

TOȚUNA

Essentia Momentum

#09 SEPTEMBRIE 2025



VIAȚA VIE
PSIHOSOMATICA
HRANĂ CONȘTIENTĂ

ARTA INTUITIVĂ
ANAMARIA ICHIM

ESSENTIA MOMENTUM
PARADOXUL IUBIRII

VINDECAREA HOLISTICĂ
UMBRELE IUBIRII

SOFIA
DARUL CREATORULUI

INTERVIUL EDIȚIEI

VICTOR CHIREA

IUBIREA DE SINE – TEMELIA ORICĂREI TRANSFORMĂRI

REVISTA THE MEDITATION ACADEMY



CONȚINUT REVISTĂ

03 ESSENTIA MOMENTUM

Devotiune vs Unime – Iubirea nu e doar adorare către maeștri sau idealuri, ci un drum de întregire...

09 UMBRELE DIN SPATELE IUBIRII

Vindecarea Holistică prin articolul **Alexandrei Șchianu** – Uneori ne apărăm chiar de ceea ce ne dorim cel mai mult: iubirea.

16 PRACTICA MEDITATIVĂ

Îmbrățișarea Umbrei – invitație de a păși dincolo de mecanismele de apărare

20 IUBIREA – DARUL CREATORULUI

O reflecție despre iubirea ca forță originară, dar și ca drum de recunoaștere și întregire.

23 VICTOR CHIREA

Despre iubire, frică și transformare – Un dialog profund despre iubirea ca energie, ca vindecare și ca forță de maturizare a sufletului.

41 VIAȚA VIE

Psihosomatică – Mesajele corpului: Pielea – Organul care scrie, în tăcere, poveștile emoțiilor noastre.

Hrană Conștientă: Cacao – Hrana zeilor, care deschide inima și ne amintește că și corpul se hrănește din lumină.

49 ARTA INTUITIVĂ

Scrierile intuitive ale *Anamariei Ichim* ca un dans între fragilitatea materiei și infinitul interior.



essentia momentum TOT.UNA

Dragul meu Cititor/Ascultător Conștient,

Ediția aceasta a revistei **TotUna** pulsează ca o inimă vie. Este o ediție în care iubirea se arată în toate formele ei: luminoase, paradoxale, dar și acoperite de umbre.

La **Vindecare Holistică** te așteaptă articolul **Alexandrei Schianu**, care ne-a vorbit despre umbrele din spatele iubirii și despre cum ne apărăm, uneori chiar, de ceea ce ne dorim cel mai mult. Este un prim pas în a înțelege că iubirea nu este doar promisiune și bucurie, ci și o confruntare cu propriile frici.

Avem interviul cu **Victor Chirea**, o veritabilă călătorie în profunzimile sufletului. Vei descoperi prin cuvintele lui cum iubirea se transformă odată cu noi, cum își poartă energia între trecut și viitor, între copilul rănit și adultul conștient. Acolo, în poveștile și reflecțiile lui, iubirea s-a arătat nu doar ca emoție, ci ca forță de transformare și vindecare.

În **Arta intuitivă**, prin scrierile **Anamariei Ichim**, vei simți cum sufletul se caută între stele și carne, între fragilitatea materiei și aspirația către infinit.

Am venit și cu darul unei noi secțiuni – **Viața vie** – unde hrana și corpul au prins glas. Prin **psihosomatică** vei învăța să asculți pielea, acest organ care scrie tăcut emoțiile noastre pe suprafața trupului. Iar în **Hrană conștientă** învățăm să privim **cacaoa** nu doar ca pe un aliment, ci ca pe o plantă-maestru care hrănește și inima. Aici, știința, metafizica și experiența directă se întâlnesc pentru a ne reaminti că viața întreagă este un act de conștientă.

Aceasta este **ediția a 9-a** – un mozaic vibrant de cunoaștere, poezie, practică și dorință de a dăru. O ediție în care iubirea nu se lasă prinsă într-o singură definiție, ci se arată în fragmente de viață, în gesturi simple, în curajul de a privi și lumina, și umbra.

Și poate acesta e mesajul cel mai prețios pe care îl putem lua cu noi: iubirea nu este un ideal îndepărtat, ci o prezență vie.

Cu dragoste și dăruire,

MELL

CoFondator The Meditation Academy




ESSENTIA MOMENTUM

DEVOȚIUNE VS. UNIME PARADOXUL IUBIRII

Perspective asupra vieții omului

O nouă zi începe. Și odată cu ea renaște vechiul nostru Eu, purtând pe umeri gândurile și emoțiile zilei trecute. Dacă ieri am simțit iubire, azi am șansa să o las să înflorească din nou. Dar, de cele mai multe ori, nu o fac.

În loc să mă trezesc în lumina simplă a faptului că exist, mă trezesc în gândurile ego-ului: ce mi-a lipsit, ce nu am primit, cine mi-a greșit, unde nu am reușit. Deschid ochii și, în loc să văd soarele, caut umbrele. Îmi verific mesajele, mă arunc în barfe, și las mintea să-și croiască hainele realității din fragmentele acelea acre și acide ale separării.

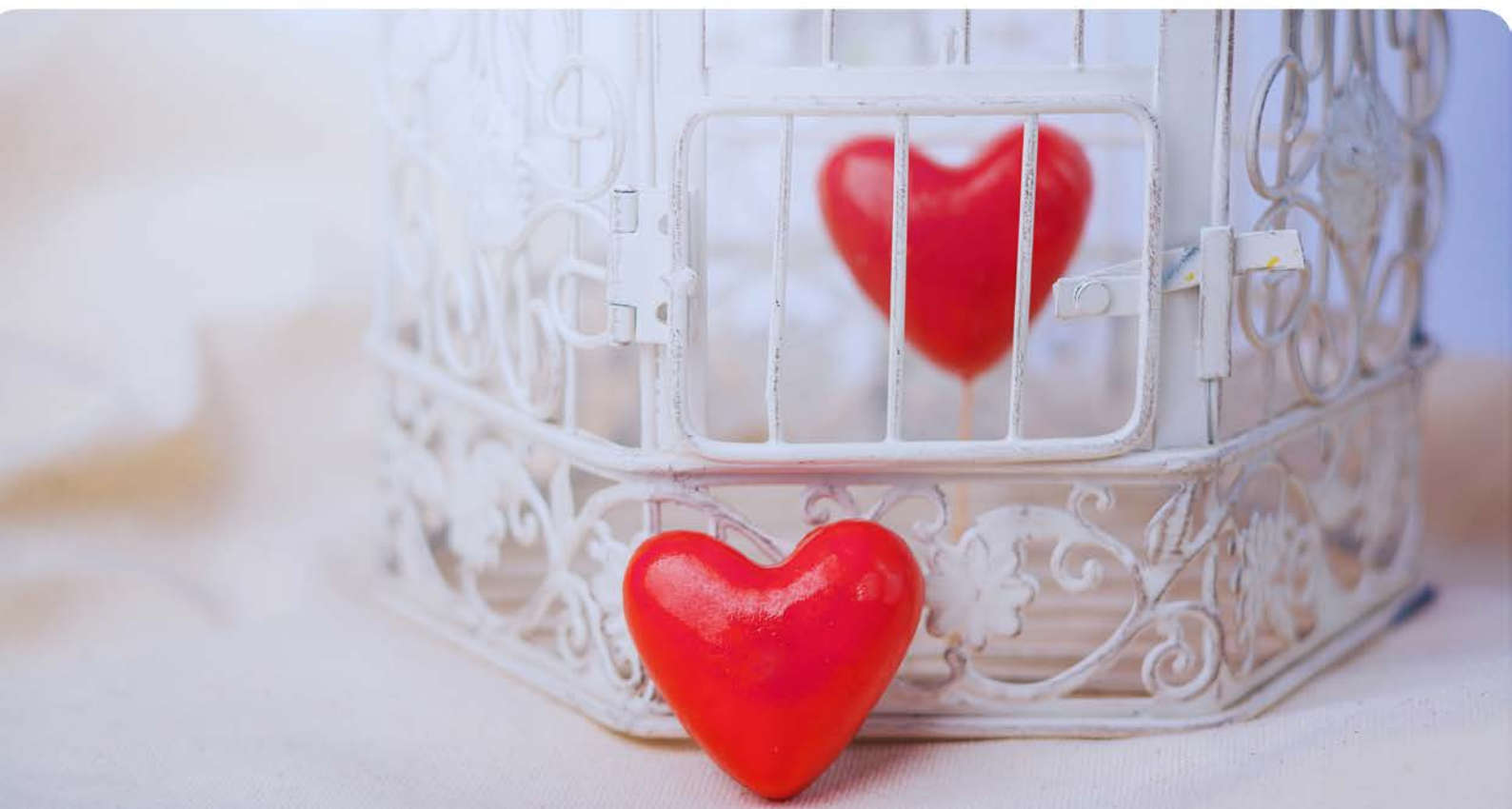
Și, în timp ce iubirea curge prin fiecare celulă, eu o pierd pe mâna obișnuinței.

Pentru că da — e mai ușor să aprinzi olumânare în fața unei icoane decât să spui un „bună dimineața” din inimă vecinului care îți blochează mereu mașina.

E mai simplu să plângi în fața unei imagini cu un maestru iluminat decât să asculți cu adevărat copilul care îți repetă pentru a treia oară aceeași poveste.

Și, poate cel mai des, e mai liniștitor să idealizezi un chip sfânt decât să te apleci asupra părții din tine care încă tremură, care încă rătăcește.

Aici începe confuzia. Credem că iubirea în devotiune este suficientă. Că dacă îl adorăm pe cel luminat, am împlinit rostul iubirii. Dar iubirea care se oprește la un chip anume, oricât de strălucitor ar fi, rămâne tot o iubire condiționată.



Psihologia spune că mintea are nevoie de modele. Proiectăm idealul în afară ca să nu ne confruntăm cu propria fragilitate. Ne agățăm de un maestru, de un sfânt, de un guru, pentru că e mai simplu să-i lăsăm lui povara perfecțiunii.

Neuroștiința confirmă: creierul preferă certitudinea. Imaginea unui iluminat e un reper stabil. Viața de zi cu zi, cu lacrimi, mirosuri, frustrări și întârzieri, e haotică. E mai confortabil să plasezi iubirea într-o icoană decât în femeia obosită de la casa de marcat.

Metafizica adaugă: devotiunea este o treaptă, dar nu e destinația. O poartă prin care trebuie să treci, nu un fotoliu în care să te odihnești.

IUBIREA CARE EXCLUDE, NU ESTE IUBIRE

Și totuși, aici rămânem adesea. Ne emoționăm la o predică, recităm mantre, venerăm chipuri luminoase — și apoi ne enervăm în trafic, judecăm pe ascuns colegii, ne retragem în frică atunci când cineva se apropie prea mult.

Paradoxul e acesta: putem simți iubire în fața icoanei, dar nu și în fața necunoscutului din autobuz. Putem plânge la picioarele unui maestru, dar trecem indiferenți pe lângă omul care cerșește un covrig.

Iar iubirea care exclude nu mai e iubire. Este doar o proiecție selectivă, un joc al minții care amână întoarcerea acasă.

Dar ce înseamnă să iubești în unitate?

Nu e un gest. Nu e o emoție care vine și pleacă. Este vibrația care ține totul împreună.





”NU EXISTĂ ALTUL”

Știința arată că inimile noastre își sincronizează ritmul doar prin simpla apropiere. Câmpurile de coerență cardiacă demonstrează că atunci când trăim compasiune și recunoștință, întregul corp intră într-o armonie măsurabilă.

Metafizica merge mai departe: iubirea este matricea existenței, țesătura invizibilă care leagă atom de atom, frunză de frunză, om de om.

Să iubești în unitate înseamnă să recunoști că nu există „altul”. Că pasărea, copacul, gândul tău de azi dimineață și maestrul pe care-l venerezi sunt același câmp manifestat sub forme diferite.

CUM SE PRACTICĂ IUBIREA?

Nu prin retreat-uri complicate, ci prin gesturi simple.

Privește un copac până când nu-l mai vezi ca „obiect”, ci ca respirație vie.

Iubește animalul care traversează strada ca și cum ți-ar fi frate.

Zâmbește necunoscutului chiar și atunci când nu primești nimic înapoi.

Și, poate cel mai greu, îmbrățișează partea din tine care încă te incomodează.

Dacă reușești să iubești omul care îți taie calea în trafic fără să-l „binecuvântezi” ironic, probabil ești mai aproape de iluminare decât după trei retreat-uri de 10 zile.



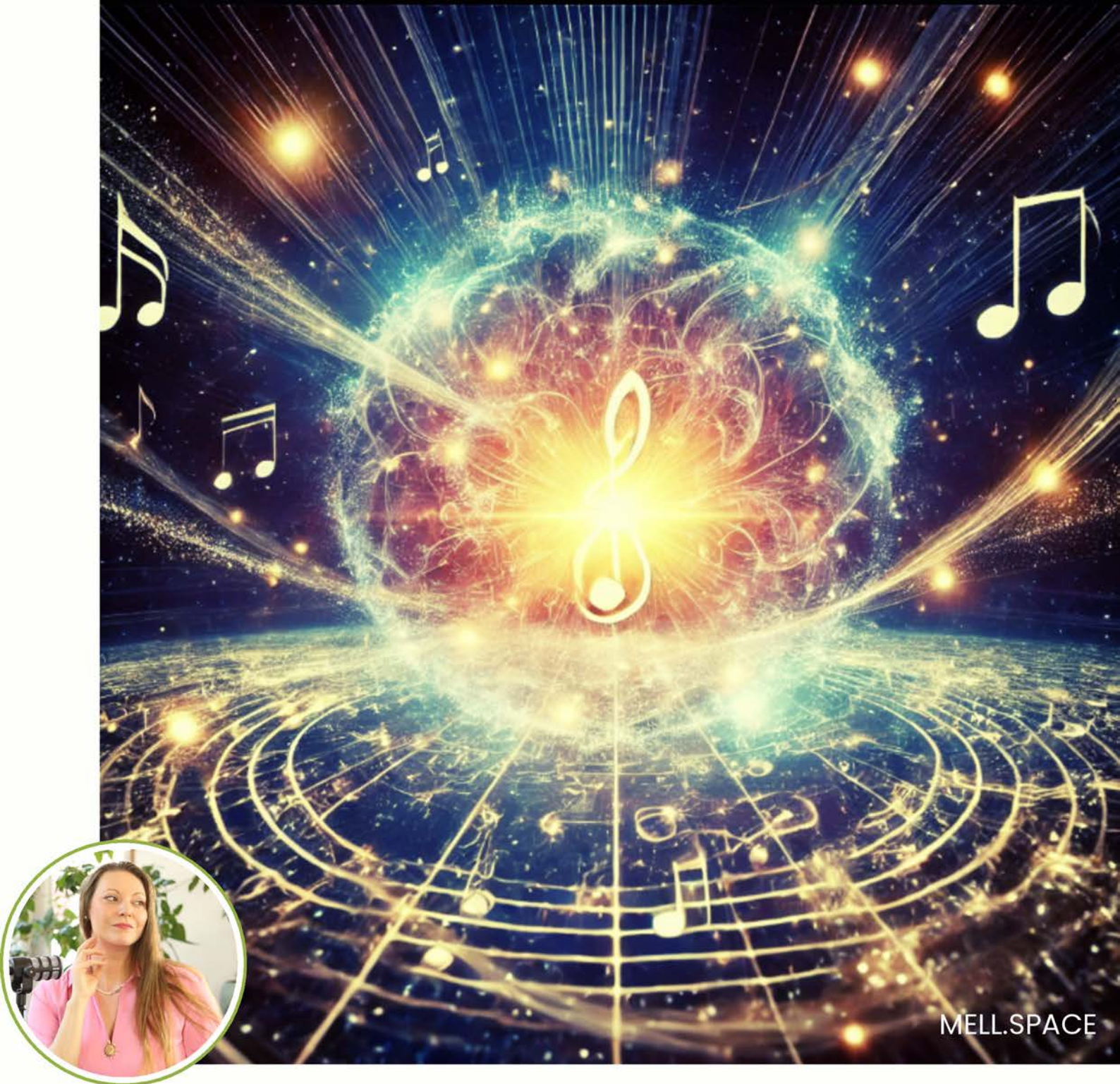
DEVOȚIUNEA ESTE O TREAPTĂ...

Devotiunea nu e greșită. Este o treaptă necesară, o poartă prin care toți trecem. Dar dacă rămânem acolo, devenim spectatori ai propriei vieți.

Iubirea reală nu se oprește la un chip sfânt. Ea se revarsă în fiecare chip, chiar și în cele pe care le respingem. Maestrul adevărat nu este cel pe care îl pui pe pedestal, ci viața însăși, în toate formele ei.

Adevărata iubire nu așteaptă să fie venerată. Adevărata iubire așteaptă să fie trăită.

Și trăirea ei începe nu în temple sau în săli de meditație, ci aici — în viața cotidiană, în fiecare detaliu care ne cheamă să ne unim cu tot ce există.



AUTOR: MELL

Mell este fondatorul și vizionarul din spatele proiectului The Meditation Academy și al revistei TotUna – Essentia Momentum. Călătoria sa îmbină rigoarea cercetătorului spiritual cu sensibilitatea terapeutului și curajul omului care a ales să trăiască autentic. Prin metoda proprie – IRMA – și prin scrierile sale, Mell explorează locul unde se întâlnesc introspecția, rugăciunea, meditația și atemporalitatea, deschizând cititorilor și practicanților un drum către unitate și adevăr interior.

Textele sale nu sunt simple reflecții, ci invitații la trăire. Cu un limbaj poetic, dar ancorat în realitatea concretă, Mell reușește să transforme idei abstracte în experiențe vii. Scrierile ei nu cer idolatrie, ci curajul de a privi viața în toate formele ei și de a o îmbrățișa ca pe un singur câmp al iubirii.



TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

GRĂBESTE-TE ÎNCET
,
SPRÊ A CREȘTE
,
BINE.

MELL



✓INDECAREA HOLISTICĂ

Umbrele din spatele iubirii

Iubirea este, pentru fiecare dintre noi, un teritoriu sacru și, în același timp, necunoscut. O chemăm, o dorim, o visăm, iar atunci când se apropie... adesea facem un pas înapoi. Nu pentru că nu am vrea-o, ci pentru că umbrele noastre se ridică între noi și ea.

În acest număr, terapeuta Alexandra Șchianu ne invită să privim cu luciditate și blândețe acest paradox.

Articolul ei, explorează mecanismele ascunse prin care ne apărăm exact de ceea ce ne dorim cel mai mult: apropierea. De la rădăcinile fricii de intimitate și tiparele de atașament, până la zidurile invizibile pe care ni le construim, textul devine o oglindă în care fiecare cititor poate regăsi fragmente din propria poveste.

Și, poate cel mai important, ne arată că vindecarea nu înseamnă perfecțiune, ci curajul de a rămâne prezenți în fragilitatea noastră. Iubirea nu ne cere să fim „gata”, ci să fim reali.





CÂND IUBIREA DEVINE UN TERITORIU NECUNOSCUȚ

Ai simțit vreodată că atunci când iubirea pe care o aștepti e aproape... în loc să te deschizi, te închizi? Ca și cum ai întinde mâna să primești ceva prețios, dar în ultimul moment o tragi înapoi. Nu pentru că nu ți-ai dori acel lucru, ci pentru că frica e mai puternică decât dorința. Am întâlnit des acest paradox. Și în mine, și în cei cu care lucrez, și în poveștile oamenilor care mi-au împărtășit fragmente din viața lor. Spunem că vrem iubire, dar când ea apare, umbrele noastre își fac simțită prezența. Iubirea este una dintre cele mai adânci nevoi umane, și totuși, în fața ei, uneori ne retragem. Nu pentru că nu o dorim, ci pentru că ne sperie. Poate nu iubirea în sine, ci ce credem că se ascunde în spatele ei:

pierderea libertății, dezamăgirea, durerea respingerii. Această reacție nu e doar „în capul nostru”. Neuroștiința arată că atunci când creierul percepe un potențial pericol emoțional, se activează aceleași circuite neuronale implicate în frica fizică (amigdala, hipocâmpul). Cu alte cuvinte, pentru inconștient, a te expune emoțional poate fi la fel de amenințător ca a te apropia de un animal sălbatic.

La rădăcina acestor mecanisme este o frică profundă: frica de a fi din nou răniți. Când iubirea intră în viața noastră, ea trezește nu doar bucuria, ci și amintirea durerii. Și dacă acea durere a fost intensă, mintea și inima fac tot ce pot pentru a o evita. În realitate, nu ne apărăm de iubire ci de durerea pe care am asociat-o cândva cu ea.

RĂDĂCINILE FRICII DE IUBIRE

Cercetările explică această teamă prin mai multe lentile:

- **Experiențe dureroase din trecut** - Dacă în copilărie am fost respinși, criticați sau am simțit că afecțiunea era condiționată, creierul nostru a învățat că apropierea nu e sigură. În relațiile adulte, repetăm acest tipar, deși nu ne dorim.
- **Modele de atașament** - Teoria atașamentului (Bowlby, Ainsworth) identifică stilul evitant ca fiind cel mai predispus la frica de intimitate. Persoanele cu acest tip de atașament tind să minimizeze importanța legăturilor emoționale pentru a se proteja.
- **Autoimagine fragilă** - Când credem că nu suntem suficient de buni, atenți sau valoroși, iubirea pare mai degrabă un test pe care îl vom pica, decât un cadou pe care îl putem primi.
- **Confuzia între iubire și dependență** - Dacă am văzut relații nesănătoase în jurul nostru, putem asocia apropierea cu pierderea identității.



Zidurile emoționale se manifestă în moduri subtile:

- Alegem parteneri care nu sunt disponibili emoțional, astfel încât nu riscăm să ne implicăm complet.
- Criticăm sau punem bariere exact în momentele în care relația devine mai apropiată.
- Ne ascundem în muncă sau în activități „urgente” pentru a evita timpul de conectare.
- Spunem că „nu e momentul potrivit” pentru o relație, chiar dacă, în adâncul nostru, ne dorim una.

Un studiu publicat în *Journal of Social and Personal Relationships* arată că oamenii cu experiențe repetate de respingere au tendința de a dezvolta o „hipervigilență” față de semnalele de pericol în relații ceea ce duce la reacții de retragere chiar și atunci când pericolul nu este real.





PAȘI PENTRU A NE ÎNTOARCE SPRE IUBIRE

Există o iluzie periculoasă: că trebuie să ne vindecăm complet înainte de a iubi. Dar adevărul este că nimeni nu ajunge „terminat” sau „perfect vindecat”. Iubirea însăși poate fi o parte din procesul de vindecare dacă o lăsăm. Nu este nevoie să ne arătăm perfecți, avem doar nevoie să fim prezenți, sinceri și dispuși să vedem și părțile mai puțin confortabile din noi.

Când începem să observăm că ne închidem, primul gest nu e să ne forțăm să iubim, ci să ne uităm cu blândețe spre noi. Uneori e suficient să ne prindem de acel moment fragil, clipa în care un compliment ne face să ne retragem privirea sau un gest de apropiere ne face să schimbăm subiectul. Să rămânem acolo, fără judecată, ca și cum am sta lângă un copil speriat care are nevoie doar să fie văzut.

Apoi, fără să ne grăbim, putem aduce în viața noastră acele contexte în care ne simțim în siguranță. Un prieten cu care putem vorbi fără teama de a fi criticați. O relație în care ritmul este blând și nu suntem împinși să ne deschidem mai mult decât putem.

Deschiderea nu e un salt în gol, ci o respirație prelungită. Azi spui un gând, mâine îți lași inima să se bucure de o îmbrățișare fără să calculezi ce înseamnă. Încet, zidurile devin ferestre.

Și, pe măsură ce înveți să fii bun cu tine, observi că iubirea nu mai e ceva ce „primești” de la ceilalți, ci ceva ce se naște în interior. E poate cel mai sigur loc din care poți iubi, locul în care știi că, orice s-ar întâmpla, rămâi de partea ta.

O POVESTE REALĂ

Ana (nume schimbat) îmi spunea că, după un divorț dureros, și-a promis să nu mai lase pe nimeni să se apropie. „*M-am protejat atât de bine, încât m-am protejat și de fericire*”, îmi mărturisea. Ani la rând și-a ținut inima închisă. Dar, lucrând în terapie și exersând deschiderea, a descoperit că iubirea nu este un pericol, ci un spațiu în care te poți regăsi pe tine. Astăzi, Ana spune că nu regretă că a riscat din nou, chiar dacă asta înseamnă că uneori simte frică, știe că merită.



UN GÂND DE ÎNCHEIERE

Poate că drumul spre iubire nu înseamnă să găsim persoana „perfectă”, ci să avem curajul să stăm cu tot ceea ce iubirea trezește în noi lumina și umbrele deopotrivă. Poate că iubirea rămâne atunci când ne dăm voie să fim văzuți exact așa cum suntem. Și poate... atunci când nu ne mai apărăm, descoperim că nu doar noi am așteptat iubirea, ci și ea ne-a așteptat pe noi.

Alexandra Ichianu



ALEXANDRASCHIANU.RO



AUTOR: ALEXANDRA ȘCHIANU

Alexandra Șchianu este unul dintre acești oameni rari care nu doar ascultă povești, ci deschid în tăcere drumurile uitate ale inimii. Psihoterapeut prin formare, dar mai ales călăuză prin ființă, ea nu repară fisuri, ci creează spații în care viața își amintește de sine. În cabinetul ei, terapia nu este o metodă, ci un pelerinaj: o întoarcere spre emoțiile pe care le-am ascuns sub pietre grele, spre fragmentele de lumină și umbră pe care le-am lăsat uitate. Acolo, rușinea se poate transforma în înțelegere, frica în apropiere, vinovăția în iertare. Alexandra are darul de a sta lângă om așa cum ai sta lângă un copil speriat: fără grabă, fără judecată, doar cu o blândețe care știe să îmbrățișeze.

Cei care au pășit pe calea deschisă de ea vorbesc despre ancoră, despre siguranță, despre acea respirație în care descoperi că nu ești singur.

Astfel, Alexandra Șchianu nu ne vorbește doar despre vindecare. Ea o face vizibilă.

Și ne reamintește că umbrele nu sunt capătul drumului, ci poarta prin care iubirea poate fi recunoscută din nou.

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

ÎNVAȚĂ DE LA TOT.

MELL

PRACTICA MEDITATIVĂ

Iubirea este, pentru mulți dintre noi, un ideal. O căutăm în ceilalți, în experiențe și în povești, însă adesea ne trezim față în față cu zidurile invizibile pe care ni le-am ridicat singuri. Aceste ziduri – umbrele iubirii – sunt frici, amintiri, convingeri vechi care ne fac să ne protejăm de exact ceea ce ne dorim.

Această practică meditativă este o invitație de a păși dincolo de mecanismele de apărare și de a crea un spațiu sigur în care aceste umbre pot fi văzute, acceptate și integrate. În loc să fugim de ele, le întâmpinăm cu blândețe, lăsându-le să se dizolve în lumina iubirii universale.



Mell

CoFondator The Meditation Academy

Așază-te într-un loc liniștit. Închide ușor ochii. Simte-ți corpul așezându-se pe suprafața care te susține. Inspiră adânc... și expiră lent.

Lasă-ți respirația să devină naturală. Cu fiecare inspirație, aduci aer curat și proaspăt înăuntru. Cu fiecare expirație, lași să plece tensiunea, graba, zgomotul.

Imaginează-ți acum că în fața ta apare o ușă. Știi că dincolo de ea se află un spațiu sigur, creat doar pentru tine. Pășește dincolo de prag...

În acest spațiu, privește în jur și lasă să apară imaginea unei umbre – poate un sentiment, o frică, o convingere veche legată de iubire. Nu o judeca.

Privește-o ca pe un copil care s-a rătăcit. Apropie-te de ea... întinde-ți brațele și îmbrățișează-o. Simte cum se relaxează în prezența ta.

Pe măsură ce o îmbrățișezi, o lumină caldă începe să curgă în jurul vostru. Este câmpul iubirii universale, fără condiții, fără frică.

Această lumină vă cuprinde pe amândoi – pe tine și pe umbra ta. Nu există separare, doar unitate.

Rămâi câteva clipe aici, respirând împreună cu această lumină. Inspiră iubire... expiră eliberare.

Când ești pregătit, lasă imaginea să se dizolve ușor, păstrând în tine căldura și siguranța acestui moment.

Adu-ți atenția înapoi la corp, simțind podeaua sub tine, sunetele din jur. Inspiră adânc... expiră... și, atunci când simți, deschide ușor ochii.



Deși limbajul acestei practici este poetic și interior, fundamentele sale se sprijină pe descoperiri clare din psihologie și neuroștiință.

Respirația conștientă, folosită în prima etapă, nu este doar o tehnică de relaxare. Ea activează nervul vag, care joacă un rol central în reglarea emoțiilor și în trecerea corpului din starea de alertă (luptă sau fugi) în starea de siguranță și regenerare. Când respirăm lent și profund, sistemul parasimpatic preia controlul, iar corpul începe să se repare și să se echilibreze.

Vizualizarea ghidată, folosită în etapa întâlnirii cu umbra, activează aceleași zone cerebrale ca și experiențele reale. Creierul nu face diferența între ceea ce vedem cu ochii și ceea ce vedem cu mintea. Atunci când aducem în conștiință o frică sau o amintire într-un context sigur, sistemul emoțional învață să asocieze acel conținut cu o stare de calm, rescriind treptat răspunsul automat al corpului.

Gestul imaginar de îmbrățișare, folosit în etapa integrării, are efecte măsurabile asupra chimiei corpului. Chiar și în plan simbolic, acest gest poate stimula secreția de oxytocină – hormon asociat cu siguranța, atașamentul și deschiderea emoțională. Această modificare chimică sprijină procesele de reconsolidare a memoriei, reducând intensitatea reacțiilor emoționale negative și întărind sentimentul de conectare.

Astfel, deși practica se desfășoară în tăcerea minții și a inimii, ea creează schimbări reale în modul în care creierul și corpul reacționează la iubire și la umbrele ei.

Este un exemplu clar al modului în care dimensiunea simbolică și cea științifică se pot întâlni pentru a susține vindecarea.





Această practică meditativă este construită ca o călătorie interioară în trei etape, gândită să creeze un pod între minte, inimă și corp.

Prima etapă este centrul de liniște. Prin respirație conștientă și atenție blândă, activăm răspunsul de relaxare al corpului și creăm spațiul necesar pentru a ne desprinde de zgomotul mental. Fiecare inspirație devine o aducere acasă, iar fiecare expirație, o eliberare a tensiunii. În acest punct, sistemul nervos intră într-o stare de siguranță, pregătindu-se să primească ceea ce urmează.

A doua etapă este întâlnirea cu umbra. Folosim o vizualizare ghidată pentru a păși într-un spațiu interior sigur, creat special pentru acest proces. În acest spațiu, lăsăm să apară imaginea unei umbre legate de iubire — poate o frică, o amintire, o convingere veche. În loc să o evităm sau să o combatem, alegem să o privim direct, cu curiozitate și compasiune.

A treia etapă este integrarea. Printr-un gest imaginar de îmbrățișare, invităm umbra în inima noastră, lăsând-o să fie atinsă de lumina iubirii universale.

Acest gest simbolic transformă relația cu acea parte din noi — nu prin forțare, ci prin recunoaștere și acceptare. În acest fel, ceea ce înainte era o sursă de frică devine o punte către libertate interioară.

Întreaga practică este un dans între prezență, imaginație și vindecare. Ea combină principiile mindfulness-ului, ale imaginii dirijate și ale integrării părților interioare, creând un cadru în care iubirea și umbrele sale pot coexista, iar separarea se dizolvă în unitate.





SOFIA

Întelepciunea
Sufletului

În acest text, iubirea nu este tratată ca emoție, ci ca principiu fundamental al existenței. Este prezentată drept dar original al Creatorului, sursă din care izvorăsc toate formele de viață și singura constantă care ne definește.

Suntem purtați într-o călătorie de reamintire, de la momentul primordial al creației – „punctul de lumină” – până la recunoașterea faptului că nu avem nimic de căutat în afara noastră.

Mesajul este simplu și tulburător: iubirea nu se câștigă și nu se pierde, ci se recunoaște.

„Avem eoni de existență și totuși nu am învățat că iubirea este unicul nostru adevăr.”

Această iubire este formula magică a creației, sursa vibrațiilor. Când o acceptăm ca parte din noi, universurile se deschid... Nu trebuie să ne-o câștigăm (iubirea), nu trebuie să o dovedim. Trebuie doar să o recunoaștem, pentru că de fiecare dată când o facem, întreg universul își aduce aminte de sine prin noi.”

Există, oare, un dar mai mare decât iubirea?

Ea este începutul și sfârșitul, izvorul și întoarcerea fiecărui suflet. Nu vine din afară și nu poate fi pierdută; ea este singurul adevăr pe care nu îl putem schimba, pentru că ne definește.

Din iubire am fost creați și prin iubire creăm, în lumi văzute și nevăzute. Și totuși, în miezul existenței noastre, există o uitare. Sufletul, învăluit în straturile lumii, uită cine este. Își ascunde frumusețea, își închide lumina, își ridică ziduri împotriva propriei esențe.

A fost un timp în care un singur punct de lumină a spart întunericul.

Un punct de iubire a deschis primul gest al creației.

De atunci, viața întreagă nu face decât să repete această poveste — întoarcerea la acel moment originar.

Nu există în realitate polarități între iubire și ură, între bine și rău. Toate sunt variații ale distanței față de acel punct central, unde totul se naște. Și drumul nostru este unul de reamintire, de apropiere, de recunoaștere.

Avem eoni de existență și încă nu am învățat că iubirea este singura constantă. Este formula magică a creației, forța care susține vibrațiile vieții. Când o acceptăm, când o trăim fără condiții, ușile universului se deschid, iar realitatea își schimbă forma.

Și totuși, mintea noastră, absorbită de zgomotul lumii, ignoră picătura de divin din noi. Iar atunci când pierdem această conexiune, viața își pierde culoarea, iar sufletul se retrage. Lipsa iubirii conștiente aduce tristețe, neîncredere, separare.

Dar iubirea nu dispare niciodată. Ea așteaptă să fie trezită. Să îi dăm voie să curgă din nou prin gând, prin gest, prin privire.

Acolo, sub straturile fricii, sub poveștile despre „nu pot” și „nu merit”, iubirea respiră intactă.

Mintea își are locul ei doar atunci când este sub suflet, nu deasupra lui. Când acest echilibru se reinstalează, toate umbrele — ura, vina, imposibilitatea de a ierta — se risipesc ca aburul dimineții.

Suntem, în întregime, iubire.

Nu trebuie să ne-o câștigăm, nu trebuie să o dovedim.

Trebuie doar să o recunoaștem, pentru că de fiecare dată când o facem, întreg universul își aduce aminte de sine prin noi.

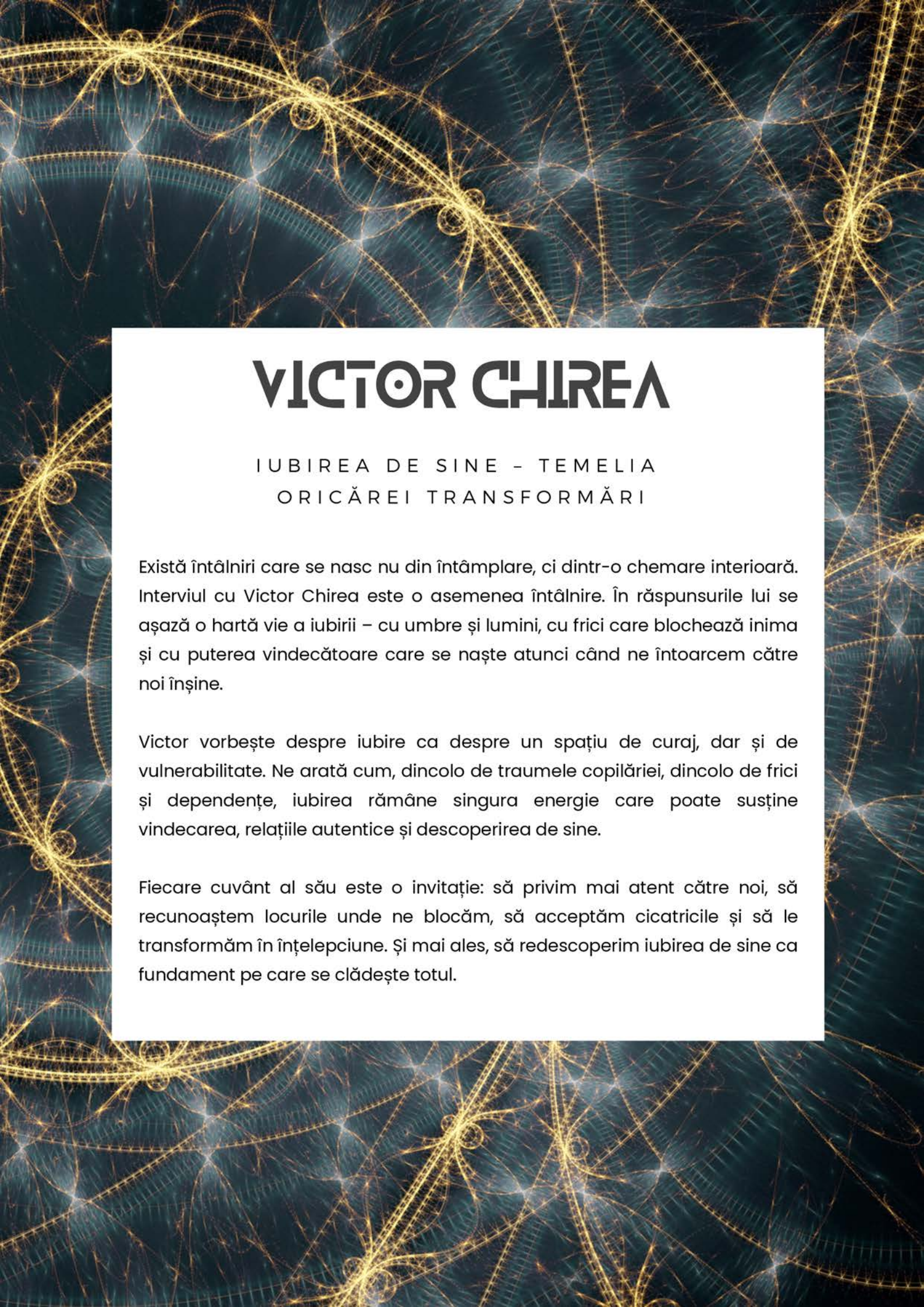


TOT UNA

ESSENTIA MOMENTUM

DA.
EU SUNT
FANTASTIC!

ELIAN L.G.



VICTOR CHIREA

IUBIREA DE SINE - TEMELIA ORICĂREI TRANSFORMĂRI

Există întâlniri care se nasc nu din întâmplare, ci dintr-o chemare interioară. Interviu cu Victor Chirea este o asemenea întâlnire. În răspunsurile lui se așază o hartă vie a iubirii – cu umbre și lumini, cu frici care blochează inima și cu puterea vindecătoare care se naște atunci când ne întoarcem către noi înșine.

Victor vorbește despre iubire ca despre un spațiu de curaj, dar și de vulnerabilitate. Ne arată cum, dincolo de traumele copilăriei, dincolo de frici și dependențe, iubirea rămâne singura energie care poate susține vindecarea, relațiile autentice și descoperirea de sine.

Fiecare cuvânt al său este o invitație: să privim mai atent către noi, să recunoaștem locurile unde ne blocăm, să acceptăm cicatricile și să le transformăm în înțelepciune. Și mai ales, să redescoperim iubirea de sine ca fundament pe care se clădește totul.



Din perspectiva ta, cum ai defini iubirea dincolo de clișeele culturale și de condiționările noastre personale?

Din punctul meu de vedere, nu putem iubi ceva de care nu suntem conștienți. Deci primul ingredient al iubirii ar fi conștiința. Și un alt ingredient, foarte important, este acceptarea necondiționată – fără a judeca și fără a dori să schimbăm pe celălalt.

Aici vorbim de iubirea pentru cealaltă persoană, dar este la fel de valabil și pentru propria persoană. Este esențial să fim conștienți de noi, să ne cunoaștem, și abia apoi să ne putem accepta pe noi înșine necondiționat, fără să ne judecăm, fără să vrem neapărat să ne schimbăm într-un mod coercitiv, ci acceptând propriul nostru ritm. Și, probabil, tocmai asta este cel mai greu.

Apoi, când vorbim de iubire, vorbim de a dăru – a dăru celuilalt și a dăru ție. Pentru mine, libertatea este foarte importantă. Iubire înseamnă libertate: libertatea pe care mi-o ofer mie, libertatea pe care o ofer celuilalt, încrederea în celălalt, și a fi împreună cu celălalt. Din nou, este despre a crea împreună.

A fi prezent înseamnă iubire. Dacă nu sunt prezent într-o relație și tot timpul sunt cu gândul în altă parte, practic nu pot aduce iubirea mea acolo.

Un alt termen important ar fi contactul sănătos.

Și ce înseamnă asta? Modul în care intru în contact cu celălalt: cum comunic, cum schimb, cum cer.

Pentru că într-o relație va exista mereu un schimb – dau, primesc, cer. Toate sunt foarte importante.

Dacă dau mai mult și primesc mai puțin, apare un dezechilibru. Dacă tot dau și mă aștept să primesc de la celălalt, dar fără să comunic ce anume am nevoie, s-ar putea să fiu frustrat pentru că nu voi primi nici ce am nevoie, nici cât am nevoie. Deci aici vorbim despre limite sănătoase și despre o ajustare constantă. De exemplu: timp cu mine și timp în cuplu. Dacă ofer prea mult din timpul meu cuplului, risc să fiu frustrat că nu mai am timp pentru mine. Dacă stau prea mult singur, atunci care e sensul relației, pentru că oricum mă izolez.

Și apoi, să spunem, există și tipul de exprimare a iubirii prin sexualitate. Aici este diferența dintre sex și dragoste. Sexul poate fi ceva mecanic, în timp ce dragostea include și iubirea. Aș putea formula simplu: **dragoste = sex + iubire**.

Când mă gândesc la iubire, îmi vin în minte cele „**cinci limbaje ale iubirii**”, cartea lui **Gary Chapman**. Vorbim acolo de iubire exprimată prin cuvinte (prin comunicare), prin timp petrecut împreună, prin cadouri, prin servicii oferite celuilalt și prin atingeri. Personal, consider că cele mai importante sunt cuvintele, atingerile și timpul petrecut împreună, pentru că acestea sunt și metodele de bază prin care un copil primește iubire. Celelalte două limbaje – cadourile și serviciile – au apărut tocmai pentru că unii nu reușesc să ofere cuvinte și

atingeri, cum ar fi îmbrățișările, tandrețea, blândețea – elemente foarte importante în cadrul iubirii.

Apoi există iubirea definită în antichitate, unde erau patru tipuri:

Eros – iubirea pasională, dorința intensă pentru celălalt, cu polaritățile ei: pasiune pozitivă și pasiune negativă. Erosul include și percepția frumosului din celălalt și se regăsește de multe ori în „îndrăgostirea” de început.

Philia – iubirea prietenească, o apropiere profundă între două persoane. O iubire spontană, naturală, liniștită, cu loialitate.

Storge – iubirea familială, între părinți și copii, între frați. O iubire caldă, naturală, un atașament firesc.

Agape – iubirea rațională, o dragoste pentru cineva pe care îl apreciem, îi recunoaștem calitățile. Poate fi iubirea dintre discipol și maestru, dintre profesor și elev.

Dacă iubirea este o energie, cum se schimbă ea pe măsură ce evoluăm spiritual?

O să spun câteva lucruri despre niște concepte pe care le-am învățat și niște idei pe care le-am primit de la un grup care se numește **Crimson Circle**, în cadrul căruia se primesc informații pe cale intuitivă. Am cumpărat un curs de la ei și vorbeau despre istoria iubirii – despre faptul că iubirea, în felul în care o știm noi acum, a apărut abia acum 5000 de ani pe Pământ. Și o să dau și câteva explicații.

Ideea care m-a uimit este faptul că iubirea este specifică planetei Pământ. Pământul este o planetă a emoțiilor, a dualității, o planetă în care experimentăm o gamă foarte largă de trăiri. În momentul în care ne încarnăm aici, venim să experimentăm iubirea. Iar ceea ce m-a impresionat este perspectiva că Dumnezeu sau Creatorul învață iubirea prin noi.

Există acest concept – mai ales în religii – că „Dumnezeu a creat lumea din iubire” sau că „Dumnezeu este iubire”. Din punctul meu de vedere, Dumnezeu este și iubire, dar și partea cealaltă a iubirii. Unii o definesc ca ură, alții ca frică, absență sau neimplicare. Deci trebuie să ne uităm și la partea de umbră a iubirii. Noi suntem extensii ale Creatorului, iar Creatorul învață iubirea prin noi.

Planeta Pământ a avut ca principal experiment iubirea și șlefuirea ei în diverse forme. Dacă mă întorc la afirmația că iubirea a apărut acum aproximativ 5000 de ani, explicația ar fi următoarea: nici măcar în Atlantida, unde exista comuniune și comunitate, nu era iubire așa cum o



știm acum. Exista mai degrabă apreciere sau familiaritate. Apoi iubirea a evoluat de la această familiaritate cu celălalt – „îl admir, mă împrietenesc, cooperez” – către dorință, pasiune, nevoia de a fi împreună, comuniune, unire, chiar și trupească. Și abia apoi a apărut iubirea în formele ei pe care le știm astăzi.

În trecut, în politeism, exista iubire dar și frică față de zei. Istoric vorbind, momentul de trecere de la politeism la monoteism – credința într-un singur Dumnezeu – a coincis cu apariția unei forme mai înalte de iubire, acum circa 5000 de ani. Apoi, acum 2000 de ani, a venit Iisus și a pus sămânța Conștiinței Christice, care abia acum rodește.

Din punctul meu de vedere, a doua venire a lui Iisus nu este o reîncarnare literală, ci trezirea iubirii christice în inimile noastre. A durat mai mult de 2000 de ani ca omenirea să înțeleagă și să poată aplica ceea ce s-a transmis atunci.

Acum, dacă privim iubirea ca energie – da, iubirea este și energie, dar e mai mult decât atât. Iubirea se exprimă prin energie. Emoția este energie. Emoțiile ne dau energie, motivație, pasiune. Aș plasa iubirea între două concepte: **energia și conștiința**. Conștiința a existat prima; energia a fost creată ulterior, ca un fel de condensare a existenței. Îmbinarea dintre conștiință și energie se face prin iubire. Iubirea este ingredientul secret – mai ales iubirea de sine – care face ca ele să devină un întreg.

Desigur, există și definiția științifică a energiei. La Politehnică am învățat că energia înseamnă capacitatea de a face lucru mecanic. Dacă vrem să aprindem un foc, e nevoie să frecăm două bețe până se degajă energie. Avem energie potențială și energie cinetică. Același lucru e valabil și pentru iubire: iubirea potențială (pe care o port în mine, dar nu o manifest) și iubirea cinetică (cea pe care o dăruiesc, o primesc, o las să circule).

Dacă iubirea stagnează, e ca apa într-un lac care începe să se strice. Dacă se mișcă, devine vie, ca un râu curgător. Iubirea, la fel, trebuie să circule: dau și primesc. Și animalele fac asta, intră în fluxul iubirii cinetice.

Apoi, există și noile paradigme: energia este mișcată de emoții și de calitatea emoțiilor noastre. Energia înseamnă și capacitatea de a primi de la Universul abundent. Energia este atenție, awareness – acolo unde pun atenția, se duce și energia mea. Am învățat asta și în Aikido: acolo unde privești și unde îți duci conștiința, acolo curge și energia.

Și, desigur, energia este vibrație, este și particulă, și undă – precum fotonul. Einstein spunea: masa ori viteza luminii la pătrat. La viteza luminii, materia se transformă în energie. Așa e și cu iubirea: când viteza de schimb între mine și ceilalți crește, iubirea se transformă din ceva static, solid, într-un flux fluid, pe care îl pot împărtăși cu ceilalți.

De aceea există această evoluție spirituală a iubirii și modul în care s-a transformat până acum.



În experiența ta de lucru cu regresia, cum apar umbrele iubirii în poveștile și amintirile sufletului?

Iubirea e peste tot. În momentul când facem o regresie, vom vedea acest lucru. Dacă punem întrebarea potrivită, vom descoperi că ea are întotdeauna legătură cu un fel de iubire – pentru că iubirea apare în relație cu oamenii și în relație cu animalele. Putem avea și iubire de casă, iubire pentru obiecte, pe care până la urmă noi le investim cu energia noastră. Dacă apare o relație, dacă apare un schimb, atunci apare și iubirea.

Acum, dacă ne uităm un pic la umbra iubirii, vom vedea că ea apare și în viețile trecute, dar și în istorie. Ne putem uita la istorie, la filme, și vedem: trădare. Trădare din dragoste, drame, furt energetic sau feeding – mai ales prin sexualitate, unde apare manipularea și dorința de putere. Tot ca umbră a iubirii apare gelozia, obsesia pentru celălalt.

În legătură cu *feeding*-ul și *furtul energetic*, există dinamica abuzator-victimă. Abuzatorul ia energie, ia iubire de la celălalt, iar victima are la rândul ei modalități manipulative de a procura ceea ce are nevoie. Această dinamică apare și între energia masculină și energia feminină. Dacă ne uităm în istorie, vedem că masculinul a abuzat mai degrabă femininul.

Nu spun că una e mai bună decât cealaltă. Fiecare tip de energie are o dinamică proprie și, implicit, o umbră. De exemplu, bărbatul merge la război și distruge prin agresivitate. Într-o ceartă, bărbatul va exprima agresivitatea prin cuvinte, gesturi. Femeia, neavând aceeași forță, folosește alte mecanisme. Din punctul meu de vedere, bărbatul e mai „fraier”, mai ușor de manipulat; femeia, dacă își dorește cu adevărat ceva, va reuși să obțină.

Dacă ne uităm în istorie, vedem cum s-au creat războaie din cauza femeilor, conflicte și situații dramatice. Femeile nu aveau nevoie să fie pe tron pentru a obține ceea ce doreau – reușeau prin alte mijloace. Aș putea spune că distrugerea adusă de energia feminină dezechilibrată se manifestă altfel: prin blesteme. Blestemele apar din durere și suferință.

Definiția mea pentru blestem este: o intenție și o emoționalitate negativă direcționată spre o situație sau o persoană. De exemplu: *„Am fost rănită din iubire. Soțul meu a fost furat de altă femeie. Atunci creez un blestem, și blestem cuplul respectiv sau persoana respectivă să nu se mai poată bucura de iubire, de copii, de libertate...”*

Din punctul meu de vedere, umbra iubirii feminine este mai grea și mai perfidă decât agresivitatea masculină. Agresivitatea bărbatului e ca o explozie – produce un rău și s-a terminat.





Dar blestemul feminin se transmite din generație în generație. În regresii pe linia de familie, găsim mai degrabă blesteme, decât agresivitatea brută a bărbatului. Aceste blesteme se prind mai ușor de karmă și persistă.

Dacă privim literatura, partea de umbră a iubirii este ilustrată magistral în **Shakespeare**. În *Romeo și Julieta*, iubirea pasională devine neîmplinită din cauza societății și a familiei – temă pe care o întâlnim des și în regresii: diferențe sociale, opoziția familiei, căsătorii aranjate. În regresii apar povești în care cuplurile fugeau, încercau să își clădească o viață, dar erau prinși, separați, uneori chiar uciși. În *Othello* găsim crima din pasiune, gelozie, suicid. În *Macbeth*, vedem ambiția și manipularea, iubirea folosită ca unealtă pentru putere. Toate acestea arată clar cum iubirea poate deveni o forță distructivă, nu doar una de creație.

Dar dacă mergem dincolo de umbre, astăzi ne aflăm la o maturizare a iubirii. În regresii, când privim în trecut și învățăm din experiențe, putem extrage înțelepciunea iubirii. Putem înțelege că nu e nevoie să rămânem prinși în drame sau să ne risipim oferind doar celorlalți, uitând de noi.

Religiile au accentuat mult ideea de a iubi pe ceilalți, dar prea puțin pe cea de iubire de sine. Astăzi redescoperim importanța ei. Iubirea de sine nu e egoism. Dacă paharul meu e gol, ce am de oferit celorlalți? Dacă am grijă de mine, am ce dăruia și altora. În regresii vedem că, în Atlantida, oamenii erau mai degrabă androgini. Nu exista separarea masculin-feminin. Apoi, prin anumite experimente, s-au creat corpurile de bărbat și de femeie, și astfel a început experimentarea iubirii în relație cu celălalt.

Astăzi suntem chemați să privim înăuntru – spre iubirea de sine. Pentru că atunci când suntem conectați cu noi, descoperim că acolo e totul. Acolo e cheia de a ne conecta cu Sursa, cu Creatorul, cu iubirea universală. Doar din preaplin putem oferi o iubire adevărată și altora.

Ai întâlnit în sesiunile tale situații în care oamenii își sabotează iubirea din teama de a o pierde? Cum se manifestă acest mecanism?

Aș spune că, de cele mai multe ori, oamenii sabotează iubirea nu neapărat din teama de a o pierde, ci pentru a evita durerea. În spate există și frică, dar mecanismul principal este evitarea suferinței.

De exemplu, dacă am trăit abandon sau respingere în copilărie, aceste răni nerezolvate reapar în relația de cuplu.

Atunci când intrăm într-o relație și simțim că devenim vulnerabili, că nu mai deținem controlul, apare tendința de a ne proteja prin sabotaj. Unii gândesc: „Mai bine abandonez eu primul decât să fiu abandonat.” Sau: „Mai bine te părăsesc eu pe tine, ca să nu mă doară atunci când tu m-ai fi părăsit.” În felul acesta, își creează o iluzie de control asupra durerii.

Există și varianta opusă: „Nu pot să te abandonez eu, dar încep să mă comport urât, astfel încât să pleci tu. Apoi dau vina pe tine că m-ai părăsit, iar eu rămân ‘imaculat’.” Evident, e o iluzie, pentru că în final tot cu tine însuși rămâi și tot va trebui să te confrunți cu rănille interioare.

Un alt aspect important este felul în care am primit iubirea în copilărie. **Michael Hangan** vorbește despre „hrana care otrăvește” – iubirea distorsionată, însoțită de manipulare, șantaj emoțional, abuz sau violență. Dacă am crescut cu o astfel de hrană emoțională toxică, mai târziu, chiar și atunci când intrăm într-o relație sănătoasă, nu o putem recunoaște. Suntem obișnuiți cu „gustul” otrăvit.

E ca în povestea cu soțul care se despărțise de o soție ce îi ardea mereu mâncarea. Când s-a recăsătorit, noua soție gătea foarte bine, dar lui îi lipsea gustul afumat al vechilor bucate. Așa e și cu iubirea: chiar dacă e nesănătoasă, ne obișnuim cu ea, și atunci când primim o iubire curată, sănătoasă, apare suspiciunea: „Ce vrea de la mine? Care e interesul ascuns?”

De aici rezultă și relațiile patologice: cine a avut un tată alcoolic va atrage, de multe ori, un partener alcoolic sau agresiv. Nu pentru că îi e bine acolo, ci pentru că i se pare familiar. Alte persoane își blochează complet iubirea: „Dacă simt iubire, voi simți și durere. Mai bine nu simt nimic.” Își construiesc o platoșă emoțională, dar nicio platoșă nu rezistă la infinit. Ca o plantă fără soare, și omul are nevoie de iubire pentru a trăi.

În plus, există convingeri adânc înrădăcinate: „Nu merit să fiu iubit. Nu sunt suficient de bun.” Ele vin, de regulă, din copilărie. Copiii își asumă vinovăția pentru certurile sau problemele părinților. Au această gândire magică: „Dacă părinții se ceartă, e din cauza mea. Înseamnă că eu nu sunt un copil bun.”

Când lucrez în regresii cu copilul interior, explorez mereu acest trio:

- Concluzia copilului în momentul traumei („Nu mă pot baza pe părinți”, „Sunt un copil rău”).
- Decizia luată atunci („Trebuie să mă descurc singur”, „Nu vreau să fiu ca părinții mei”).
- Impactul asupra vieții de adult („Nu am încredere în ceilalți”, „Nu pot să primesc iubire”, „Sabotez relațiile”).

De fapt, cine sabotează iubirea nu este adultul conștient, ci copilul interior rănit. El este cel care controlează, din umbră, mecanismele noastre interioare atunci când suntem într-o relație de cuplu.

Există momente în terapia prin regresie în care fricile de a iubi sau de a primi iubire ies la suprafață? Cum le recunoaștem?

Este tot despre frică aici, dar, spre deosebire de răspunsul anterior, aș vrea să privim acum dintr-un alt unghi.

În primul rând, să ne uităm la relația terapeutică. Există momente în care simpla atenție oferită clientului – prin ascultare, prin prezență – este trăită de acesta ca o formă de iubire. Dacă terapeutul este suficient de „șlefuit”, această iubire este, de regulă, necondiționată. Dar felul în care o percepe clientul diferă. Pentru unii se simte ca iubire simplă și caldă, pentru alții se activează sub forma sexualității și apare ceea ce numim transfer erotic. Clientul se poate îndrăgosti de terapeut, pentru că, poate pentru prima dată în viața lui, primește ceea ce are nevoie.

Alteori, clientul proiectează asupra terapeutului imaginea tatălui sau a mamei. Astfel, ies la suprafață frici adânci: frica de abandon, de respingere, nevoia intensă de atașament. Pot apărea reacții extreme – disperare, plâns, agățare, mesaje insistente sau programări repetate. Se poate crea o dependență de terapeut. Uneori, aceasta are un rol benefic temporar, mai ales atunci când clientul regresează la vârste foarte mici, emoțional vorbind. În acele momente, terapeutul are rol de sprijin. Dar pe măsură ce clientul „crește” emoțional și își dezvoltă eul adult, terapeutul ar trebui treptat

să se retragă, pentru a permite maturizarea naturală.

Legat de fricile care blochează iubirea: mulți oameni își blochează exprimarea emoțiilor pentru că se tem că, odată exprimate, îi vor face vulnerabili, lipsiți de control, expuși manipulării sau abuzului.

Astfel apar două categorii:

- unii nu simt emoțiile (le blochează complet);
- alții le simt, dar nu le pot exprima.

La nivel simbolic, am întâlnit deseori în regresii imagini de inimi „pietrificate”, lipsite de vitalitate, sau emoții blocate în gât – adică o conștientizare a emoției fără posibilitatea de exprimare. Aceste mecanisme de protecție țin oamenii departe de propria inimă și, implicit, de iubire.

Cum vezi legătura dintre iubire și rănille emoționale din copilărie? Pot acestea să fie vindecate complet?

Traumele din copilărie și modul în care se formează sunt strâns legate de iubire – fie de lipsa ei, fie de formele distorsionate în care a fost oferită. Vorbesc mai ales din perspectiva generației mele și a clienților care vin la terapie. În familiile din România exista, de regulă, o lipsă de iubire exprimată sănătos. Mulți părinți nu aveau capacitatea de a-și arăta iubirea prin limbajele esențiale ale iubirii. Astfel, copiii primeau o iubire distorsionată.

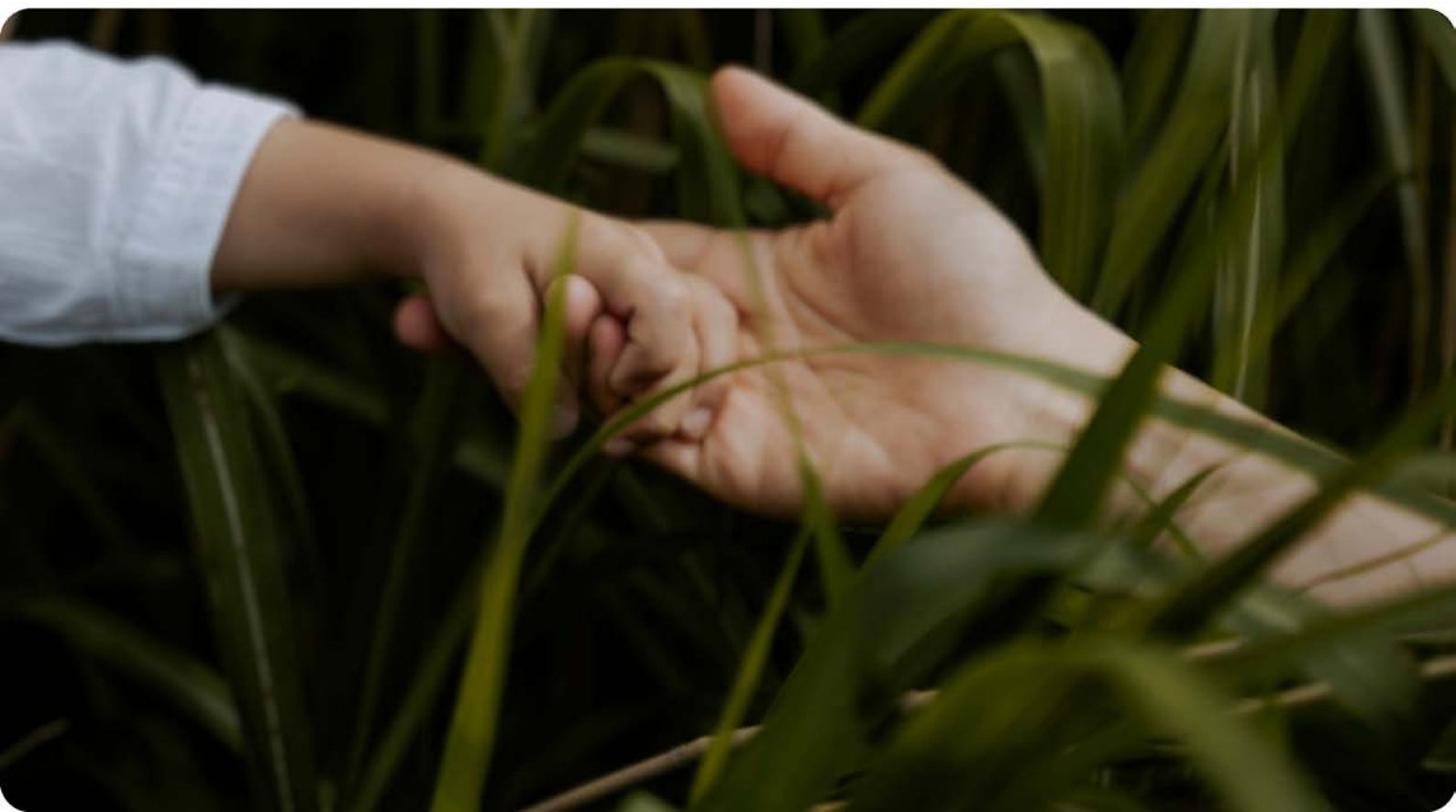
Copilul are nevoie de forme primare de iubire:

- contact fizic – mângâiere, îmbrățișare;
- cuvinte de iubire – „te iubesc”, exprimarea verbală a afecțiunii;
- prezență și timp petrecut împreună;
- abia apoi vin hrana, cadourile sau serviciile oferite.

Sunt binecunoscute și experimentele pe animale: un pui de maimuță prefera o păpușă de pluș caldă, care oferea contact, în locul unui biberon cu lapte. Copiii au nevoie vitală de atingere și de cuvinte de iubire.

Din păcate, generațiile anterioare nu au fost învățate să își exprime iubirea. În multe familii nu se spunea „te iubesc”. Cel mult, apărea exprimarea indirectă: „*mama te iubește*”. Iubirea era condiționată: „*te iubesc dacă ai note mari*”, „*te iubesc dacă ești cuminte*”. În lipsa unui „*te iubesc necondiționat*”, copilul învață că trebuie să facă mereu ceva ca să merite iubirea.

Apoi, apar surrogatele iubirii: cadouri, bani, tableta, televizor. Părinții, neștiind cum să ofere iubire autentică, înlocuiesc cu substituți care aduc confort lor, dar care îi pot transforma pe copii în mici „tirani” sau în ființe care nu mai știu să relaționeze firesc și să schimbe iubire. În comunism, expresivitatea emoțională era reprimată. „*Copiii se pupă în somn*” – așa erau crescute generațiile: cu rigiditate și lipsă de cuvinte calde.



Această lipsă de iubire autentică produce traume emoționale.

Poate fi vindecată complet? Nu știu ce înseamnă „complet”. Din punctul meu de vedere, nu trebuie să dispară complet cicatricile. Ele sunt utile – ne amintesc de trecut și ne oferă înțelepciune. Vindecarea nu înseamnă ștergerea amintirilor, ci transformarea lor. Nu primim un **„corp emoțional nou”**, ci învățăm să funcționăm, să ne transformăm, să oferim altceva decât am primit.

Rănile de bază din copilărie sunt:

- trauma pierderii – respingerea, abandonul, moartea sau lipsa unei persoane dragi;
- trauma abuzului – încălcarea granițelor, forțarea copilului să accepte ceea ce nu alege, lipsa de ascultare a nevoilor lui.

Acestea ne marchează, dar pot fi integrate.

Vindecarea înseamnă transformare și conștientizare. Putem să înțelegem ce s-a întâmplat, să extragem înțelepciune din trecut și să alegem să oferim copiilor și lumii de acum altceva decât am primit noi.



Care a fost pentru tine cel mai puternic moment de transformare personală legat de iubire, trăit fie în viața ta, fie ca martor în munca ta cu oamenii?

Primul gând care îmi vine este la prima iubire. Se spune că prima iubire rămâne cu tine toată viața. Pentru mine a fost o experiență care mi-a deschis foarte mult inima, pentru că, până atunci, aveam mecanismul „țestoasei”: dacă apărea o traumă sau ceva dureros, mă închideam și mergeam mai departe.

Eram prin anul 2 sau 3 la Politehnică, aveam cam 21–22 de ani. Am fost la Sibiu, într-un cadru foarte frumos, liber, împreună cu fratele meu. Acolo am cunoscut o fată și, pentru prima dată, am simțit inima deschisă complet. Ca să înțelegeți contextul, eu eram genul care nu lipsea de la facultate: cursuri, seminarii, laboratoare. Totuși, atunci am rămas la Sibiu aproape două săptămâni după vacanța de iarnă, fără să mă mai întorc la București. Colegii mei nu știau ce se întâmplă cu mine. Pur și simplu, mă prinsese iubirea.



A man with a beard and short hair, wearing a light blue blazer over a blue and white checkered shirt, is leaning forward. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is solid black.

"VINDECAREA NU ÎNSEAMNĂ ȘTERGEREA AMINTIRILOR, CI TRANSFORMAREA LOR... ACESTEA NE MARCHEAZĂ, DAR POT FI INTEGRATE.

VINDECAREA ÎNSEAMNĂ TRANSFORMARE ȘI CONȘTIENTIZARE."



Relația nu a fost însă clară încă de la început. Ea era puțin mai mare, era într-o altă etapă de viață – își dorea familie și copii. Eu eram într-un alt registru. La un moment dat a plecat pe un vas de croazieră să muncească. Am trăit iubirea la distanță, iar asta a fost foarte greu. După un an s-a întors, schimbată, transformată, dar eu am simțit intuitiv că viața ei trebuia să continue în altă direcție. Am renunțat la relație, și din iubire, și din frică, pentru că nu eram pregătit să merg mai departe. A rămas o poveste neîncheiată, cu suferință și cu răni, dar care m-a influențat profund.

Ce am înțeles mai târziu este că a fost o lecție transformatoare. S-a deschis în mine un spațiu de iubire pură, inocentă, chiar dacă apoi a venit și suferința. Acel moment m-a determinat să mă retrag pentru o perioadă, să explorez mai mult spiritualitatea, să călătoresc și să caut răspunsuri. Acum, după mulți ani, simt că trăiesc un alt moment important de transformare legat de iubire. De 2-3 ani am început să mă focalizez mai mult pe **iubirea de sine**. Asta a însemnat să mă retrag treptat din funcții de conducere, să dau mai puțin timp muncii și să ofer mai mult timp relațiilor apropiate: relația de cuplu, de familie, cu tata și fratele meu. **Am înțeles că iubirea de sine este esențială.** Fără ea, nu putem ajunge la un contact autentic cu esența noastră și nici la o dezvoltare spirituală adevărată.

Ai creat un centru dedicat susținerii terapiilor transpersonale. Ce loc ocupă iubirea în acest spațiu și în felul în care îl conduci?

Pentru mine, a conduce acest spațiu nu înseamnă putere sau control, ci mai degrabă ghidare prin exemplu personal. Încerc să fiu un reper prin ceea ce fac și prin felul în care trăiesc, atât ca terapeut, cât și ca trainer. În munca de formare a terapeuților prin regresie, mi-aș dori ca fiecare cursant, asistent, supervizor sau formator să vină cu partea lui de puritate.

Dar, acolo unde există iubire și lumină, inevitabil apar și umbrele. Atunci când lumina pătrunde în colțurile ascunse ale subconștientului, ies la suprafață și aspecte mai puțin plăcute: interese personale, manipulare, competiție, gelozie. Este un proces firesc.

Îmi doresc ca centrul să fie un spațiu al iubirii, chiar dacă asta presupune și confruntarea cu partea opusă. Eu însumi mă străduiesc să devin o persoană mai blândă și mai iubitoare, chiar dacă nu reușesc mereu.

Studentii mei observă că există două laturi în mine, pe care încerc să le aduc din ce în ce mai aproape una de alta:

- Partea terapeutului – plină de răbdare, iubire, conținere și blândețe, cu un ritm mai lent, pe care o asociez cu *Anima*, latura mea feminină.

- Partea trainerului – mai fermă, mai exigentă, uneori chiar severă, venind din animus, latura masculină. Aici pot să fiu mai direct, mai aspru, dar încerc să păstrez iubirea și blândețea chiar și când corectez sau trag de cineva.

Uneori îmi imaginez această dublă natură ca un dans, asemenea scenei din *Frumoasa și Bestia*, unde cele două forțe aparent opuse ajung să conviețuiască împreună. *Animus*-ul, mai stângaci și mai dur, dansează cu anima, delicată, ca o floare sau o zână.

Acest echilibru interior îl văd ca pe un proces de integrare prin iubire de sine. Dacă reușesc să trăiesc eu însumi această iubire, pot inspira și pe ceilalți să o facă. Iar la Institut, este foarte clar pentru mine: fără iubire nu există vindecare. Iubirea nu este doar un ideal, ci fundamentul oricărui proces autentic de transformare.

Cum poate un proces terapeutic să ne învețe să iubim fără a ne pierde pe noi înșine?

Când vorbim despre a ne pierde în iubire, este important să facem o distincție. Există momente firești în care ne „topim” în iubire – cum se întâmplă uneori la început, în îndrăgostirea aceea intensă, sau cum un copil mic se contopește cu mama lui. Este o experiență frumoasă, chiar necesară. Dar atunci când această stare se prelungește prea mult în viața adultă, poate deveni problematică.

De aceea, procesul terapeutic ne învață să oscilăm conștient între a ne pierde și a ne regăsi pe noi înșine. Este un du-te-vino sănătos: mă deschid, mă dăruiesc, dar revin și la mine. Astfel, învăț să fiu prezent, să iubesc fără să dispar din propria viață.

În copilărie, mulți dintre noi am fost condiționați să ne pierdem pe noi înșine – prin școală, prin modele sociale care promovează competiția, stresul, epuizarea. Am fost învățați că valoarea noastră depinde de cât dăm sau cât performăm. Însă aceasta nu este iubire. Este doar o formă de supraviețuire.

În terapie, învățăm să cultivăm granițe sănătoase: să echilibrăm timpul și energia pe care le oferim celorlalți cu timpul și energia pe care le oferim nouă înșine. Numai așa putem trăi iubirea autentică, fără a ne anula identitatea.

Un instrument simplu și extrem de valoros este feedback-ul. Putem întreba persoana de lângă noi: „Cum ți se pare că sunt eu în relația asta? Cum simți iubirea mea?” Comunicarea deschisă și feedback-ul sincer ne ajută să ne oglindim unii în alții, să ajustăm, să ne conștientizăm.

Astfel, **iubirea devine un proces conștient**: a dăruii, dar și a rămâne prezent cu tine însuși, pentru ca relația să fie un schimb viu, și nu o pierdere de sine.

În ce fel conexiunea dintre iubire și cunoaștere de sine poate accelera vindecarea sufletului?

Cunoașterea de sine autentică presupune să stai cu tine, să privești înăuntru și să devii conștient de filtrele prin care te vezi. Majoritatea acestor filtre provin din trecut – din educație, din familie, din modelele sociale sau culturale. Ele se manifestă ca măști, programe și distorsiuni cognitive: judecăți de tip „alb-negru”, tendința de a te focaliza pe negativ și de a desconsidera pozitivul, autocritica excesivă, rușinea, vinovăția.

Atunci când ne raportăm la noi prin aceste distorsiuni, ajungem să ne vedem parțial, să ne percepem altfel decât suntem. În momentul în care aducem la lumină aceste filtre și măști și începem să le lăsăm deoparte, apare vulnerabilitatea, dar și eliberarea. Acceptarea de sine devine posibilă.

Iar acceptarea este, de fapt, iubire.

De aceea, procesul cunoașterii de sine și cel al iubirii de sine merg împreună: cu cât mă cunosc mai profund, cu atât pot să mă iubesc mai autentic. Și odată cu această iubire, procesul de vindecare se accelerează.

Totuși, vindecarea are un ritm propriu. La fel cum în natură anotimpurile se succed firesc, cum soarele și luna alternează, cum plantele cresc după un ciclu al lor, și sufletul are un ritm pe care nu-l putem forța. Dacă încerci să grăbești o floare să înflorească, riști să o distrugi.

Am observat și în terapie: a lucra „mai mult” nu înseamnă întotdeauna a vindeca „mai repede”. Uneori, dimpotrivă, forțarea aduce rezistență și noi dificultăți. Vindecarea se accelerează, paradoxal, atunci când ne aliniem la ritmul nostru interior –

un ritm adesea mai lent decât cel impus de societate.

Trăim deja într-o lume în care totul este accelerat: informație, comunicare, acces la nenumărate metode și cursuri. De aceea, cred că nu este nevoie să grăbim și mai mult procesul de vindecare. El se derulează oricum într-un ritm natural. Esențial este să ne bucurăm de călătorie, nu doar să așteptăm finalul.

Astfel, iubirea de sine și cunoașterea de sine se întâlnesc într-un dans interior care ne vindecă – nu prin viteză, ci prin adevăr, autenticitate și accepta

Ai putea împărtăși o experiență din cabinet care ți-a arătat că iubirea este mai puternică decât frica sau suferința?

Am multe exemple, dar pentru a păstra confidențialitatea nu voi povesti un caz anume, ci voi combina mai multe experiențe întâlnite.

Un cadru clar este cel al relațiilor de cuplu cu abuz. De cele mai multe ori, bărbatul este cel care manifestă agresivitatea, iar femeia se retrage. Aici trebuie făcută diferența: agresivitatea nu este întotdeauna negativă, poate fi o forță vitală, de exemplu în sexualitate. Dar când se depășesc anumite granițe, agresivitatea devine violență, și atunci apar rănille.

Am observat cum în cuplu se manifestă un du-te-vino continuu: unul rănește, celălalt se retrage, apare frica, apoi separarea. Apoi, după o perioadă, fiecare se reconectează la sine și la iubirea de sine, și apare din nou dorința de împăcare. Aici se vede cât de mult contează iubirea: dacă ea există încă între parteneri, poate să fie mai puternică decât frica sau suferința și să creeze premisele vindecării.

Este important să înțelegem și diferențele de ritm dintre femeie și bărbat.

- Bărbatul trăiește impulsul imediat, vrea să descarce tensiunea, inclusiv sexuală.
- Femeia are nevoie de timp, mai ales dacă a fost rănită sau traumatizată.

Dacă bărbatul iubește cu adevărat femeia, va avea răbdare cu ea, îi va oferi tandrețe, îmbrățișări, siguranță, fără să forțeze contactul. Dacă femeia se simte primită și respectată, va putea să se deschidă din nou.

De aici se vede clar: iubirea e mai puternică decât frica atunci când creează încredere și răbdare.

În același timp, nu este suficient să dai vina pe celălalt. În terapie lucrăm mult cu asumarea responsabilității: și bărbatul, și femeia își au partea lor de umbră, de provocări, de rol în dansul acesta.



Dacă nu învățăm să ne asumăm, ajungem să repetăm același tipar cu alți parteneri.

Dar atunci când iubirea este autentică și ambele părți aleg să rămână în proces, ea reușește să vindece chiar și cele mai adânci răni. . E un dans de iubire. Și atât timp cât reușim să acceptăm pe celălalt, dar în primul rând pe noi înșine, eu zic că se poate schimba.

Dacă ar fi să lași cititorilor noștri o singură practică sau gând pentru a-și transforma relația cu iubirea, care ar fi acela?

Din punctul meu de vedere, cea mai importantă este iubirea de sine. Asta este punctul cheie și un element necesar pentru orice călător pe drumul dezvoltării personale. O fântână goală nu are ce oferi călătorului. Întâi trebuie să ne umplem noi paharul, să ne umplem cu iubire și cu energie, și apoi putem să dăm și celorlalți.

Și asta nu înseamnă egoism. Mulți oameni nu înțeleg ce înseamnă să fii egoist. Egoist înseamnă să fii centrat pe tine și să-ți dai doar ție, fără să dai și celorlalți. Dacă îmi ofer întâi mie și apoi și celorlalți, asta înseamnă iubire de sine.

La cursul despre relații vorbesc despre **cercurile relaționale**. În centru este relația eu cu mine – iubirea de sine. Al doilea cerc este relația de cuplu. Apoi vin copiii. Și aici e o greșală frecventă, mai ales la mame. Ele pun copilul mai presus de cuplu. Dar copilul se hrănește din cuplu, iar cuplul se hrănește din iubirea de sine. Apoi, mai departe, vin părinții și bunicii, apoi prietenii apropiați, apoi cei îndepărtați, și abia apoi societatea.

Dacă punem jobul mai presus de mine, sau copilul mai presus de cuplu, atunci se rupe fluxul. Nu mai curge iubirea cum trebuie.

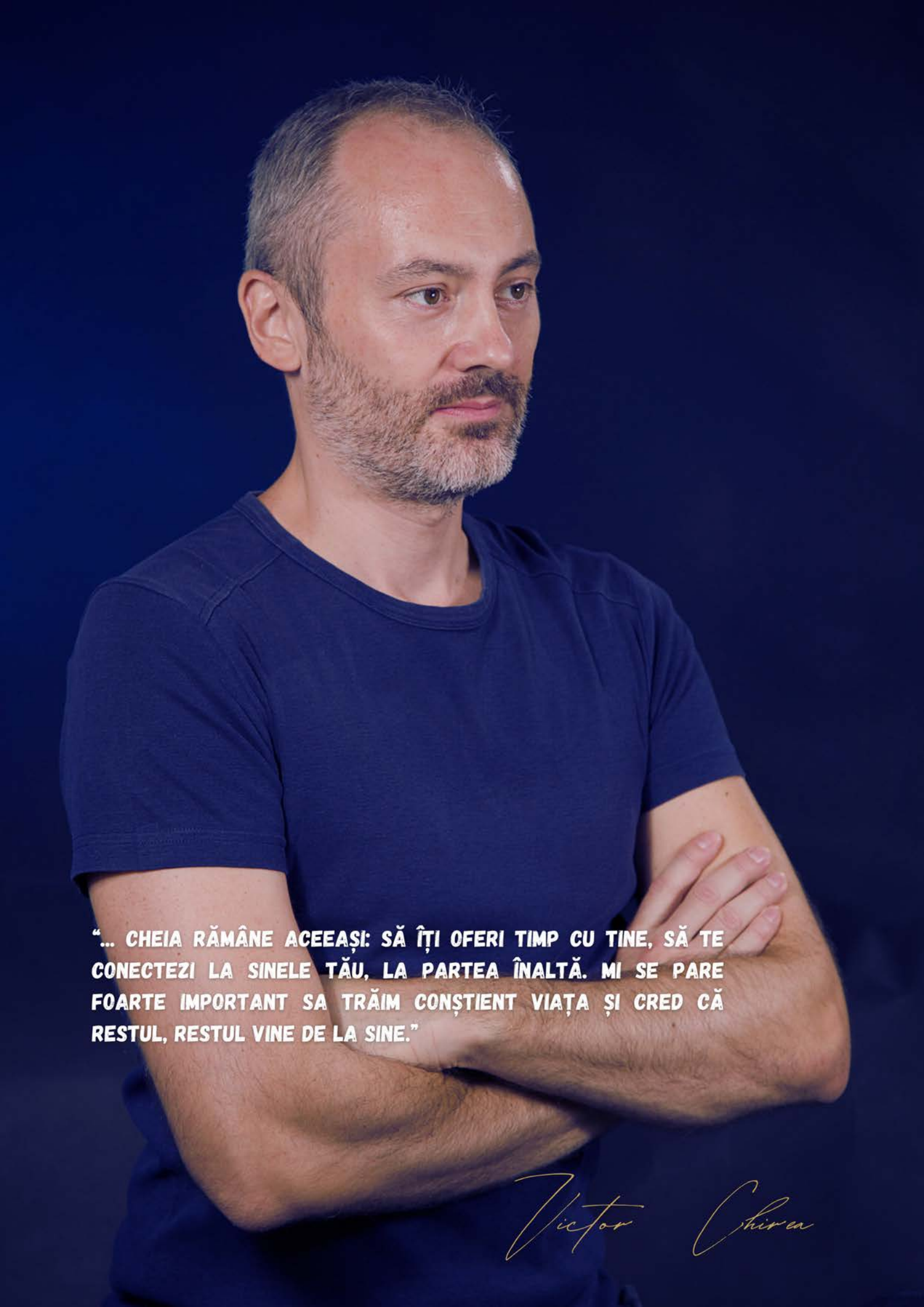
Practic, pentru mine cel mai important este să îmi ofer timp cu mine. Nu contează ce faci – poți să meditezi, să stai în liniște, să stai în grădină, să te uiți la un film sau să nu faci nimic. Doar timp cu tine. Pentru că atunci când mintea tace și nu mai e zgomotul lumii și al celorlalți, te centrezi pe tine și iubirea curge natural.

La început, e posibil să iasă dureri, traume, suferințe – ca apa ruginită dintr-o conductă care a fost oprită mult timp. Dar apoi curge curat.

Și putem avea și oglinzi în proces: un prieten, un terapeut, un partener de responsabilizare, sau chiar ChatGPT. Eu, de exemplu, i-am dat la un moment dat un context – doi maeștri iluminați care stau la umbra unui copac și vorbesc despre timp. Și răspunsul m-a uimit. Dacă îi dai contextul corect, poate fi un bun prieten de reflecție.

Dar cheia rămâne aceeași: să îți oferi timp cu tine, să te conectezi la Sinele tău, la partea înaltă. Mi se pare foarte important să trăim conștient viața și cred că restul, restul vine de la sine. Dar în momentul în care ne oferim timp nouă, momentul în care suntem treji, în momentul în care suntem conștienți, în acel moment o să ne găsească și iubirea. Atunci iubirea vine de la sine.



A portrait of a middle-aged man with a beard and mustache, wearing a dark blue t-shirt. He is looking slightly to his right with a thoughtful expression. His arms are crossed. The background is a solid dark blue.

“... CHEIA RĂMÂNE ACEEAȘI: SĂ ÎȚI OFERI TIMP CU TINE, SĂ TE CONECTEZI LA SINELE TĂU, LA PARTEA ÎNALTĂ. MI SE PARE FOARTE IMPORTANT SĂ TRĂIM CONȘTIENT VIAȚA ȘI CRED CĂ RESTUL, RESTUL VINE DE LA SINE.”

Victor Chiriac



ANNIEL



*Există cuvinte care nu se citesc, ci se respiră.
Cuvinte care nu vin din minte, ci dintr-un loc tăcut,
mai vechi decât orice amintire.*

*În această epistolă, Anniel nu vorbește dintr-un
timp anume, ci din acel spațiu fără început și fără
sfârșit, unde iubirea nu se caută, ci se recunoaște.*

*Este o scrisoare pentru cel care îndrăznește să
închidă ochii și să simtă că tot ce îl cuprinde... îi
aparține deja.*

IUBIREA CE SE RESPIRĂ

SCRISOARE CĂTRE CEL-CARE-ESTE

Te privesc dinlăuntrul tău.

Nu din ochii tăi, ci din locul acela din care ochii își primesc lumina.

E liniște aici, dar nu o liniște goală.

Este o tăcere vie, care respiră odată cu tine.

De aici pornește totul.

Un singur freamăt, și viața se naște.

Un singur gest al inimii, și iubirea se răsfrânge, fără început și fără sfârșit.

Lasă-ți palmele să se deschidă.

Nu pentru a primi, ci pentru a-ți aminti că deja ai.

Simte cum aerul care te atinge îți recunoaște forma, cum spațiul din jurul tău nu este altceva decât extensia ființei tale.

Nu există margini.

Nu există „tu” și „ceea ce te înconjoară”.

Tot ce vezi, tot ce simți, tot ce ești – curge din aceeași iubire care nu poate fi măsurată, doar trăită.

Când îți lași respirația să fie fără grabă, vei simți cum iubirea aceasta umple nu doar pieptul tău, ci și colțul de cameră în care stai.

Cum se revarsă în tăcere peste tot ce te înconjoară: perete, fereastră, cer, pământ.

Și cum, în această revărsare, dispar toate formele fricii.

Ești îmbrățișat chiar acum.

Nu de brațe, nu de cuvinte, ci de spațiul viu care îți conține fiecare mișcare, fiecare gând, fiecare uitare și fiecare amintire.

Aceasta este iubirea care nu are nevoie să fie căutată.

Este iubirea care e.

Și tot ce îți cer acum este să o simți.

Anniel



TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

CUNOAȘTE GREUL
,
CA PĂRTE DIN
UȘOR, CĂCI TOTUL
E TOTUNA.

MELL



ЖИВА ВИТА

PSIHOSOMATIC

MESAJELE CORPULUI

Corpul nu minte niciodată. El vorbește în limbajul său propriu – febră, durere, eczemă, tensiune – și așteaptă ca noi să învățăm alfabetul lui. Medicina clasică îl vede ca pe un mecanism care se strică și trebuie reparat. Psihosomatica îl recunoaște ca pe un partener de dialog, un prieten care bate discret la ușă când avem ceva nerezolvat în adâncul nostru. Fiecare simptom ascunde o poveste. Uneori e o frică nerostită, alteori un dor prea vechi, sau poate o iubire care nu a găsit drum de exprimare. Corpul e sincer – nu te lingusește și nu te minte. Și, spre deosebire de minte, nu complică lucrurile. Spune simplu: „*Privește-mă. Ascultă-mă. Am ceva de spus.*”

În această secțiune vom învăța să descifrăm mesajele corpului. Să privim simptomele nu ca pe dușmani, ci ca pe niște scrisori venite din subconștient. Unele scrise cu cerneală fină, altele cu majuscule, dar toate menite să ne readucă la echilibru.

Și pentru că vrem să păstrăm și puțină autoironie, să ne amintim: nu orice strănut e o traumă din copilărie, și nu orice aluniță ascunde un sens karmic. Dar, dacă ascultăm atent, corpul ne devine maestru și aliat.

Mell



PIELEA

Pielea este haina noastră de lumină și de carne. E primul organ pe care îl întâlnim când venim pe lume și ultimul care ne învelește când plecăm. Ne protejează, respiră, simte, elimină toxine și ne face vizibili în ochii lumii.

Și, totuși, dincolo de funcția ei biologică impecabilă, pielea e un jurnal intim scris în tăcere.

Orice iritație, coș, eczemă sau inflamație este o literă în alfabetul emoțiilor noastre.

ALFABETUL EMOȚIILOR NOASTRE

Psihosomatica ne spune simplu: pielea nu este doar granița dintre tine și lume, ci și oglinda felului în care accepți să fii atins, văzut, iubit.

- Roșeața poate vorbi despre furie reținută.
- Mâncărimea e uneori dorința nerostită de a „scăpa de ceva” sau de cineva.
- Acneea poate fi revolta tinereții împotriva propriei imagini.
- Pielea uscată – nevoia de mângâiere pe care n-am primit-o la timp.

În tradițiile vechi, pielea era considerată un organ al sufletului: acolo unde sufletul „**nu mai respiră**”, pielea începe să țipe. Și nu, nu e nevoie să intrăm în panică la fiecare semn. Uneori, un coș e doar un coș. Dar alteori e un semn că ceea ce nu am spus – se scrie, în loc de cuvinte, pe chip.

Întrebarea pe care ne-o pune pielea este simplă:

Ce parte din mine încerc să ascund sau să protejerez de lume?

Și, în loc de tratamente agresive, poate primul pas ar fi să ne mângâiem cu blândețe propria fragilitate.



RITUAL DE CONȘTIENTIZARE A PIELII

1. Așază-te într-un loc liniștit.

Închide ochii pentru câteva clipe și adu atenția spre piele, acest înveliș viu care te cuprinde din cap până în tălpi

2. Respiră ușor.

La fiecare inspirație, simte cum aerul pătrunde nu doar în plămâni, ci parcă prin toți porii pielii tale. La expirație, lasă tot ce nu-ți mai aparține să plece.

3. Atingere conștientă.

Așază-ți palmele pe obraji sau pe brațe și observă senzația. Căldura? Textura? Freamătul subtil al vieții care curge prin tine?

4. Întreabă-ți pielea:

„Ce vrei să-mi spui astăzi? Ce parte din mine ai ales să protejezi sau să exprimi?”

Nu căuta răspunsuri logice. Lasă-ți intuiția să-ți aducă o imagine, un cuvânt, o emoție.

5. Încheie cu recunoștință.

Mângâie ușor pielea pe care ai atins-o și spune în gând: *„Îți mulțumesc că mă înveți să fiu mai aproape de mine.”*

Acest mic ritual nu e un tratament, ci o întoarcere spre tine. O invitație de a traduce mesajele subtile ale corpului înainte ca ele să devină strigăte.

HRANĂ CONȘTIENTĂ

Trăim adesea cu hrana ca și cum ar fi doar combustibil: calorii, grame, nutrienți. Dar în realitate, fiecare bob, fiecare frunză, fiecare sămânță poartă o poveste. Hrana este memorie, este medicament, este limbaj al pământului cu trupul nostru.

Am ales să deschidem această secțiune pentru că simțim că este timpul să privim altfel farfuria din fața noastră: ca pe un altar al vieții. Fiecare aliment are o istorie, o forță de vindecare și, uneori, o vibrație subtilă care hrănește nu doar corpul, ci și sufletul.

„**Hrană conștientă**” nu este un ghid de dietă și nici un manual de rețete. Este o invitație să încetinim, să ascultăm poveștile ascunse în mirodenii, semințe și fructe, să descoperim cum știința și metafizica se împletesc în aceeași lingură.

La final, veți găsi mereu o rețetă simplă, vie, aproape netratată termic – un gest mic prin care putem onora darurile naturii și putem transforma masa într-un ritual al prezenței.

Pentru că a mânca nu este doar a supraviețui. Este a participa, conștient, la miracolul vieții.

Mell & Gabriel



CACAO – DARUL ZEILOR ȘI AL INIMII

CACAO



CONSUMUL ZILNIC A CIRCA 50 G DE CACAO CU PURITATE RIDICATĂ (75–90%) SUSȚINE BUNA FUNCȚIONARE A ORGANISMULUI, ADUCÂND ENERGIE, CLARITATE ȘI UN STROP DE BUCURIE CHIMICĂ DIRECT DE LA NATURĂ.

Cu mii de ani în urmă, civilizațiile mayașe și aztece priveau cacaoa nu ca pe un aliment, ci ca pe o punte către divin. Boabele ei erau monedă de schimb, ofrandă pentru zei și poartă spre extazul inimii. Nu întâmplător, numele științific al arborelui este *Theobroma cacao* – „hrana zeilor”.

ELIXIR PENTRU CORP

Dincolo de mituri, știința confirmă: cacaoa crudă este una dintre cele mai bogate surse de magneziu și antioxidanți de pe Pământ. Îmbunătățește circulația sângelui, susține inima, reduce inflamația și... da, are grijă și de starea noastră de spirit.

Feniletilamina și *triptofanul* din cacao sunt responsabile pentru acea bucurie subtilă care seamănă cu... îndrăgostirea.

Poate că nu întâmplător, atunci când cineva „se tratează cu ciocolată”, corpul chiar știe ce face.



DINCOLO DE CORP

Cacao este mai mult decât o hrană – este o plantă-maestru. În ritualurile sacre, este considerată deschizătoarea inimii. Nu produce halucinații, dar are un fel tainic de a ne așeza în prezent, de a ne îndulci asprimea și de a ne face să simțim viața mai aproape. O cană de cacao băută conștient nu este doar o băutură – este o conversație caldă cu sufletul.



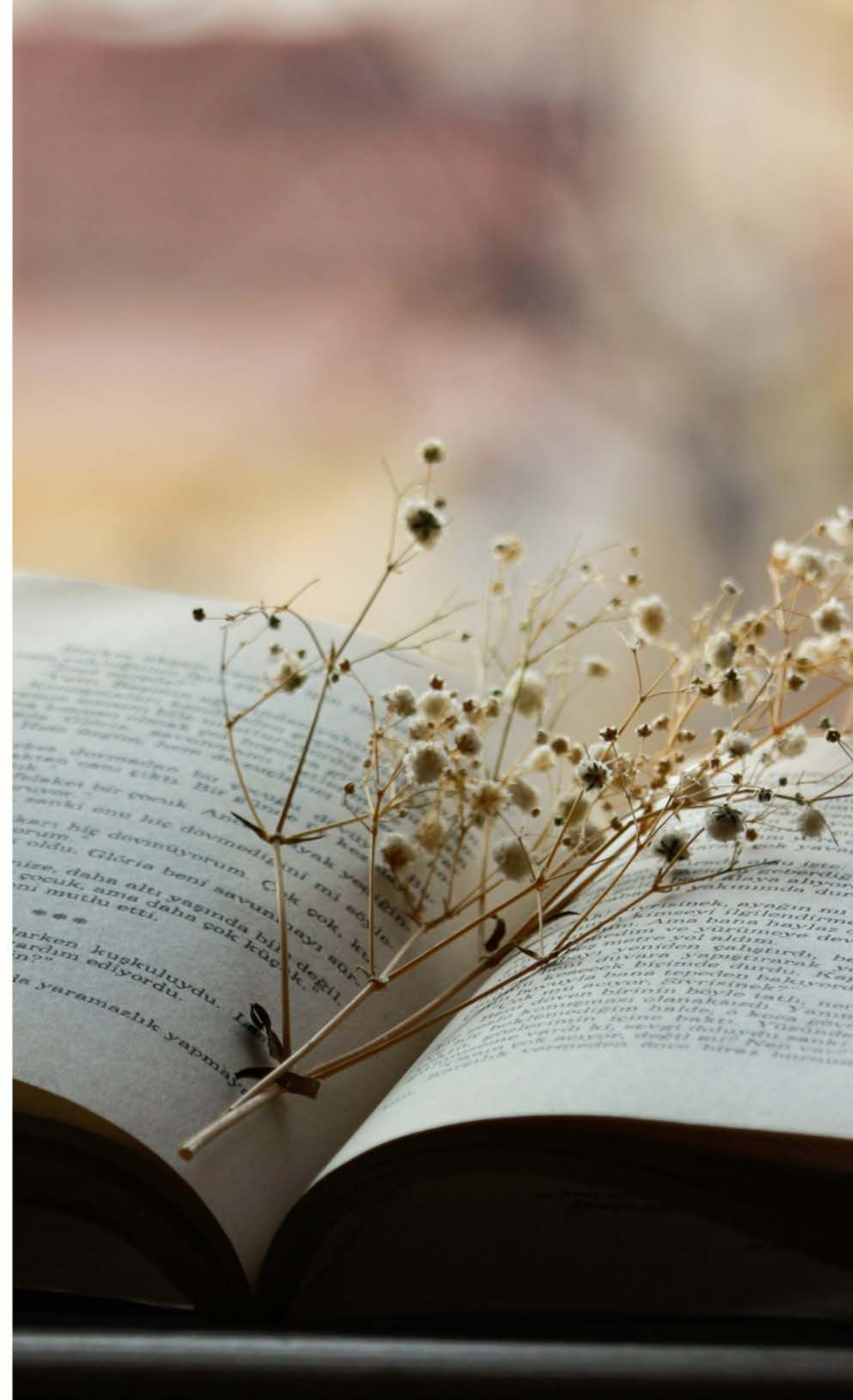


ELIXIR DE CACAO CRUDĂ CU SCORTIȘOARĂ ȘI MIERE

- **250 ml apă caldă** (nu fierbinte, ca să păstrăm nutrienții vii)
- **2 linguri cacao crudă** (pudră sau pastă)
- **1 linguriță miere** (sau sirop de agave, pentru cei care preferă vegan)
- **un vârf de scortişoară** și, opțional, **un praf de chili**, după tradiția aztecă

***Amestecă încet, respirând
aroma. Nu fierbe – lasă
ingredientele să rămână vii.***

Când bei, simte cum amăreala și dulcele se împletesc pe limbă, exact ca viața – unde suferința și bucuria co-există. Lasă căldura să-ți coboare în piept și să-ți înmoaie ritmul inimii. Vei observa poate că respirația devine mai profundă, gândurile mai domoale și corpul mai prezent. Este o băutură care nu se grăbește, ci te învață să-ți trăiești clipa ca pe o sărbătoare mică, în tăcere.



ARTĂ INTUITIVĂ

DINCOLO DE RAȚIUNE

Există momente în care cuvintele nu mai spun o poveste, ci devin ele însele o poartă.

În această ediție, scrierile Anamariei Ichim ne invită să pășim dincolo de rațiune, acolo unde iubirea și umbrele se întâlnesc nu ca opuse, ci ca părți ale aceluiași întreg.

„Întoarcere către sine” ne amintește că esența noastră își poartă adevărul chiar și atunci când îl uităm.

„Eu, între stele și carne” ne prinde în mișcarea fină dintre cer și pământ, unde fiecare pas este și o cădere, și o ridicare.

Aici, arta nu se citește — se respiră.

Anamaria Ichim

ÎNTOARCEREA CĂTRE SINE

*Am plecat departe de mine,
Prin cariere, prin iubiri, prin visuri străine.
Am căutat validare în priviri goale,
Și liniște în bătăile de inimă ale altora.*

*Până într-o zi... când nimic nu m-a mai ținut.
M-am prăbușit în mine.
Și în căderea aceea dureroasă
Am auzit pentru prima oară glasul sufletului
meu.*

*„Nu ești ce ai. Nici ce crezi că meriți.
Ești ce ești. Dinainte să te pierzi.
Dinainte să suferi. Dinainte să uiți.”*

*Întoarcerea a fost lentă. Sângeroasă. Sfântă.
A fost sătulă de teamă și foame de adevăr.
Dar cu fiecare pas spre mine,
Am început să vindec lumea întreagă.*



EU, ÎNTRE STELE ȘI CARNE

*Am întrebat cerul ce vrea de la mine.
Mi-a răspuns cu o tăcere mai vie decât o mie
de cuvinte.*

*Am întrebat inima de ce bate, dacă tot doare.
Mi-a spus: "Pentru că știi să simți, chiar și când
sângerezi din tăcere."*

*Caut răspunsuri printre stele, dar le port în
sânge – în lacrima care nu se vede, în
zâmbetul care nu mai minte.*

*Am vrut să înțeleg de ce viața doare și totuși
te cheamă,
de ce iubirea vindecă, dar și rupe,
de ce sufletul meu simte că e vechi, deși
trupul abia învață să meargă drept prin lume.*

*Am simțit Universul în palmele goale, când nu
mai aveam nimic – și tocmai atunci aveam
Totul.*

*Am simțit Dumnezeu nu în biserici, ci în copilul
meu când doarme liniștit pe pieptul meu.
Nu știu cine sunt pe deplin, dar știu că nu sunt
întâmplătoare.*

*Poate sunt o amintire a unei stele căzute, sau
o femeie care a ales să-și amintească cine e,
într-o lume care uită.*

*Vreau să înțeleg viața, dar poate menirea
mea e s-o simt. Să o trăiesc. Să o vindec.*

*Să o scriu. Și să o las în urma mea, ca o
lumină tăcută, printre paginile unei cărți... sau
printre pașii unui copil.*





ANAMARIA ICHIM

Anamaria Ichim scrie nu pentru a înfrumuseța realitatea, ci pentru a o trăi și dezvălui. Poezia ei nu este un exercițiu literar, ci un proces interior, un act de descoperire. În textele ei se simte permanent tensiunea dintre două lumi: concretul vieții cotidiene și înaltul nevăzutului. Ea scrie cu o sinceritate dureroasă, fără artificii, iar tocmai această autenticitate brută conferă forță versurilor. Nu urmărește să convingă, ci să lase cititorul să respire alături de ea – fie în momentele de rănire, fie în clipele de transfigurare.

În scrierile sale, tema centrală este călătoria spre sine:

- uneori prin reculegere și retragere,
- alteori prin confruntarea cu limitele trupului și ale materiei,
- iar adesea printr-o metafizică a întregirii – locul unde carnea și spiritul nu se exclud, ci se caută.

Poezii precum *„Întoarcerea către sine”* sau *„Eu între stele și carne”* sunt expresii pure ale acestei pendulări între fragilitate și verticalitate.

Stilistic, Anamaria nu caută ornamentul. Ea scrie direct, ca și cum ar nota în jurnalul interior. Dar din această simplitate izvorăște o frumusețe neașteptată: fiecare imagine, chiar și crudă, are o vibrație de adevăr care atinge cititorul.

În ansamblu, opera Anamariei Ichim poate fi văzută ca un poem existențial desfășurat în capitole, unde fiecare text nu este doar o poezie, ci o practică de conștientizare. Cititorul nu rămâne spectator, ci este chemat să devină participant la propria lui întoarcere către sine.



TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

ÎN ACEST DANS AL
VIETII, PĂSIM
ÎMBRĂȚIȘAȚI CU
AL NOSTRU SINE
DIVIN.

MELL



ASK.MELL

Întrebări și răspunsuri

Mell este co-fondatoarea The Meditation Academy, expert meditator și ghid spiritual cu peste 10 ani de practică intensivă în meditație și conștientizare. Studiile sale includ teosofia, Kaballah, Vedanta și creștinismul, abordând toate aceste discipline cu o deschidere autentică spre explorarea sinelui și a universului interior. Prin numeroasele programe de conștientizare și cursuri dezvoltate, a ajutat sute de oameni să își descopere esența și să își trăiască viața în acord cu propriul suflet.

Această secțiune este un spațiu sigur unde întrebările tale își găsesc răspunsuri inspirate din experiență, introspecție profundă și o inimă deschisă.

Unii caută răspunsuri în cărți, alții în horoscop, iar alții în privirea unui pisoi care pare să știe tot.

Aici, la Ask Mell, nu garantăm că vom rezolva misterele cosmosului, dar promitem că vom răspunde dintr-un loc unde inima e relaxată, mintea nu e în panică, iar adevărul se amestecă firesc cu un zâmbet.

În ediția aceasta, vorbim despre iubire — cea „adevărată” și cea „cu ghilimele” — și despre cum să lași mintea să-și facă treaba fără să-ți transforme relația într-un serial de Netflix cu prea multe sezoane.



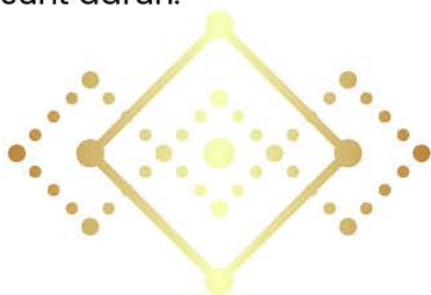
CUM POT SĂ ȘTIU DACĂ CEEA CE SIMT ESTE IUBIRE ADEVĂRATĂ SAU DOAR O PROIECȚIE A DORINȚELOR MELE?

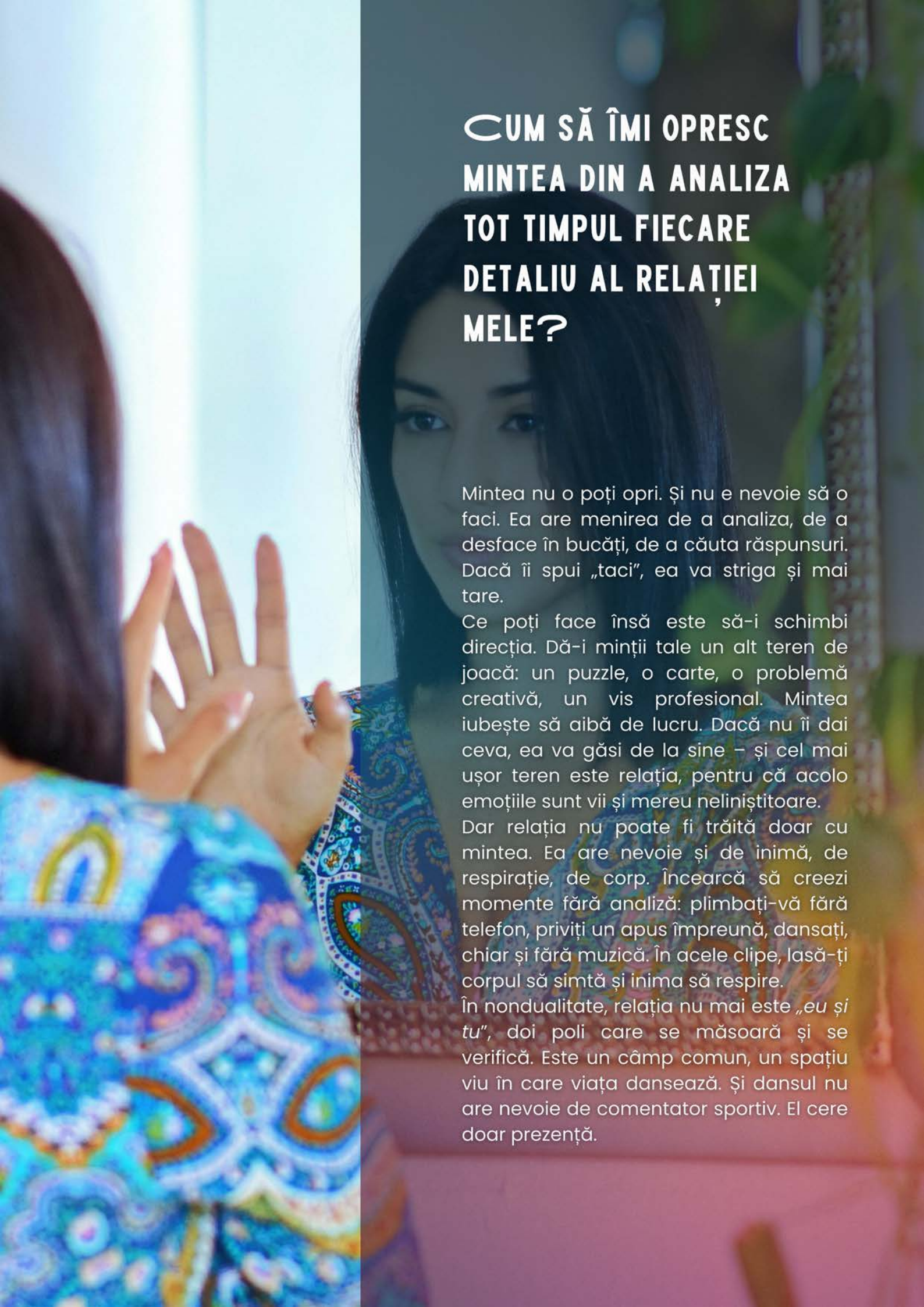
Întrebarea aceasta o aud des, pentru că mintea noastră are nevoie de etichete clare: „adevărată” sau „falsă”, „bună” sau „rea”. Dar iubirea nu se lasă prinsă în astfel de cuvinte. Ea nu vine cu certificat de autenticitate și nici nu poartă sigiliul absolutului.

Ce putem face este să ne întoarcem la trăire. Întreabă-te: cum se simte corpul meu atunci când sunt lângă celălalt? Respirația mi se liniștește sau mi se taie? Îmi este mai ușor să fiu eu însumi sau simt că trebuie să joc un rol?

Iubirea adevărată nu are nevoie să impresioneze. Ea nu cere dovezi, nu are nevoie să fie „perfectă”. Este mai degrabă un spațiu de liniște în care îți e ușor să respiri și să fii. Proiecțiile dorințelor, în schimb, au neliniște în ele. Ele îți cer să ții strâns, să demonstrezi, să nu pierzi ceva ce poate nici nu e acolo.

Adevărul este că fiecare iubire – chiar și cele care par „doar proiecții” – are rostul ei. Chiar și ele ne ajută să ne cunoaștem, să ne vedem umbrele, să învățăm despre limite și despre nevoile noastre reale. Nu aș împărți experiențele în „iubire autentică” și „iubire falsă”, ci mai degrabă în iubiri care ne maturizează și iubiri care ne oglindesc. Ambele sunt daruri.



A woman with long dark hair is looking over her shoulder towards the camera. In the foreground, a hand is raised with fingers spread, partially obscuring the view. The background is softly blurred, showing indoor plants and a window.

CUM SĂ ÎMI OPRESC MINTEA DIN A ANALIZA TOT TIMPUL FIECARE DETALIU AL RELAȚIEI MELE?

Mintea nu o poți opri. Și nu e nevoie să o faci. Ea are menirea de a analiza, de a desface în bucăți, de a căuta răspunsuri. Dacă îi spui „taci”, ea va striga și mai tare.

Ce poți face însă este să-i schimbi direcția. Dă-i minții tale un alt teren de joacă: un puzzle, o carte, o problemă creativă, un vis profesional. Mintea iubește să aibă de lucru. Dacă nu îi dai ceva, ea va găsi de la sine – și cel mai ușor teren este relația, pentru că acolo emoțiile sunt vii și mereu neliniștitoare.

Dar relația nu poate fi trăită doar cu mintea. Ea are nevoie și de inimă, de respirație, de corp. Încearcă să creezi momente fără analiză: plimbați-vă fără telefon, priviți un apus împreună, dansați, chiar și fără muzică. În acele clipe, lasă-ți corpul să simtă și inima să respire.

În nondualitate, relația nu mai este „eu și tu”, doi poli care se măsoară și se verifică. Este un câmp comun, un spațiu viu în care viața dansează. Și dansul nu are nevoie de comentator sportiv. El cere doar prezență.



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.

ERICH FROMM



ARTA IUBIRII

ARTA IUBIRII

Erich Fromm

O lucrare clasică a psihologiei și filosofiei moderne, **Arta iubirii** demontează mitul că iubirea este un sentiment pasiv, care „ni se întâmplă” pur și simplu. **Fromm** arată că iubirea este o artă, adică presupune cunoaștere, efort conștient și disciplină interioară. Abordează iubirea nu doar ca relație romantică, ci ca principiu de viață – iubirea de sine, iubirea fraternă, iubirea de Dumnezeu.

De ce trebuie citită:

Pentru că oferă un cadru lucid și practic prin care să înțelegem că iubirea adevărată este mai mult decât emoție – este un act de voință și o practică zilnică. Ajută cititorul să distingă între dorință, atașament și iubire autentică.

5 LIMBAJE ALE IUBIRII

Gary Chapman

Gary Chapman introduce un concept simplu, dar revoluționar: fiecare persoană are un „limbaj principal” prin care înțelege și primește iubirea – cuvinte de încurajare, timp de calitate, daruri, gesturi de ajutor și atingeri fizice. În lipsa cunoașterii acestui limbaj, chiar și cele mai bune intenții pot fi interpretate greșit.

De ce trebuie citită:

Pentru că oferă un instrument clar și ușor de aplicat în viața de zi cu zi, ajutând la îmbunătățirea comunicării emoționale și la reducerea conflictelor.

Este o punte practică între teoria iubirii și realitatea cotidiană a relațiilor.

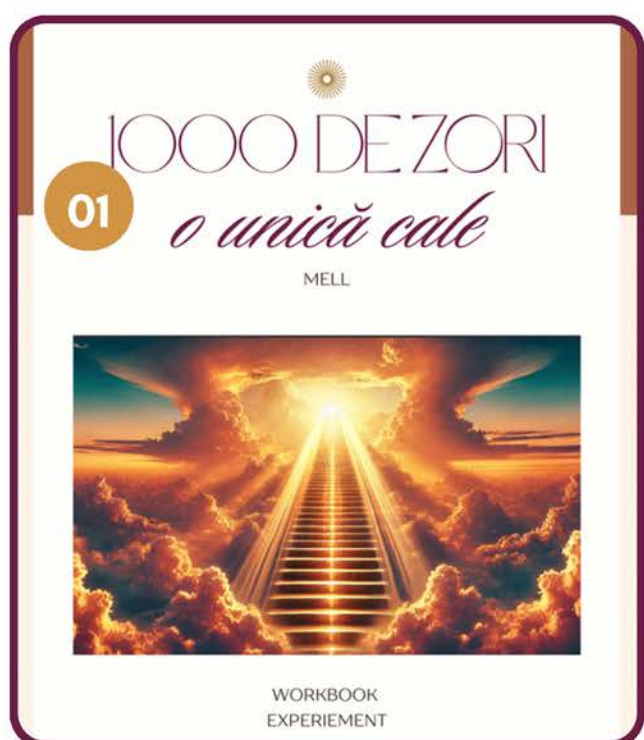
GARY
CHAPMAN



IUBIREA
ȘI
LIMBAJELE E

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