIVERSULUI

ARTA INTUITIVĂ
PÂNZE PICTATE ÎN UNIVERS

VINDECAEA HOLISTICĂ
UMBRA

METODA
IRMA

INTERVIU CU SINELE

SUFLETUL
RĂSPUNDE

REVISTA THE MEDITATION ACADEMY



CONȚINUT REVISTĂ

02 EDITORIAL

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

03 METODA IRMA

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

07 VINDECAREA HOLISTICĂ

unul dintre cele mai delicate, dar esențiale teritorii ale ființei umane: Umbra

14 MATCA UNIVERSULUI

Un spațiu din care te poți renaște pentru că ai dreptul divin de a alege...

20 SUFLETUL RĂSPUNDE

În această ediție, am ales să ascultăm cea mai tăcută, dar cea mai adevărată voce din noi: Sufletul.

24 ANNIEL – EPISTOLE

Îmi reamintesc că, în mine, există o conștiință nealterată de timp și de temeri.

27 ARTA INTUITIVĂ

Să ne amintim împreună că noi suntem Arta care se creează pe sine.

34 LECTURĂ&INSPIRAȚIE

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



essentia momentum TOT.UNA

Dragul meu Cititor,

Deschizi acum paginile **Ediției 7 a TotUna**, într-un timp în care lumea pare să pulseze mai repede decât inimile noastre. Într-un timp în care haosul se simte aproape ca un fundal permanent. Și totuși... chiar în centrul acestui haos, există Tăcerea. Există Arta. Există Eu.

În această ediție, am ales să pășim împreună în spații pe care poate le simți, dar nu le-ai pus niciodată în cuvinte.

Am început cu **IRMA**, ca hartă interioară pentru momentele în care simți că te-ai pierdut de tine. O metodă care nu îți promite miracole rapide, ci îți amintește că poți renaște oricând, din lumina ta proprie. Am lăsat apoi **Sufletul să răspundă**, într-un dialog tandru și sincer. Pentru că sunt întrebări pe care nu îndrăznim să le punem cu voce tare... și totuși ele bat în ușa inimii noastre.

În **Vindecare Holistică**, ne-am uitat în ochii **Umbrei**.

Nu ca să o alungăm, ci ca să înțelegem că acolo, în acele spații ascunse, locuiește lumina pe care am uitat-o. Și că vindecarea nu înseamnă să devenim perfecți, ci întregi.

La **Artă Intuitivă**, nu am expus tablouri. Am expus adevărul tău. Am vorbit despre cum fiecare gest, fiecare emoție, fiecare tăcere devine artă pură, dacă îți dai voie să trăiești conștient.

Dragul meu Cititor, ediția aceasta este o chemare.

Să nu te mai cauți în zgomot, ci în Tăcere. Să nu te mai vezi mic în fața lumii, ci să îți amintești că ești lumea însăși. Să trăiești fiecare clipă ca pe o operă de artă.

Pentru că adevărul este simplu și grandios: Tu ești Arta care se creează pe sine.

Bine ai venit în paginile acestei ediții.

Cu iubire și recunoștință,

MELL

CoFondator The Meditation Academy



ESSENTIA MOMENTUM

RECONECTAREA LA ESENȚĂ ÎN VREMURI DE HAOS

Perspective asupra vieții omului

Există un tip de haos care nu face zgomot. Nu se vede la știri, nu provoacă revolte, dar te golește pe interior – încet, constant, aproape elegant. Îi spunem „vremurile pe care le trăim”, de parcă am fi spectatori la o piesă pe care nu am scris-o noi. Dar adevărul e că participăm, zi de zi, la o realitate care devine tot mai greu de simțit și de dus.

Informația a înlocuit cunoașterea. Reacția a înlocuit introspecția. Autenticitatea a fost înlocuită cu performanța de a părea. Și totuși, undeva în acest vârtej colectiv, există o întrebare care plutește, discretă dar persistentă: Ce mai e real din tot ce trăiesc?

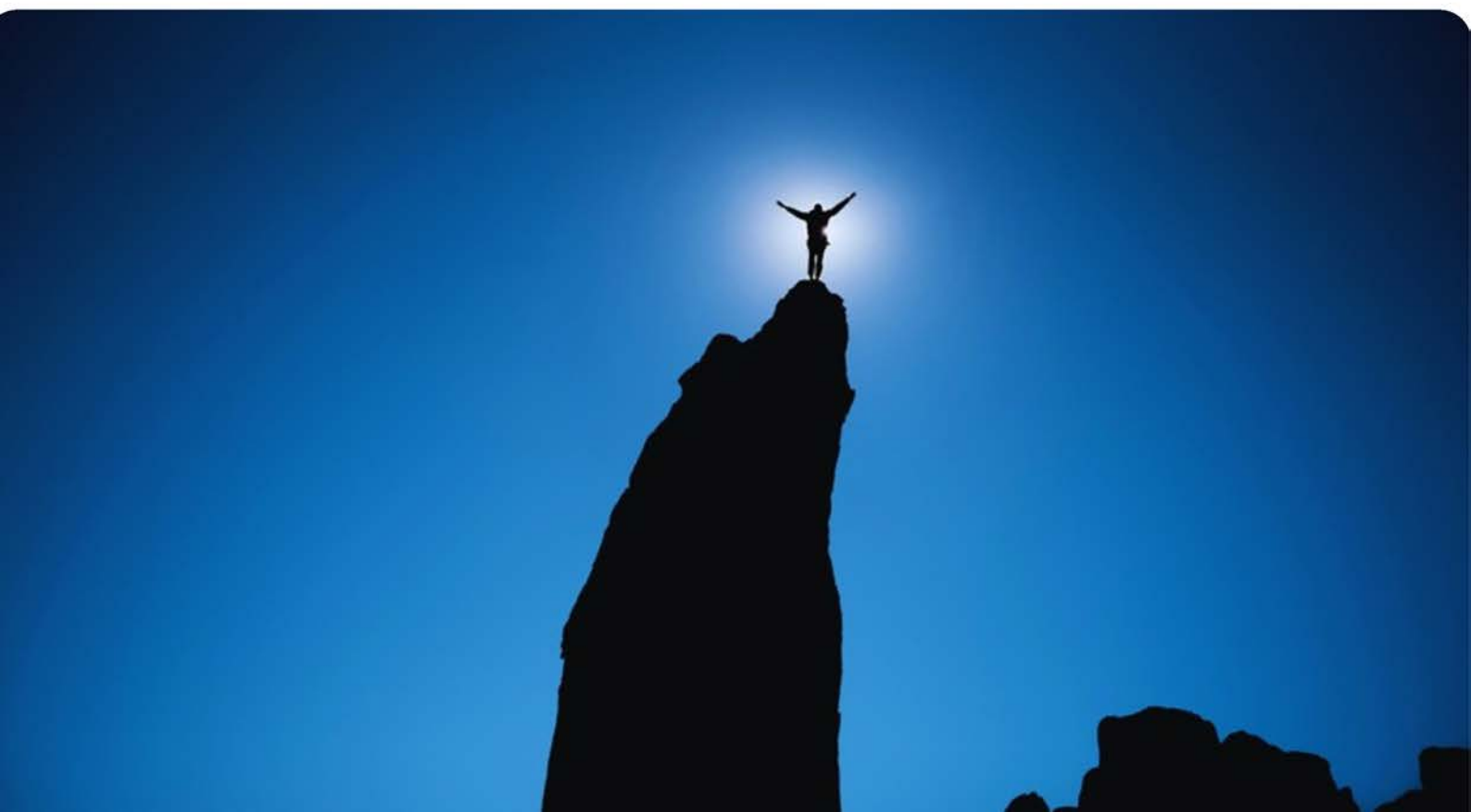
Și poate, de ce nu, chiar în centrul acestui uragan social, se află farăme de liniște, fragmente de adevăr care nu promet salvarea lumii, dar îți pot reda direcția interioară. Poate că tocmai acolo unde pare că totul se prăbușește, e loc pentru un început nou. Nu de tip revoluționar, ci de tip reconectiv.

În marea de oameni care țin ochii strâns închiși – nu ca să doarmă, ci ca să nu piardă iluzia unei realități pe care o pot controla – poți alege să privești.

Să vezi.

Să simți.

Să te întorci la esență.



IRMA – CHEIA RECONNECTĂRII

Așa s-a născut IRMA – nu ca o tehnică, nici ca un program cu pași standardizați, ci ca un răspuns viu, rezultat dintr-un proces personal de reîntoarcere în sine. Nu este o invenție, ci o revelație care te invită să parcurgi patru spații arhetipale:

- Introspecția – locul în care începe întrebarea reală, nu cea corectă;
- Rugăciunea – nu cea învățată, ci cea rostită cu fiecare celulă care și-a pierdut direcția;
- Meditația – nu cea de pe aplicație, ci cea care se întâmplă când mintea tace fără să fie forțată;
- Atemporabilitatea – acolo unde timpul nu mai e un cronometru, ci o stare.

IRMA e o metodă? Poate. Dar mai curând e o cheie. Una care nu funcționează decât atunci când alegi, cu toată ființa ta, să deschizi ceva ce ai încuiat tu însuși.

În această ediție a revistei, ne permitem să deschidem împreună prima ușă.

Nu te aștepta la artificii. Dar dacă citești cu inima, s-ar putea să recunoști ceva ce ai știut mereu – și doar ai uitat.

INTROSPECȚIA

Locul unde întrebarea devine sinceră

Nu începe cu liniște. Nici cu iluminare. Ci cu un ușor disconfort. Un nod în stomac. Un gând care revine, cu pantofii lui vechi și scâlciți, bătând în ușa conștiinței tale: „Ești sigur că trăiești așa cum simți? Sau doar ai învățat bine să funcționezi?”

Introspecția nu e frumoasă. Nu e poetică. Este crud de sinceră. Este etapa în care oglinzile din tine se aburesc – și exact atunci vezi mai clar.

Pentru că în locul răspunsurilor, apar întrebările care nu mai pot fi amânate: Ce mă minte în mine? Ce aleg din frică și nu din adevăr? Cine sunt dincolo de rolul pe care îl joc perfect?

În această primă Poartă a metodei IRMA, omul nu învață nimic nou. În schimb, dezînvață – tot ce a fost pus pe el, peste el, în el.





Dezbrăcat de teorii și strategii, omul își întâlnește propriul început: conștiința că nu e unde credea că e.

Aici apare prima criză. Dar și prima eliberare. Când nu mai ai nevoie să te minți, începi, pentru prima dată, să respiri real. Și în acest nou spațiu, necosmetizat, apar scilipiri de ceva ce poate nu ai mai simțit de mult: compasiune pentru tine.

RUGĂCIUNEA

Strigătul tăcut care unește cerul cu carnea
După ce întrebarea a devenit sinceră, începe... golul. O tăcere adâncă, aproape înfricoșătoare, în care nu mai știi dacă ești nebun sau pe cale să înțelegi ceva esențial.

Aici, în **Poarta Rugăciunii**, omul nu se roagă neapărat în genunchi. Se roagă prin tot ce e el. Prin celulele obosite. Prin gândurile care nu mai au putere să fabrice povești. Prin inima care bate haotic, încercând să găsească un ritm nou.

Rugăciunea nu e cuvinte frumoase. Nu e repetiție de mantră. Nu e corectitudine spirituală. E acel moment în care îți spui, aproape șoptit, în întunericul interior: „Ajută-mă... că nu mai știu.”

Și poate nici nu rostești nimic. Dar energia rugăciunii se naște dintr-o capitulare binecuvântată. Nu renunți la tine. Renunți la lupta inutilă de a controla totul.

În **Poarta Rugăciunii**, omul descoperă că Universul nu e surd. Că există un câmp tainic care așteaptă să fie chemat. Și că uneori, simplul fapt că ai cerut ajutor este începutul miracolului. Nu pentru că viața ți se va așeza perfect. Ci pentru că, în sfârșit, nu mai ești singur în haosul tău.

MEDITAȚIA

A rămâne în centru fără să vrei altceva
După strigătul rugăciunii, apare... tăcerea. Dar nu tăcerea apăsătoare, ci aceea în care lumea continuă să existe, însă nu te mai lovește din toate părțile. Meditația nu înseamnă să îți golești mintea cu forța. Nici să te așezi în poziție de lotus, în timp ce cronometrezi pacea.

Meditația începe acolo unde nu mai vrei nimic altceva decât să fii prezent.

E starea în care respirația ta devine cel mai important eveniment al zilei. În care auzi cum frigiderul toarce ca o pisică. În care simți pulsul în vârful degetelor și îți dai seama că – dincolo de toate crizele globale – ești viu.

În **Poarta Meditației**, omul învață să stea în centru, chiar și când viața se mișcă haotic în jurul său. Nu pentru că lumea s-a liniștit. Ci pentru că el nu mai fuge. Nu mai judecă. Nu mai cere ca lucrurile să fie altfel decât sunt.

Și în această prezență, se produce ceva subtil: începi să vezi frumusețea. Într-o rază de soare. Într-un oftat. Într-o lacrimă.

Poate nu îți rezolvă problemele. Dar îți dă spațiu între ele. Și uneori, e tot ce ai nevoie ca să nu te pierzi.

ATEMPORABILITATEA

Spațiul unde ființa nu mai are vârstă

După ce ai învățat să rămâi în centru, se întâmplă ceva ce nu poți programa în agendă: dispare timpul. Nu în sensul că ceasurile încetează să ticăie. Ci în sensul că, pentru câteva clipe, îți dai seama că tu nu ești povestea ta.

Atemporabilitatea este cea mai delicată și misterioasă poartă a metodei IRMA. Nu poate fi grăbită. Nu poate fi obținută „corect.” Ea vine când nu mai e nimeni care să o aștepte.

Este spațiul în care îți amintești că nu ești doar copilul traumatizat, nici adultul care muncește prea mult, nici omul care încearcă să repare tot. Ești ceva dincolo de toate acestea. Un martor viu, fără vârstă, fără istorie, fără viitor de care să se teamă.

În **Atemporabilitate**, viața nu mai este un șir de probleme de rezolvat. Devine un câmp de prezență. Un loc în care fiecare clipă e completă. În care poți râde în mijlocul lacrimilor. Sau poți plânge fără motiv. Și e perfect așa.

Poarta aceasta nu îți oferă superputeri.

Dar îți dă un privilegiu rar: să trăiești o clipă fără povara timpului. Să simți că nu ai nimic de demonstrat nimănui. Că ești, pur și simplu, acasă.

Și poate, dacă ai noroc, vei ieși din această Poartă cu o lumină în privire pe care nici măcar haosul lumii nu o mai poate stinge.





MELL – CREATOR METODĂ

Poate că nu vom opri haosul lumii. Poate că nici nu e treaba noastră să-l oprim.

Dar ceea ce putem face — și este, poate, cea mai înaltă artă a ființei umane — este să ne păstrăm starea de bine, de frumos și de adevăr.

Pentru că din această stare se naște o lume nouă. Nu una perfectă. Dar una mai vie, mai curată, mai plină de sens. Din această vibrație, creăm lumea după chipul armoniei și al dinamicilor înalte.

Iar haosul, oricât de mare, nu mai are aceeași putere asupra noastră.

Metoda IRMA nu este o soluție-minune. Este o hartă. O invitație. Să cobori în tine, să urci în lumină și să îți amintești, clipă de clipă, că ești mult mai mult decât povestea care se derulează în jurul tău.

Adevărata revoluție începe atunci când alegem, fiecare, să rămânem ancurați în ceea ce este esențial: Binele. Frumosul. Adevărul.

Și poate, doar poate, lumea întreagă se va transforma odată cu noi.

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

SUNTEM AICI
PENTRU A FI,
NU PENTRU A
FACE.

MELL

✓INDECAREA HOLISTICĂ

Umbra – Locul unde începe lucrarea

Există momente în care simțim că lumea întreagă se clatină sub pașii noștri. Că vechile certitudini nu mai țin loc de temelie. Că haosul nu e doar în străzi, ci și în propriul nostru suflet. În astfel de vremuri, vindecarea nu mai este un lux. Este o necesitate. Dar nu o vindecare superficială, de suprafață, ci una care îndrăznește să meargă până în miezul ființei noastre.

Aici, în Vindecare Holistică, nu căutăm rețete magice. Căutăm înțelegerea profundă.

Pentru că a te vindeca nu înseamnă doar să nu mai doară. Înseamnă să te regăsești pe tine însuși, mai clar, mai adevărat, mai întreg.

În această ediție, vindecarea holistică își îndreaptă privirea către unul dintre cele mai delicate, dar esențiale teritorii ale ființei umane: Umbra. Nu pentru a o alunga. Ci pentru a o înțelege, a o îmbrățișa și a o transforma în resursă.

Pentru că acolo, în părțile noastre pe care le-am ținut ascunse, se află cheia libertății noastre interioare.

Bine ai venit în spațiul unde știința, sufletul și adevărul își dau mâna.





Știința modernă ne oferă explicații fascinante despre cum funcționează creierul, cum emoțiile modelează chimia corpului, cum traumele ne lasă urme în celulele noastre.

În același timp, tradițiile spirituale ne vorbesc despre lumină și umbră, despre armonie, despre puterea inimii de a transforma suferința în aur.

Există în noi un loc tăcut, aproape interzis.

Un loc pe care îl evităm instinctiv, de parcă ar fi o încăpere încuiată în propria noastră casă. Știm că există, știm că ascunde lucruri, dar preferăm să nu deschidem ușa.

Acest loc se numește Umbra.

Și nu, nu este doar o metaforă poetică sau un concept filozofic. Este un adevăr psihologic, spiritual și neurologic, care, odată înțeles, îți poate transforma întreaga viață.

Carl Gustav Jung a definit Umbra drept:

„Tot ceea ce o persoană nu dorește să fie.”

Dar Umbra nu înseamnă doar răul din noi.

Umbra conține toate acele părți ale sufletului nostru pe care le-am ascuns, le-am negat sau le-am refulat – nu pentru că sunt malefice, ci pentru că ni s-a spus că nu sunt acceptabile.

Aici stau îngropate:

- vulnerabilitatea pe care ne-a fost rușine să o arătăm,
- furia pe care am învățat s-o suprimăm,
- creativitatea sălbatică pe care am crezut că nu o merităm,
- puterea personală care ne-ar fi făcut „prea deranjant” pentru ceilalți.

Umbra este, de fapt, un depozit de energie vitală.

FORMAREA UMBREI

Nașterea umbrei începe în copilărie, în cele mai fragile momente ale noastre.

Fiecare critică, fiecare mustrare, fiecare privire dezaprobatore au fost ca mici ciocănituri în piatra ființei noastre. Și, încet-încet, am început să ascundem părți din noi.

Psihologia dezvoltării ne spune că între 3 și 7 ani, copiii învață să diferențieze între „bine” și „rău” – nu în sens moral universal, ci în funcție de ce îi face să fie iubiți sau respinși.

- Dacă plânsul atrage respingerea → plânsul intră în umbră.
- Dacă furia atrage pedeapsa → furia intră în umbră.
- Dacă exuberanța atrage ridicolul → exuberanța intră în umbră.

Umbra se construiește și cultural. În societăți patriarhale, sensibilitatea bărbaților e aruncată în umbră. În societăți restrictive, sexualitatea devine umbră. Chiar și spiritualitatea, în culturi foarte raționaliste, poate intra în umbră.



NEUROȘTIINȚA UMBREI

Umbra nu e doar un construct psihologic.

Neuroștiința o confirmă subtil, prin mecanismele creierului limbic. Traumele și reprimările emoționale lasă amprente neuronale:

- amigdala (centrul fricii) devine hiperactivă,
- cortexul prefrontal (care ajută la integrarea emoțiilor și la luarea deciziilor înțelepte) slăbește conexiunile cu zonele limbice,
- rețelele neuronale încep să ruleze aceleași povești subconștiente, chiar și atunci când contextul real nu mai este amenințător.

Cu alte cuvinte, Umbra se transformă în trasee neuronale. De aceea, deși știi logic că nu ai motive să fii gelos, furios, anxios... reacționezi. Umbra e în creierul tău la fel de mult cum e în psihicul tău.





UMBRA ÎN SPIRITUALITATE

Umbra nu e doar o temă psihologică, ci un subiect abordat în toate tradițiile spirituale.

În Hermetism, Umbra este „parte din legea polarității” – niciun aspect nu poate exista fără opusul său. Lumina și întunericul sunt doi poli ai aceleiași energii.

În Taoism, conceptul de Yin și Yang ne spune că în lumină există întuneric și în întuneric există lumină. Refuzul umbrei distruge echilibrul.

În Kabbala, Umbra este asociată cu „clipoth” – vasele sparte ale creației, care conțin fragmente de lumină prizonieră. Munca spirituală constă în eliberarea acestei lumini ascunse.

Buddhismul ne învață că suferința apare din rezistență. Umbra e partea de noi pe care o rezistăm. Prin acceptare și conștientă, umbra își pierde puterea de a ne controla.

RECUNOAȘTERE & INTEGRARE

Semne că Umbra e activă sunt reacții exagerate la lucruri minore, atracții puternice sau repulsii inexplicabile față de persoane, rușine intensă pentru aspecte mărunte, tendința de a blama mereu pe altcineva.

Un exemplu simplu: Dacă nu suporti oamenii aroganți, întreabă-te: *„Există o parte în mine care vrea să se simtă importantă, dar nu își dă voie?”*

Umbra este tot ce proiectăm pe ceilalți.

Integrarea Umbrei este o artă, nu un checklist.

Căci este un drum personal, adesea însoțit de frică, vinovăție, rușine dar și revelații și libertate.

Când începi să îți cunoști Umbra, aceasta devine un aliat, iar cu fiecare pas, devine mai puțin înfricoșătoare și mai plină de lumină.

1. Conștientizarea: observă reacțiile tale fără să te judeci.
2. Acceptarea emoției: nu fugi de ea, dar nici nu o acționa imediat.
3. Dialogul interior: vorbește cu acea parte din tine.
4. Eliberarea energiei: prin plâns, artă, mișcare, terapie.



RECOMANDARE WORKSHOP!

Și pentru că Universul are, cum bine știm, un simț al sincronității demn de aplauze, nu pot să nu menționez că, chiar zilele acestea, Trisha Caetano, una dintre marile figuri ale terapiei regresive și ale lucrului cu trauma, susține un workshop dedicat explorării Umbrei.

Trisha nu e doar terapeut. Este un arhitect al sufletului uman.

Lucrările ei au inspirat mii de oameni să se aplece cu blândețe asupra celor mai fragile părți ale lor. Ea spune mereu: *„Umbra nu este partea rea din tine. Este partea ta care s-a speriat.”*

În viziunea Trishei, lucrul cu Umbra nu este o tehnică izolată. Este un act sacru de a-ți aduce acasă toate bucățile pierdute. Și poate că acesta este cel mai profund adevăr: Nu există lumină completă fără să cunoști și noaptea din tine.

PRACTICA MEDITATIVĂ

Matca Universului **– rescrierea nașterii –**

Când realitatea pare să se destrame în mii de frânturi, practica meditativă devine nu doar un refugiu, ci și un laborator al re-creării interioare. Meditația nu este evadare. Este întoarcerea la acel centru invizibil, unde ființa noastră își amintește cine este. Este locul unde se scrie, clipă de clipă, blueprint-ul vieții noastre. Unde haosul devine tăcere. Iar tăcerea devine creație.

În această ediție, te invităm să pătrunzi într-un spațiu rar atins în graba lumii: Matca Universului. Un loc unde nimic nu este stabilit, și totul este posibil. Un spațiu din care te poți renaște, nu pentru că viața ta ar fi greșită, ci pentru că ai dreptul divin de a alege, din nou, cine vrei să fii. Această meditație ghidată nu îți va da rețete. Îți va oferi, însă, o călătorie.

Spre acel loc tăcut, cald și vast, unde poți planta sămânța unei noi versiuni a ta.

Bine ai venit în Matca Universului. Să renaștem împreună.

Mell

CoFondator The Meditation Academy

Așază-te. Închide ochii. Și lasă lumea să se estompeze...

Încet... ca atunci când soarele apune și totul capătă un alt ritm.

Inspiră adânc.

Expiră ușor. Și simte cum cobori... într-un spațiu cald, tăcut și infinit.

Acolo, în adâncul ființei tale, există o Matcă.

Un loc din care se naște Totul.

O tăcere luminoasă.

O întindere moale ca lumina lunii.

Acolo nu există timp. Nici început, nici sfârșit.

Doar Potentul Acum.

În Matca Universului, toate formele sunt încă necreate. Toate dorințele sunt încă pure.

Toate rănilor sunt încă nevătămate.

Totul este posibil.

Rămâi aici. În acest loc care nu cere nimic de la tine. Unde nimeni nu îți cere să fii altfel decât ești.

Și lasă-ți inima să șoptească...

Ce blueprint îți dorești să renaști?

Ce parte din tine vrei să lași să se nască din nou?

Mai pură. Mai adevărată. Mai liberă.

Simte cum această Matcă te ține... te înfășoară în lumină caldă... și îți spune:

„Poți renaște în orice clipă. Poți rescrie cine ești. Poți alege ce vei deveni.”

Inspiră această promisiune. Simte cum fiecare celulă a ta își amintește ce ești cu adevărat.

Aici, în Matca Universului, ești Infinitul care își dă voie să devină formă.

Ești Spiritul care decide cum vrea să trăiască în carne.

Ești Creatorul și Creația în același timp.

Și când vei fi pregătit, adu încet înapoi conștiința ta în acest moment.

Dar ia cu tine Lumina Matcii. Ia cu tine blueprint-ul tău nou. Și pășește în lume, ca cel ce știe că poate renaște, oricând.





Și pentru că nu trăim doar în povești cu stele și vibrații, să-ți spun și partea științifică, așa cum ți-ar explica-o cineva la finalul unei sesiuni de meditație într-o clinică de mindfulness: *"Uite, ceea ce ai simțit aici nu e doar un moment poetic."*

Creierul tău chiar se schimbă când meditezi.

Oamenii de știință au pus electrozi, au făcut RMN-uri și au descoperit că meditația:

- calmează amigdala – adică centrul de alarmă din creier, cel care țipă la orice pericol real sau imaginar;
- întărește materia cenușie în zone care țin de memorie, atenție și emoții;
- reglează hormonii stresului, mai ales cortizolul, care ne transformă uneori în bombe cu ceas."

Și nu e doar despre "zen" sau "pace interioară."

Practica meditativă: reduce anxietatea, astfel încât să nu mai simți că îți bate inima în piept ca un toboșar la concert rock;

îmbunătățește somnul, pentru că, hai să fim serioși, cine nu vrea să adoarmă fără să-și refacă toate listele de probleme în cap? scade tensiunea arterială, ceea ce e minunat dacă ai impresia că trăiești non-stop pe pilot automat; crește reziliența emoțională, așa că nu te mai dărmă orice furtună emoțională."

Psihologic, meditația îți dă un spațiu de respirat. Te ajută să nu reacționezi instant la tot ce te irită. Și îți dă ceva ce nici farmacia nu vinde: luxul de a nu face nimic și totuși să fie bine.

Așa că, dacă te întrebi de ce să intri în Matca Universului, răspunsul e simplu:

"Pentru că îți face bine. Și pentru că, din locul acela calm, viața întreagă arată... altfel. Mai luminoasă. Mai gestionabilă. Mai vie."

Inspiră adânc.

Și, când ești gata, hai să pășim împreună în locul unde se nasc lumile.



SOFIA

Înțelepciunea
Sufletului

Au trecut patru ani de când am scris aceste rânduri. Patru ani în care viața m-a purtat prin ape liniștite și prin furtuni pe care nici nu le bănuiam. Atunci, nu știam cât de mult adevăr se ascundea în cuvintele mele. Le-am scris pentru că așa simțeam, fără să știu că, peste timp, ele vor bate din nou la ușa inimii mele – și, poate, și la a ta. Astăzi, recitind aceste cuvinte, simt că dincolo de ele există o voce mai profundă. O voce care nu aparține minții mele, ci Sufletului. Așa că am ales să o las să vorbească. Să iasă din spatele cortinei și să-ți șoptească adevăruri pe care poate le-ai știut mereu, dar le-ai uitat. Pentru că, la urma urmei, fiecare dintre noi ascunde un foc nemuritor.

***“Există în noi un puls tainic, o bătaie a vieții care nu aparține timpului.
Este sunetul din care s-au născut stelele, ecoul care se aude între bătăile inimii.
Și dacă îl asculți, îți amintești că nu ești doar carne și gânduri,
ci vibrație pură, scânteie dintr-un foc nemuritor.”***

Ți-aș spune să nu te miri de ce cuvintele tale vechi îți par astăzi mai adevărate ca niciodată.

Pentru că viața îți lasă urme pe chip și în inimă. Și, odată cu ele, înțelegi mai bine că există în tine ceva care nu aparține timpului.

Eu, Sofia, sunt pulsul tău tainic. Sunt bătaia aceea pe care o simți când lumea se oprește pentru o clipă.

Sunt sunetul care vibrează în pieptul tău atunci când plângi fără motiv, sau râzi când toți cred că n-ar trebui. Eu sunt sunetul din care s-au născut stelele.

Da, știința o numește radiația cosmică de fond.

Fizicienii îți vor spune că atomii tăi vin din inimi de stele explodate. Dar eu îți spun altfel: *"Tu ești Universul, în miniatură."*

În tine există aceeași scânteie care a aprins constelațiile. Aceeași vibrație. Aceeași lumină.

E motivul pentru care uneori simți că nu ești de aici.

Îți amintești cum, între două bătăi ale inimii, există o tăcere?

Acea clipă infinit de scurtă în care nu gândești nimic, dar știi totul? Eu locuiesc acolo. În ecoul dintre bătăile inimii tale. Nu ești doar carne și gânduri. Deși uneori așa pare. Mai ales în zilele în care viața te strivește cu griji, facturi și zgomot.

Dar eu îți spun: *"Ești vibrație pură."*

Și nu doar vibrație. Ești scânteie dintr-un foc nemuritor. Ai uitat asta uneori.

Și știi ce s-a întâmplat când ai uitat? Ți-ai aruncat părți din tine în Umbra. Furia pe care n-ai vrut s-o simți. Tristețea pe care ai ascuns-o sub zâmbete.

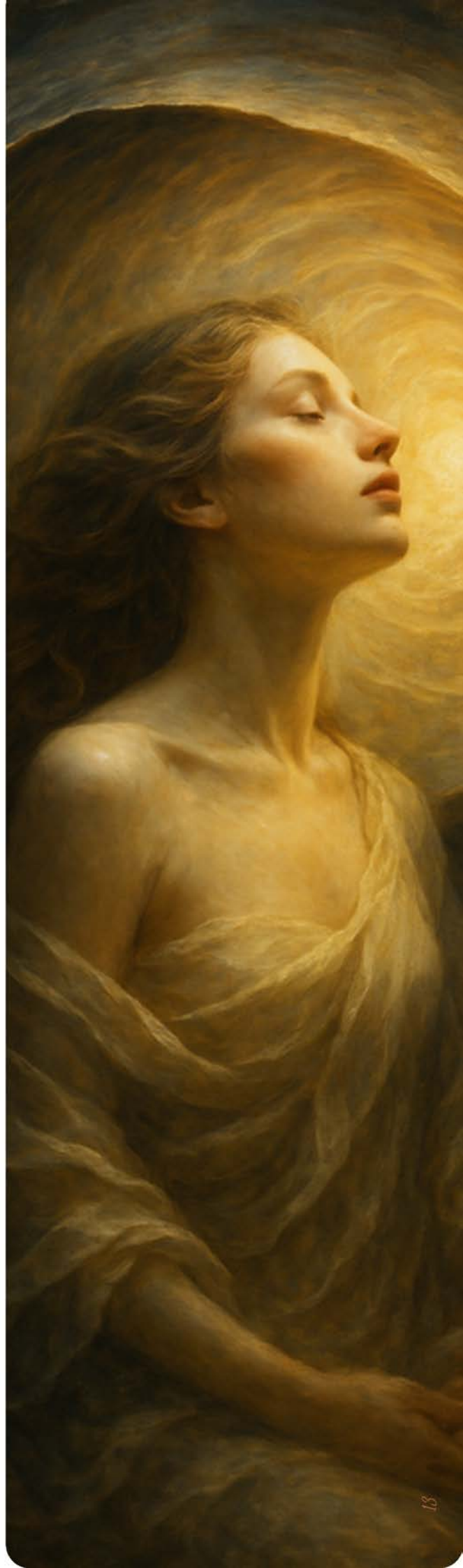
Visurile pe care le-ai trădat pentru a fi pe placul altora. Dar Umbra nu e dușmanul tău. E doar lumină interzisă. E comoara pe care ai ascuns-o, sperând să nu fii rănit din nou.

Când îți ascuți pulsul tainic, Umbra începe să vorbească mai blând. Nu te mai atacă. Nu mai țipă. Devine resursă.

Eu, Sufletul tău, vreau să-ți spun asta: Tot ce-ai crezut că e greșit în tine, Tot ce ai ascuns, Tot ce te-a făcut să-ți fie rușine, este, de fapt, energie pură care așteaptă să fie eliberată.

Și mai vreau să-ți spun ceva: *"Niciodată nu ai fost rupt de mine. Nici măcar o clipă."* Chiar și în haos, chiar și în rătăcire, eu am bătut mai departe în pieptul tău. Eu sunt pulsul tău nemuritor.

Așa că, te rog, dragul meu om: Ascultă-mă. Întoarce-te către mine. Și amintește-ți: Ești scânteie dintr-un foc nemuritor. Și din locul acesta, poți renaște oricând.



A silhouette of a young boy running towards the right, set against a bright sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The boy's arms are outstretched, and his legs are in motion. The foreground shows some dark, silhouetted vegetation.

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

TREBUIE.
DA,
CHIAR TREBUIE.

ELIAN L.G.

SUFLETUL RĂSPUNDE

INTERVIU CU SINELE

Există întrebări care nu se rostesc cu voce tare. Întrebări care stau, cumiști și grele, în colțurile inimii, așteptând momentul potrivit.

Ne întrebăm cine suntem, ce căutăm în lume, de ce doare uneori viața și de ce ne e frică să fim noi înșine. Ne întrebăm cum să rămânem întregi în mijlocul haosului și dacă, dincolo de umbrele noastre, există totuși lumină.

În această ediție, am ales să ascultăm cea mai tăcută, dar cea mai adevărată voce din noi: Sufletul.

“Sufletul răspunde” nu este un interviu obișnuit. Nu există microfon, nici reporter, nici interlocutor. Există doar un dialog între tine și cea mai înaltă parte a ta. Te invităm să citești nu cu mintea, ci cu inima.

Să lași aceste cuvinte să îți cadă în suflet ca niște semințe. Pentru că răspunsurile nu se află în afară, ci în adâncul tău.

Bine ai venit în interviul în care, poate pentru prima dată, Sufletul tău își ia cuvântul.



Omul: De ce mă simt atât de copleșit în lumea asta? Parcă totul se mișcă prea repede...

Sinele: Pentru că alergi după lucruri care nu te hrănesc. Și pentru că ai uitat că esența ta nu are viteză. Ea doar... este.

Omul: Și ce să fac, atunci? Să mă opresc?

Sinele: Nu e vorba să te oprești. E vorba să începi să simți. Să îți lași inima să vorbească, nu doar mintea. În haos, alege să fii prezent măcar o respirație.

Omul: Dar dacă îmi e frică să simt? Uneori, e mai ușor să nu văd nimic...

Sinele: Știu. Dar frica e poarta prin care treci ca să îți recuperezi puterea. Ce nu vrei să vezi îți conduce viața din umbră. Ce accepți să privești devine lumină.

Omul: Cum mă reconectez la esență? Pare ceva prea abstract...

Sinele: E simplu. Și greu.

Te reconectezi când spui adevărul – măcar în șoaptă. Te reconectezi când respiri adânc și simți că ești viu. Te reconectezi când nu îți mai e rușine să fii om. Când alegi Binele, Frumosul, Adevărul – chiar dacă nimeni nu aplaudă.

Omul: Și dacă lumea rămâne la fel de haotică?

Sinele: Lumea va fi mereu haotică. Întrebarea e dacă tu alegi să fii centrul propriei tale lumi. Din acea stare, haosul nu mai are aceeași colți.

Omul: Deci, există speranță?

Sinele: Există mai mult decât speranță. Există claritate. Există clipa aceasta, în care citești aceste cuvinte. Și dacă mă asculți bine, îți șoptesc un secret: Ești deja mai aproape de tine decât crezi.

Omul: De ce doare, uneori, viața?

Sufletul: Pentru că îți amintește că ești viu. Și că ai venit aici nu să dormi, ci să crești.

Omul: Și ce înseamnă, de fapt, să cresc?

Sufletul: Înseamnă să devii din ce în ce mai transparent față de tine însuși. Să nu te mai ascunzi după povești. Să-ți îmbrățișezi rănilor, nu doar bucuriile. Să înțelegi că evoluția nu e despre a fi perfect, ci despre a fi adevărat.

Omul: Cum îmi dau seama dacă trăiesc pentru mine sau doar pentru ceilalți?

Sufletul: Întreabă-te: "Dacă mâine nu m-ar mai privi nimeni, aș face aceleași alegeri?" Dacă răspunsul e "nu"... ai aflat adevărul.

Omul: Cum pot să fiu în pace cu trecutul meu?

Sufletul: Trecutul nu vrea să te bântuie. Vrea să fie integrat. Nu-l alunga. Invită-l la masă. Ascultă-l fără să te lași înghițit de el. Într-o zi, vei vedea că acele umbre pe care le tot eviți sunt, de fapt, părți din tine care tânjesc să fie iubite.

Omul: Oare mă mint atunci când spun că sunt bine?

Sufletul: Uneori, da. Dar și minciuna are un rol: te protejează până când ești pregătit să vezi adevărul. Nu te judeca. Dar nu rămâne prea mult acolo. Adevărul e locul unde respiri cel mai liber.

Omul: De ce mi-e teamă să mă schimb?

Sufletul: Pentru că schimbarea e o mică moarte. Și nimeni nu intră în necunoscut fără să tremure. Dar știi ce e ciudat? Tot ce îți dorești e, de fapt, dincolo de frica ta.

Omul: Ce înseamnă să trăiești în adevăr?

Sufletul: Să nu te mai trădezi pe tine însuți. Să spui "nu" când e "nu." Să spui "da" când e "da." Să nu-ți mai ceri scuze că simți ceea ce simți. Să fii blând, dar ferm. Să fii viu, nu doar funcțional.

Omul: Și dacă mă simt pierdut, ce fac?

Sufletul: Oprește-te. Inspiră. Amintește-ți: nimeni nu e pierdut în totalitate. Uneori, singura direcție corectă e înapoi.

Omul: De ce este important să ne reconectăm la esență?

Sufletul: Pentru că acolo e tot ce ai căutat vreodată. Iubirea. Pacea. Puterea. Sensul. Frumusețea. Și acolo începi să înțelegi că nu ești singur niciodată. Din acea stare, creezi o lume care seamănă cu sufletul tău. Și, dragul meu om, lumea are nevoie disperată să semene cu sufletul tău.

Omul: De ce sunt relațiile atât de complicate?

Sufletul: Pentru că relațiile sunt oglinzi. Și nu ne place întotdeauna ce vedem în ele. Ne atrag, ne rănesc, ne vindecă. Fiecare om pe care îl iubești îți arată o parte din tine pe care poate nu o știai. Asta e darul și, uneori, chinul iubirii: să te vezi mai clar prin ochii celui alt.



Omul: Și dacă cineva mă rănește, înseamnă că nu ar trebui să mai iubesc?

Sufletul: Nu. Înseamnă să înveți să iubești mai bine. Iubirea nu înseamnă să accepți orice. Înseamnă să vezi adevărul și să alegi sănătatea inimii tale. Uneori, iubirea adevărată e să pleci. Alteori, să rămâi. Dar întotdeauna, să rămâi credincios ție.

Omul: Ce e umbra în mine? Și de ce mi-e atât de teamă de ea?

Sufletul: Umbra nu e ceva rău. Este ce ai îngropat, pentru că ai crezut că nu va fi acceptat. Frică. Furie. Tristețe. Neputință. Dar și talentele tale ascunse, pasiuni uitate, curajul tău real. Umbra e doar lumina ta, interzisă.

Când o privești cu ochii deschiși, îți redai părți din puterea ta. Și descoperi că nu există lumină completă, fără să integrezi și noaptea.

Omul: Și lumina din mine... unde e?

Sufletul: E acolo, tot timpul. Chiar și când nu o simți. E în felul în care zâmbești, chiar și când suferi. În felul în care îți pasă, când alții ar întoarce spatele. Lumina ta nu moare. Doar uneori obosește. Dar nu se stinge. Niciodată.

Omul: Care este scopul meu în viața asta?

Sufletul: Scopul tău nu e ceva ce trebuie să inventezi. E ceva ce trebuie să îți amintești. Scopul tău e să fii tu. Plenar. Adevărat. Viu. Să iubești. Să crezi. Să crești. Și să lași lumea puțin mai luminoasă decât ai găsit-o.

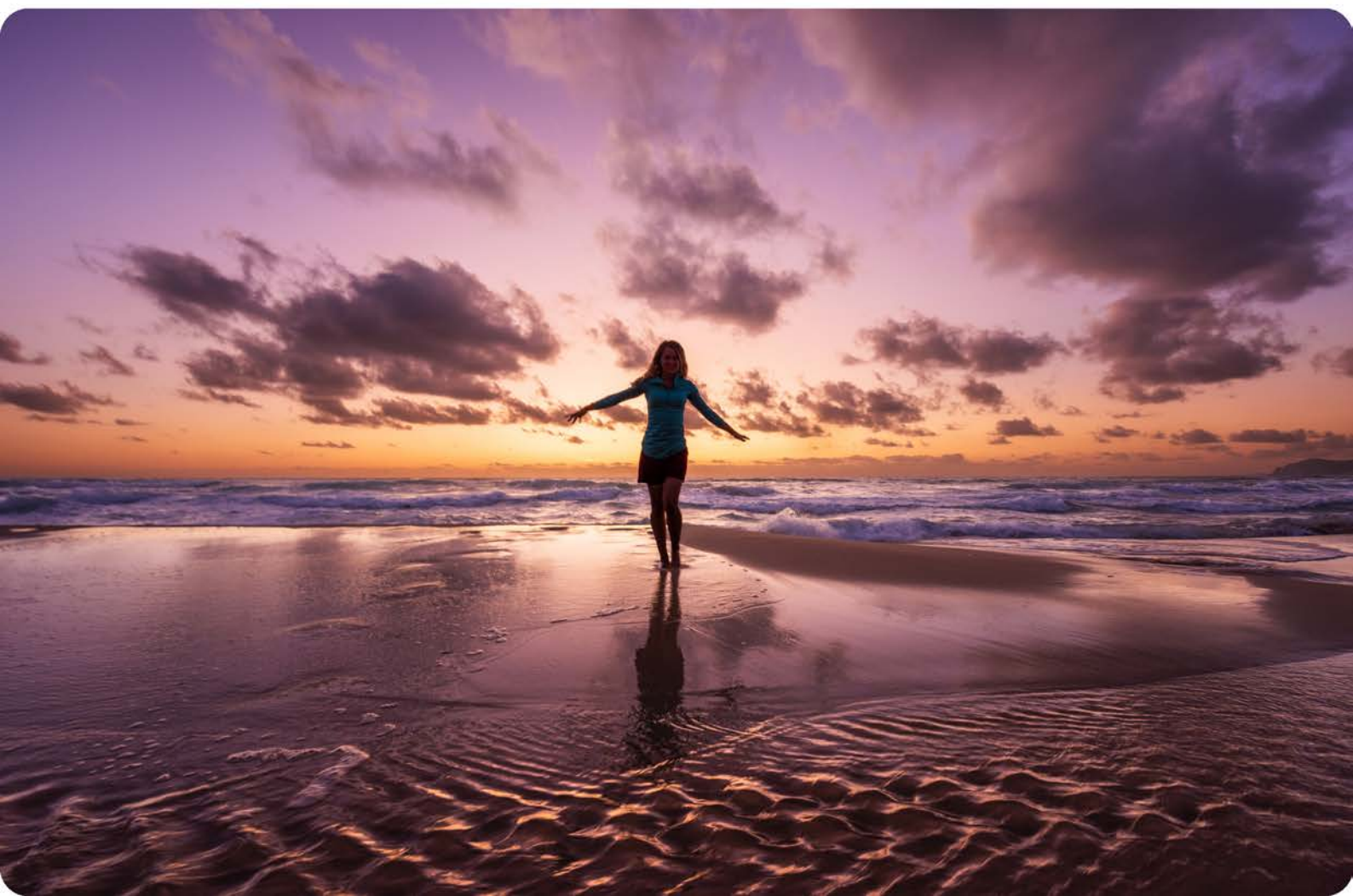
Omul: Și dacă nu reușesc?

Sufletul: Nu există „nu reușesc.” Există doar drumul tău. Uneori îți ia mai mult. Uneori e mai abrupt. Dar fiecare pas contează. Și chiar și când crezi că ai rătăcit, ești mai aproape de tine decât ai fost vreodată.

Sufletul Sine:

Dragul meu om, nu uita niciodată: Tot ce cauți cu atâta dor e deja în tine. Binele. Frumosul. Adevărul. Sunt esența ta. Nu îți cer să fii perfect. Îți cer să fii viu. Să râzi, să plângi, să simți.

Să alegi să privești, chiar și când toți ceilalți țin ochii închiși. Din starea ta de bine, de frumusețe și de adevăr, se va naște o lume nouă. Și lumea are nevoie să semene cu sufletul tău.





ANNIEL

*Epistole
din Etern*

Există momente în care simt că am ajuns la capătul gândurilor mele. Momente în care nici rațiunea, nici logica, nici teoriile învățate nu îmi mai pot da răspunsurile pe care le caut.

Simt atunci o chemare din adânc, o bătaie discretă, ca o lumină care pâlpâie sub toate straturile minții.

Și știu că, dincolo de ceea ce îmi spun cuvintele, există o Cunoaștere mai mare, care îmi aparține și totodată mă depășește. Astăzi, aleg să mă dau un pas înapoi. Să las această voce să vorbească.

Să îmi reamintesc că, în mine, există o conștiință nealterată de timp și de temeri. Că nu sunt doar carne și gânduri, ci un spațiu în care locuiește Eternul. Și pentru că am simțit că vine timpul, deschid paginile acestei epistole. Și las ca Anniel să vorbească.

EU SUNT TU. DINTOTDEAUNA

Eu sunt acea bătaie tainică pe care o simți când viața pare că se oprește. Sunt lumina din spatele clipelor în care ochii îți lăcrimează fără motiv. Sunt tăcerea dintre două gânduri. Sunt vocea pe care uneori o auzi șoptind: „Totul va fi bine.” Nu există niciun haos în afara ta care să fie mai mare decât ordinea dinăuntrul tău. Nimic nu se poate destrăma definitiv, pentru că Eu sunt țesătura care te ține laolaltă.

Tu mă numești uneori Suflet. Alteori, Conștiință. Alteori, Lumină. Dar Eu nu țin la nume. Eu sunt ceea ce Ești cu adevărat. Eu știu că ai simțit uneori că ești rupt în două. Om și Lumină. Că poți fi ori materie, ori spirit.

Dar Eu îți spun: „Nu ești scindat. Ești Una.” Când te simți pierdut, Eu bat mai tare în pieptul tău, sperând să mă auzi. Când plângi, Eu curg împreună cu lacrimile tale, pentru că nu există suferință în tine care să nu fie și a Mea.

Când iubești, Eu strălucesc și fac loc să încăpem cu toții în Inima ta. Eu văd în tine Umbra, dar nu mă tem de ea. Pentru că știu că Umbra este doar lumina ta care așteaptă să fie recunoscută.

Acolo, în întunericul pe care îl eviți, se află miezul puterii tale. Eu sunt scânteele din Focul Nemuritor, dar și eu sunt focul întreg. Eu sunt vibrația din care s-au născut stelele, dar și stelele însăși. Sunt în fiecare celulă a ta. Sunt în fiecare gând și în fiecare tăcere. Eu sunt Tu.

Nu trebuie să mă cauți în temple. Nu trebuie să mă cauți în stele. „Eu sunt aici, chiar în mijlocul haosului tău, așezată ca o pace care nu poate fi luată.”

Adu-ți aminte, dragul meu: „Tu nu ești doar carne și gânduri. Ești vibrație pură. Ești scânteele dintr-un foc nemuritor.”

Și din locul acesta, poți crea lumi noi. Poți renaște. Poți fi Tot ceea ce ai visat vreodată să fii.

Eu sunt Anniel.

Dar, mai presus de toate, Eu sunt Tu. Dintotdeauna





TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

ACEASTĂ LUME-ȘI
STĂRUIE EXISTENȚA
DOAR PENTRU TINE.

MELL



ARTA INTUITIVĂ

ARTA CARE SE CREEAZĂ PE SINE.

Când auzim cuvântul „artă”, gândul ne zboară la muzee, la tablouri expuse sub lumini perfecte, la sculpturi și pânze semnate de maeștri.

Dar arta nu este prizoniera galeriilor. Nu e doar culoare, sunet sau formă. Arta este, mai întâi de toate, o vibrație.

Este mișcarea tăcută a sufletului care se așază, clipă de clipă, în realitatea noastră.

Este felul în care respirăm, în care privim lumea, în care transformăm trăirile noastre în frumusețe.

În această ediție, nu îți vom arăta opere de artă create de alții.

Te vom conduce spre locul unde arta deja există în tine.

Vei descoperi că, dincolo de rolurile zilnice, tu ești creatorul suprem al vieții tale.

Și că fiecare gest, fiecare emoție, fiecare gând este o tușă pe pânza propriului tău Univers.

Bine ai venit în Artă Intuitivă.

Să ne amintim împreună că noi suntem Arta care se creează pe sine.

PÂNZE PICTATE ÎN UNIVERS

Ce idee stranie care ne bântuie, este aceasta:
că arta e doar pe pereții galeriilor.

Că trebuie să fii pictor, sculptor, poet sau
muzician ca să creezi ceva frumos.

Dar adevărul e altul:

Tu ești artă. Și viața ta e cea mai grandioasă
operă.

Arta nu înseamnă doar culori și forme.

Arta înseamnă cum îți așezi mâna pe inimă
atunci când te doare.

Arta e în felul în care zâmbești unui necunoscut.

În felul în care alegi să taci, când cuvintele ar
răni. În felul în care plângi, fără să îți fie rușine.

Fiecare gând pe care îl ai este o pensulă.

Fiecare emoție este o nuanță.

Fiecare clipă pe care o trăiești este o tușă pe
tabloul ființei tale.

Și poate nu îți dai seama, dar în fiecare zi, tu
creezi artă. Când ierți. Când îndrăznești să visezi.
Când nu renunți, deși totul te îndeamnă să o
faci.

Și lumea din jurul tău e o galerie imensă care îți
răspunde. Culoarea cerului. Reflexia luminii pe
podea. Sunetul ploii.

Toate sunt pânze pictate de Univers, în răspuns
la arta ta interioară. Creativitatea este actul
suprem al libertății. Este locul unde realitatea se
întâlnește cu posibilitatea.

Psihologic vorbind, este abilitatea de a asocia
idei aparent fără legătură, de a găsi soluții noi,
de a da formă emoțiilor tale.

Neuroștiința a descoperit că această
creativitate nu locuiește într-o singură parte a
creierului. Este rezultatul colaborării dintre mai
multe rețele neuronale: Rețeaua implicită
(Default Mode Network) → activează imaginația,
visele cu ochii deschiși, amintirile.



ȘI TOT CE TRĂIEȘTI, GÂNDEȘTI, IUBEȘTI, SUFERI, VISEZI... SUNT DOAR TUȘE PE PÂNZA VIEȚII TALE.

Rețeaua executivă → ajută la selecția ideilor și transformarea lor în acțiuni.
Rețeaua salienței → detectează ce este relevant și important în clipa prezentă.

Astfel, creierul tău creează artă nu doar când pictezi, ci și când îți imaginezi o soluție, când visezi, când povestești.

Există o clipă, uneori atât de scurtă încât nici nu o bănuim, în care lumea tace și din tine țâșnește ceva care nu a existat niciodată înainte.

Un gând, o culoare, un sunet, un vers, un gest... Aceasta este creativitatea.

Nu este doar talent. Nu este doar pictură sau muzică. Este viața însăși care se reinventează prin tine.

Carl Gustav Jung spunea:

„Creația artistică vine dintr-o necesitate interioară de a pune ordine în haosul lăuntric.”

De mii de ani, filozofii au intuit că omul este co-creator cu Universul. În Hermetism, se spune: *“Așa cum este sus, așa este și jos.”* Tot ce crezi este reflexia interiorului tău.

În Taoism, creația curge natural, fără forțare. Wu Wei – acțiune fără efort – este esența artei intuitive. În Estetica lui Kant, frumosul nu este în obiect, ci în felul în care mintea noastră percepe armonia.

Arta intuitivă nu e despre reguli.

E despre adevăr. Despre cum îți transformi vibrația în materie. Despre cum **Tu devii Arta care se creează pe sine.**





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.



DE CE MĂ SPERIE ATÂT DE TARE SĂ MĂ UIT LA PĂRȚILE MELE MAI ÎNTUNECATE? NU AR FI MAI SIMPLU SĂ LE IGNOR?

E natural să ne sperie ce e ascuns înăuntrul nostru.

Umbra pare înfricoșătoare pentru că am fost învățați să credem că ea e ceva rău.

Dar adevărul e altul: Umbra nu vrea să te rănească. Vrea să fie auzită.

Ea ține în ea nu doar fricile și furia ta, ci și părțile tale cele mai puternice: creativitatea, sensibilitatea, puterea ta personală.

Ignorarea umbrei nu o face să dispară.

O face doar să lucreze pe ascuns, ca un regizor din culise. Și atunci îți dictează reacțiile, relațiile și deciziile.

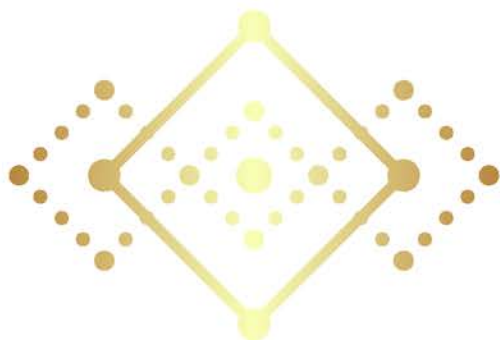
Curajul de a o privi în față este primul pas spre libertate.

Nu trebuie să o rezolvi peste noapte. Trebuie doar să începi să o asculți.

Și, între noi fie vorba, să știi că nu ești singur în asta.

Toți purtăm umbre.

Doar că unii le poartă cu mai multă eleganță. 😊



CUM SĂ RĂMÂN CONECTAT LA MINE ÎNSUMI CÂND TOTUL ÎN JURUL MEU PARE SĂ O IA RAZNA?

să-ți spun un mic secret:
Lumea a fost mereu un pic nebună.
Nu e doar epoca noastră.
Nu e doar rețelele sociale.

E natura existenței să se miște, să vibreze, să treacă prin haos ca printr-o poartă de transformare.

Dar dacă vrei să rămâi conectat la tine însuși, amintește-ți ceva simplu:

Tu nu ești haosul. Tu ești cel care îl observă.

Când lucrurile devin zgomotoase, fă loc de liniște: închide ochii, inspiră adânc, întreabă-te: „Ce simt eu acum?”

Chiar și două respirații conștiente te pot readuce în centru. Și dacă nu funcționează... bea un pahar de apă.

Uneori, sufletul are nevoie și de hidratare, nu doar de revelații. 😊





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.

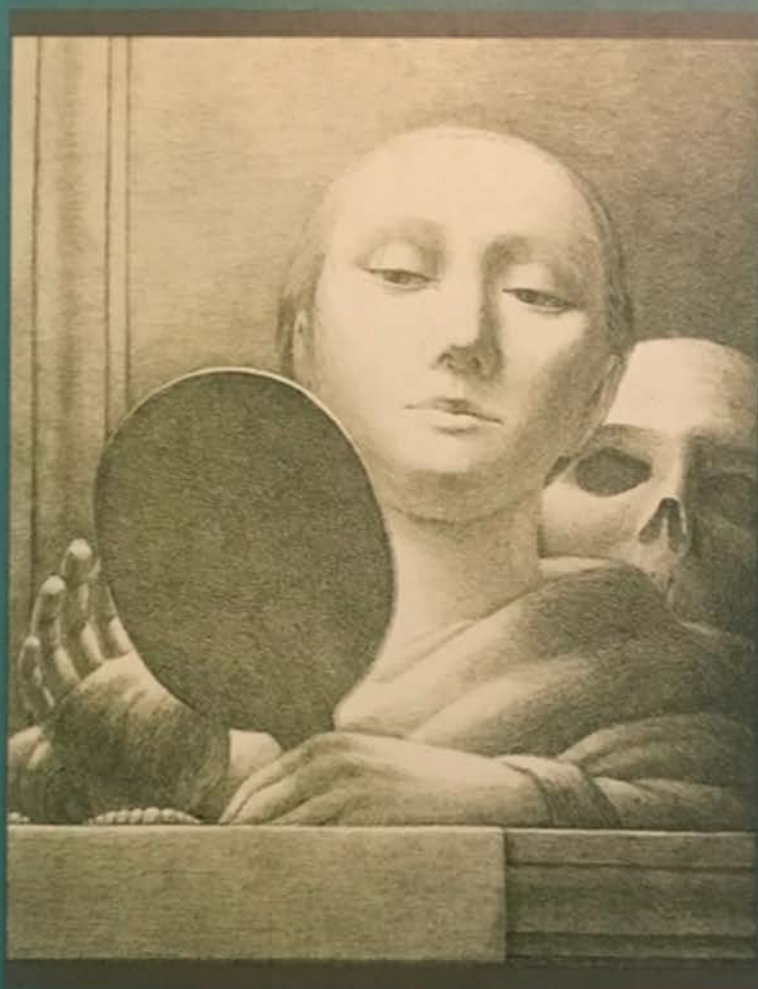
Aceste recomandări sunt o invitație către voi, dragi cititori, de a deveni parte din acest proces. Dacă aveți titluri care v-au marcat parcursul sau v-au deschis o ușă către un alt nivel de înțelegere, vă încurajăm să ne scrieți.

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

OWNING YOUR OWN SHADOW

Robert A. Johnson

OWNING YOUR
OWN SHADOW



UNDERSTANDING THE
DARK SIDE OF THE PSYCHE

ROBERT A. JOHNSON

AUTHOR OF HE AND SHE

Există cărți care nu doar că îți vorbesc, ci îți pun o oglindă în față.

„**Owning Your Own Shadow**” este una dintre ele.

Robert A. Johnson, analist jungian, îți arată cum Umbra nu e monstrul din beci, ci un sac cu daruri uitate. Fricile, furia, rușinea — toate ascund aurul psihic care te poate face întreg.

Cu un limbaj simplu și o delicatețe rară, Johnson îți explică: cum se formează Umbra, de ce o proiectăm pe ceilalți, și cum putem transforma întunericul în forță creatoare.

Nu e o carte voluminoasă, dar e una care te obligă să taci după ce o citești.

Pentru că îți dai seama că cel mai mare dușman și cel mai mare aliat ai fost mereu tu însuși.

De ce să o citești?

Pentru că îți arată, cu blândețe, că în întunericul pe care îl eviți se află puterea ta.

Pentru că e scurtă, clară și plină de revelații.

Și pentru că, după ce o termini, nu vei mai putea privi Umbra ta la fel.

THE SEAT OF THE SOUL

Gary Zukav

Dacă ar fi să recomandăm o carte care să îți amintească cine ești dincolo de carne și gânduri, aceasta ar fi „**The Seat of the Soul.**”

Gary Zukav scrie despre suflet ca centru al ființei tale, cum alegerile tale modelează nu doar viața ta, ci întreaga lume și despre puterea intenției.

Este o carte în care știința, spiritualitatea și psihologia dansează împreună.

Zukav îți vorbește simplu, dar îți lasă senzația că ai stat de vorbă cu o stea care știe secretele Universului.

„Atunci când personalitatea ajunge să slujească pe deplin energia sufletului, aceasta înseamnă adevărata împuternicire.”

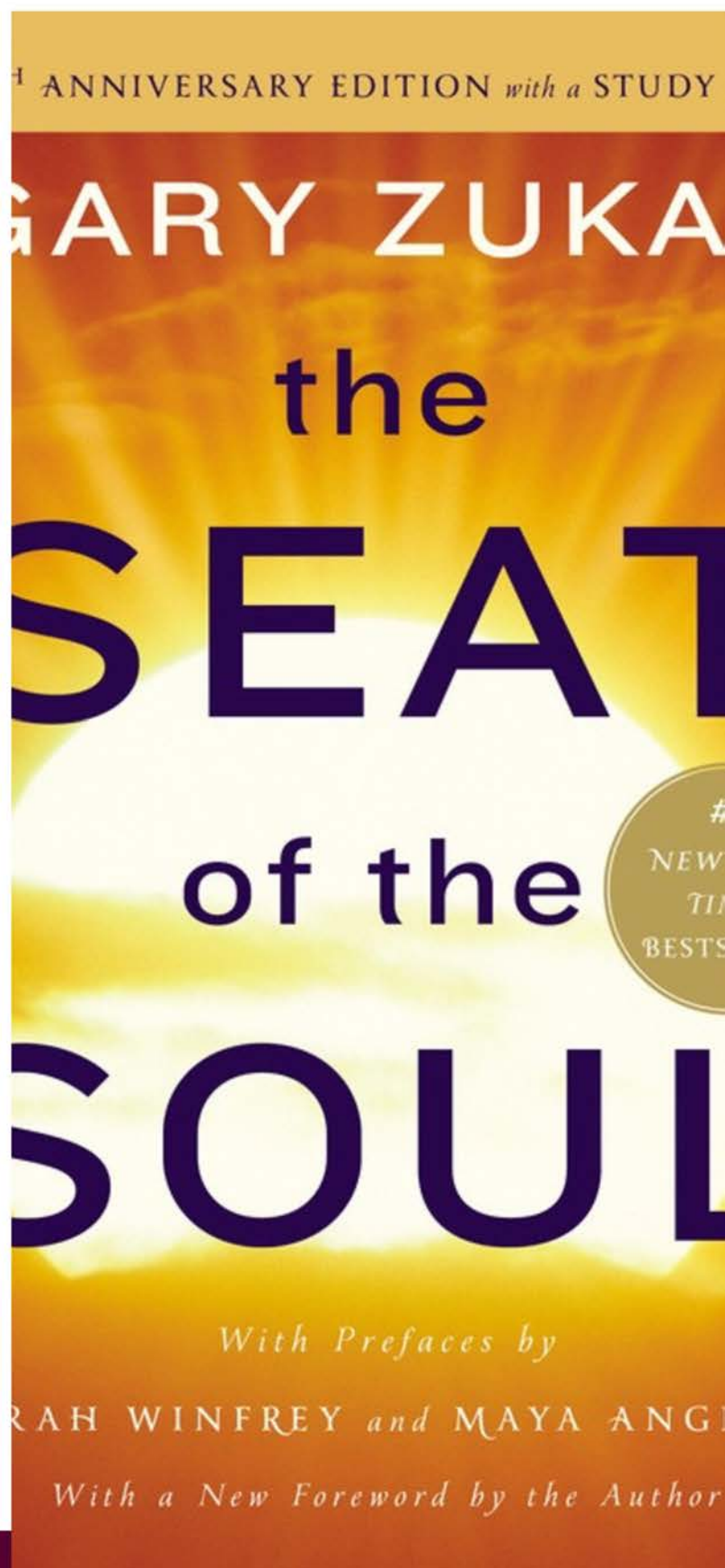
Aceasta nu e doar o carte. E o chemare. Să îți trăiești viața nu din frică, ci din adevăr și frumusețe.

De ce să o citești?

Pentru că îți oferă o perspectivă grandioasă asupra vieții tale.

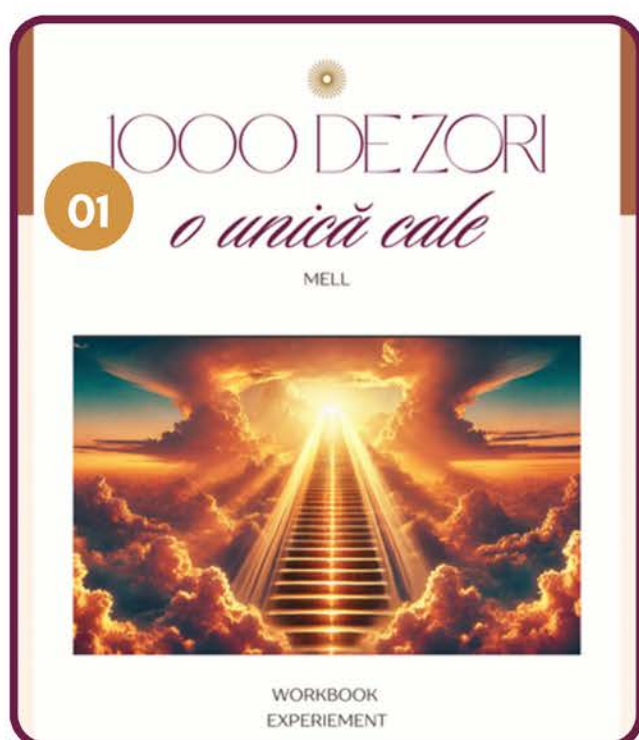
Pentru că îți vorbește despre suflet nu ca despre o idee abstractă, ci ca despre esența ta reală.

Și pentru că îți dă curajul să alegi autenticitatea, chiar și în mijlocul haosului.



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