

Opiniile participanților  
la cursul de *Supraîncărcare*  
al lui Alain Herriott

„Nu-mi vine să cred cât de bine am început să mă simt după ce am urmat cursul de *Supraîncărcare* al lui Alain și după ce am început să practic *Meditația Culorilor*. Viața mea s-a transformat radical. Sunt mai fericită, mai calmă, mai plină de iubire, mai senină și am mai multă încredere în mine. Mă descurc în orice situație cu grație și cu iubire. Îți mulțumesc, Alain, și mulțumesc Atingerii Cuantice pentru îmbunătățirea vieții mele din toate punctele de vedere.“

*Hether Churchill, N.D.*

„Încă mai vibrez! Alain este... competent, bun cunoscător al domeniului pe care îl predă, plin de compasiune și de seninătate!“

*Brock Schwartz*

„O metodă clar prezentată și ușor de înțeles. Atunci când a conceput-o, Alain a dat dovadă de o intuiție, o viziune și o sensibilitate ieșite din comun.“

*Gini Kyle*

„Tehnicile predate la cursul de *Supraîncărcare* pot transforma ființa pe toate nivelele. Aceste tehnici ridică vibrațiile deopotrivă vindecătorului și celui vindecat, pe un

nivel pe care personal nu l-am putut simți prin nicio altă tehnică sau metodă.“

*Carol Landrum*

„Acesta este cel mai bun curs de dezvoltare personală pe care l-am urmat în ultimii 30 de ani. Am aflat cu această ocazie numeroase idei și tehnici noi, pe care nu le-aș fi crezut niciodată posibile. A fost o mare surpriză pentru mine!“

*Damien LeBeau*

„Nu m-am simțit niciodată în viață atât de plin de putere, de capabil și de încrezător în sine. Puterile mele vindecătoare au crescut exponențial. Meditația asupra celor 12 Culori este fantastică. Alain este un instructor plin de compasiune, de blândețe și de afecțiune.“

*Sam Shay*

„Ce dar minunat!! Acest curs m-a condus indiscutabil pe un nivel superior de conștiință și de luciditate, și mi-a permis accesul la un nou set de instrumente, absolut incredibile, pe care le pot folosi nu doar în munca mea de vindecare, ci și în viața de zi cu zi. Întregul curs mi s-a părut extrem de profund.“

*Erich Sommers*

„Am învățat mai multe decât am sperat sau decât m-aș fi așteptat. Cursul este foarte bine prezentat și explicat.“

*Jacqueline Carson, N.D.*

„Uimitor. Alain și-a prezentat materialul într-o manieră plină de umor și ușor de înțeles, dând însă dovadă de cel mai înalt respect pentru toți participanții la cursul său. Explicațiile au fost detaliate și extrem de clare.“

*Rick Korosteshevsky*

„Cursul mi-a depășit cu mult așteptările. Am crezut că va fi doar un nou curs de bioenergie, dar mi-a deschis posibilități nebănuite.“

*Virginia Randall*

„Alain este un profesor excelent.“

*C. Phillip Sutton*

„Alain este un profesor extrem de valoros, așa cum rareori găsești. Celor care doresc să își îmbunătățească tehnicile de Atingere Cuantică le recomand insistent acest curs. Îi asigur că vor fi deopotrivă uimiți și încântați.“

*Yvonne Donaldson*

„Nu am nicio îndoială că tehnicile de Atingere Cuantică vor avea o contribuție decisivă în această epocă a marilor schimbări. Atunci când ridici vibrația inimii, lucrurile se schimbă, oamenii se vindecă, și la fel și planeta. Îți mulțumesc, Alain, pentru marea ta energie și pentru încurajările tale. Pur și simplu nu există limite! Uau!“

*Joan Derbyshire*





# SUPRAÎNCĂRCAREA

TEHNICI AVANSATE DE  
ATINGERE CUANTICĂ

**Alain Herriott**



*Traducere din limba engleză:*  
Cristian Hanu

ADEVĂR  DIVIN  
Brașov, 2010

Editura ADEVĂR  DIVIN

Braşov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12

Mobil: 0722 148 983 sau 0727 275 877

Telefon / Fax: 0368 462 076 sau 0268 324 970


E-mail: [contact@divin.ro](mailto:contact@divin.ro) sau [contact@secretul.tv](mailto:contact@secretul.tv)

Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:

[www.divin.ro](http://www.divin.ro)

Site: [www.secretul.tv](http://www.secretul.tv)

Yahoo! Group: [adevardivin](http://adevardivin)

Copyright © 2010 Editura ADEVĂR  DIVIN.

Originally published as „Supercharging Quantum Touch: Advanced Techniques“ by Alain Herriott.

Copyright © 2007 by Alain and Jody Herriott

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în

exclusivitate Editurii ADEVĂR  DIVIN.

## Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**HERRIOTT, ALAIN**

**Supraîncărcarea: tehnici avansate de atingere cuantică** / Alain Herriott; trad.: Cristian Hanu; cuvânt înainte: Richard Gordon. - Braşov: Adevăr Divin, 2010

ISBN 978-606-8080-36-9

I. Herriott, Alain

II. Hanu, Cristian (trad.)

III. Gordon, Richard (pref.)

*Ilustrații:* Molly Melloan, Genevieve Fewell și Eleanor Barrow

*Tehnoredactare:* Elena David

*Corectură:* Elena Málnai

## ***Mulțumiri***

*Doresc să le mulțumesc lui Richard, Jody,  
Mary, Genevieve și Molly, fără ajutorul  
căroră această carte nu ar fi putut fi scrisă și  
publicată.*

**Alain Herriott**



## Cuprins

Cuvânt Înainte de Richard Gordon .....	13
Prefață .....	17
Introducere .....	21
<b>Capitolul 1</b>	
Circuitul energetic și respirația: o perspectivă diferită ..	25
Punctul de întâlnire a energiilor .....	32
Ce este un tipar blocat? .....	35
Procesul de Amplificare .....	38
Acceptarea.....	52
Jocul și învățarea în spațiile chakrelor .....	59
<b>Capitolul 2</b>	
Meditația asupra celor 12 Culori:	
Restabilirea vibrației sănătății .....	65
Restabilirea vibrației sănătății.....	66
Meditația asupra celor 12 Culori:	
Tiparul Energetic al Bunăstării .....	67
Folosirea culorilor în practica vindecării .....	86
<b>Capitolul 3</b>	
Tiparul U-NAN și Bandajul Elastic de Lumină .....	99
U-NAN: Tiparul Celular Universal Primordial .....	101

Incantația .....	109
Bandajul elastic de lumină .....	113
<b>Capitolul 4</b>	
Tehnici de folosire a Tiparului U-NAN .....	119
Pasul următor: tehnici specifice pentru probleme specifice .....	120
Vindecarea la distanță .....	122
Pierderea sau câștigul în greutate.....	124
Transformarea rănilor emoționale.....	128
<b>Capitolul 5</b>	
<i>Ce s-ar întâmpla dacă?</i> .....	151
<b>Capitolul 6</b>	
Tiparul U-NAN: conectarea la cunoaștere, la abundență, la iubire și la longevitate .....	159
Crearea realității .....	160
Atotcunoașterea .....	176
Deschiderea în fața Iubirii Universale .....	179
Inversarea procesului de îmbătrânire și creșterea longevității .....	182
<b>Capitolul 7</b>	
Concentrarea energiei .....	193
Găsirea locului exact .....	194
Sindromul Durerii Evazive .....	195
Intensificarea fluxului energetic care trece prin corpul tău .....	195
Rolul clientului .....	196
Tensiuni și posibilități .....	196

## **Capitolul 8**

Din nou despre rezonanță ..... 205

## **Capitolul 9**

Tiparul U-NAN și Sinele real ..... 209

Modalități de amplificare a eficacității ..... 213

Principalele premise ale cărții *Atingerea Cuantică*:

*Puterea de a vindeca* ..... 216

Tehnica de inversare a procesului de îmbătrânire .... 219

Un caz de paralizie ..... 220

Acceptarea. Partea 1: Care este talentul tău special?.. 222

Acceptarea. Partea 2: Care este relația ta  
cu lumea exterioară? ..... 224

## **Capitolul 10**

Perceperea energiei ..... 229

Tu cum percepi energia? ..... 230

Lucrul la nivel multidimensional ..... 232

## **Capitolul 11**

Întrebări puse frecvent ..... 239

## **Capitolul 12**

Echilibrarea structurii corpului ..... 263

Tehnici utile ..... 275

Idei pentru tratamentul fibromialgiei  
și al Sindromului Oboselii Cronice ..... 277

Glosar ..... 280

Despre autor ..... 286





## **Cuvânt Înainte de Richard Gordon**

### **Fondatorul tehnicii de Atingere Cuantică**

Acum cinci ani, am făcut o vizită de rutină la o cameră de lectură din Ashland, Oregon, fără să îmi imaginez că Mary Derr, „directoarea biroului“, avea să îmi schimbe în curând viața.

Numele indian al lui Mary este „Acvila Albă“. Înainte, ea a lucrat la centrul lui Neil Donald Walsh. După ce am vizitat camera de lectură, am întrebat-o pe Mary dacă dorește să experimenteze Atingerea Cuantică. În timp ce transferam energie în genunchiul ei, Mary a început să îmi descrie în detalii uluitoare de precise ce se întâmplă la nivel subatomic, în interiorul celulelor, și alte consecințe invizibile ale lucrului cu energia.

La început, am crezut că Mary este doar un alt pretins „medium“. De-a lungul vieții, am cunoscut numeroase persoane care mi-au descris în detaliu ce „vedeau“ cu ochii minții lor. Mi-am creat chiar un test pentru a verifica aceste situații. Fără să spun niciun cuvânt și fără să fac niciun gest exterior, îmi schimb radical energia pe care o emit, pentru a vedea dacă persoana în cauză sesizează sau nu ce fac. Până acum, doar doi oameni au trecut cu brio acest test: Rosalyn Bruyere și Alain Herriott.

După ce am petrecut câteva minute ascultând o descriere remarcabil de detaliată a lucrurilor minunate care se întâmplau

în timpul ședinței de vindecare, am inițiat vârtejul energetic (o tehnică de rotire a energiei cu mare viteză). Instantaneu, Mary a exclamat: „Dumnezeule, nu am mai văzut niciodată energia rotindu-se atât de rapid!“ Mi-am dat seama pe loc că am întâlnit o persoană care îmi vede într-adevăr energia.

A doua zi, am petrecut mai mult timp cu Mary și am aflat cu această ocazie că și-a creat câteva tehnici de vindecare absolut uimitoare. Ea a participat la cursul meu și a privit uimită demonstrațiile mele de Atingere Cuantică. Mai târziu, mi-a explicat că aura mea energetică se dilată masiv atunci când operez transferul energetic. La un seminar de Atingere Cuantică ținut la Medford, Oregon, Mary mi-a spus că toți participanții manevrau mai bine și mai puternic energia decât orice altă persoană pe care a cunoscut-o vreodată.

La circa o săptămână după curs, Mary m-a sunat și mi-a spus că a creat o serie de metode noi de folosire a Atingerii Cuantice, integrând în ele inclusiv descoperirile pe care le-a făcut de-a lungul foarte multor ani de studii. Aceste tehnici le permit chiar și oamenilor obișnuiți să își dubleze puterea vindecătoare și să obțină rezultate care vor dura de cel puțin două ori mai mult.

Promisiunile ei s-au dovedit adevărate, iar metodele create de ea m-au impresionat profund.

Am sperat atunci că Mary le va împărtăși și altora fantasticele ei tehnici, dar oricât de bună clarvăzătoare și practicantă ar fi, ea nu și-a dorit niciodată să devină instructoare. A preferat întotdeauna să ducă o viață liberă, de țigancă, în locul unui program dens și imposibil de schimbat. Din fericire, Alain Herriott a făcut ceea ce lui Mary i-a fost imposibil. La vremea respectivă, el avea deja

capacitatea de a vedea ce se întâmplă în plan energetic. El a început să lucreze cu Mary, a deprins noile tehnici, pe care le-a aprofundat și le-a dezvoltat și mai mult, după care a devenit un instructor foarte apreciat și iubit, deopotrivă la nivel național și internațional.

Un alt mare talent al lui Alain este extraordinara sa capacitate de a comunica cu ușurință, într-un mod colocvial, ajutându-i astfel pe oameni să se simtă confortabil în timp ce învață noile sale tehnici. În plus, înțelepciunea lui Alain este foarte profundă, fapt care îi ajută pe practicanții la cursurile sale să se relaxeze, să se deschidă, să accepte, să crească și să își dilate conștiința. După mulți ani de predare a cursurilor de *Supraîncărcare*, experiența și viziunea lui Alain, combinate cu contribuția lui Mary, au permis rafinarea acestor tehnici pe nivele calitative nebănuite anterior.

Celor care doresc să progreseze în domeniul tehnicilor de Atingere Cuantică, le recomand cu căldură cartea de față. Celor care doresc să meargă chiar mai departe le recomand caseta video referitoare la *Supraîncărcare* și cursurile propriu-zise.

*Cu multă iubire,  
Richard Gordon*



## Prefață

Orice tehnică poate fi rafinată în urma experienței acumulate. Cartea de față este rezultatul unor asemenea procese de rafinare.

Supraîncărcarea nu este altceva decât o rafinare a metodei clasice de Atingere Cuantică. Tot ce ai învățat din prima carte, *Atingerea Cuantică: puterea de a vindeca*, rămâne valabil. Supraîncărcarea nu face decât să accelereze eficacitatea tehnicilor clasice de Atingere Cuantică. Astfel, rezultatele sunt obținute mai rapid, energia pătrunde mai profund în țesuturi, iar capacitatea vindecătorului de a direcționa energia către o zonă sau alta devine mai bună.

Tehnicile din această carte sunt concepute cu scopul de a te învăța cum să devii mai eficient. Vei afla cu această ocazie cum să îți concentrezi și cum să îți direcționezi energia din mâini într-o manieră mult mai eficientă. Când vei termina de citit această carte, vei descoperi că puterea ta de a emite energie vindecătoare a crescut de trei sau de patru ori. (Există și tehnici care sunt deprinse mai ușor cu ajutorul unui instructor, dar marea majoritate pot fi învățate ușor prin citirea acestei cărți, eventual însoțită de caseta video).

Fiecare etapă a procesului de transformare interioară (petrecut în noi înșine, dar și în clienții noștri) ne oferă prilejul de a ne privi într-o lumină nouă. Multe din tehnicile

prezentate în această carte impun o aprofundare a percepției propriului sine, încurajându-ne astfel să ne deschidem mai mult în fața călătoriei explorării de sine.

Totul depinde de focalizare și de fluxul energetic. Tu cât de mult ești dispus să renunți la ideile preconceptuate și să pătrunzi în spațiul pe care eu îl numesc al „acceptării“? Cartea de față te va ajuta să capeți acces la aspecte mai profunde ale Sinelui tău real și te va învăța cum le poți încorpora în viața ta de zi cu zi.

Cartea de față își propune să fie un manual pragmatic. De aceea, vom examina pe larg tehnicile pe care trebuie să le aplici și felul în care îți poți îmbunătăți eficacitatea în aplicarea lor. În final, vom încerca să răspundem la cât mai multe întrebări referitoare la punerea în circulație a energiei, astfel încât toate principiile descrise în acest material să ți se pară ușor de înțeles.

## **Experiențele mele legate de lucrul cu energia**

Experiența mea de vindecător/medium a început în ultimii ani de liceu, când am început să pun la îndoială realitatea care îmi era prezentată de profesori și de mass-media. Am prins din plin revoluția culturală din anii '60, iar prin anii '70 am început să practic intensiv yoga. După circa un an și jumătate de focalizare (în meditație) asupra „vederii“ energiei, am început într-adevăr să văd aurele. Am continuat apoi să îmi extind cercetările în acest domeniu. Am descoperit astfel că pot simți cu o mare naturalețe ce se întâmplă cu energia în propriul meu corp. De aceea, ori de câte ori

încerc să mă deschid mai mult în fața percepțiilor subtile din afară, încep întotdeauna din interiorul meu. Pe măsură ce a trecut timpul, am constatat că pot auzi, mirosi, gusta, vedea, simți și cunoaște energia și lucrările ei. Capacitatea mea de a interacționa cu energia vitală s-a amplificat enorm, îndeosebi după ce am practicat Qigong timp de șase luni. Am început astfel să îmi dau seama că maniera în care este percepută energia diferă de la om la om. Nicio modalitate de a percepe energia nu este mai bună sau mai rea decât celelalte. La un moment sau altul din viața sa, orice om a avut percepții subtile. De altfel, marea majoritate a copiilor au astfel de percepții naturale până la vârsta de șase sau șapte ani. La această vârstă, ei încep să adopte punctul de vedere al culturii din care fac parte și încep să își blocheze aceste percepții subtile. Din fericire, orice om poate învăța să își redescopere și să se reobișnuiască cu aceste capacități de percepție cât se poate de naturale. Probabil cel mai important motiv pentru care aceste capacități rămân blocate la majoritatea oamenilor este faptul că aceștia se îndoiesc că le au (chiar dacă au percepții subtile, ei nu cred în ele sau se îndoiesc de ele).





## Introducere

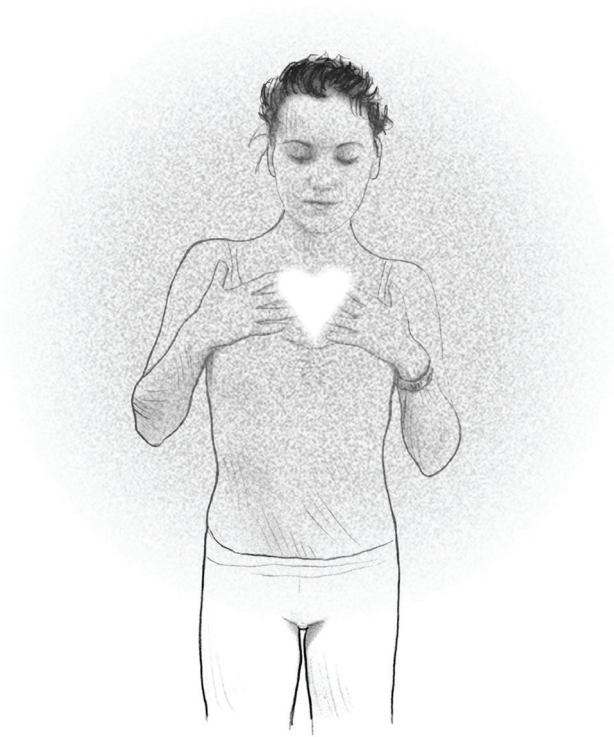
Energia (sau *chi*) nu este nici pozitivă, nici negativă. Energia este energie. În activitatea de vindecare, felul în care este direcționată sau folosită energia definește efectele ei asupra corpului și/sau asupra emoțiilor clientului. Felul în care este acceptată energia de către client – la nivel fizic și psihic, conștient și subconștient – este un alt factor, la fel de important.

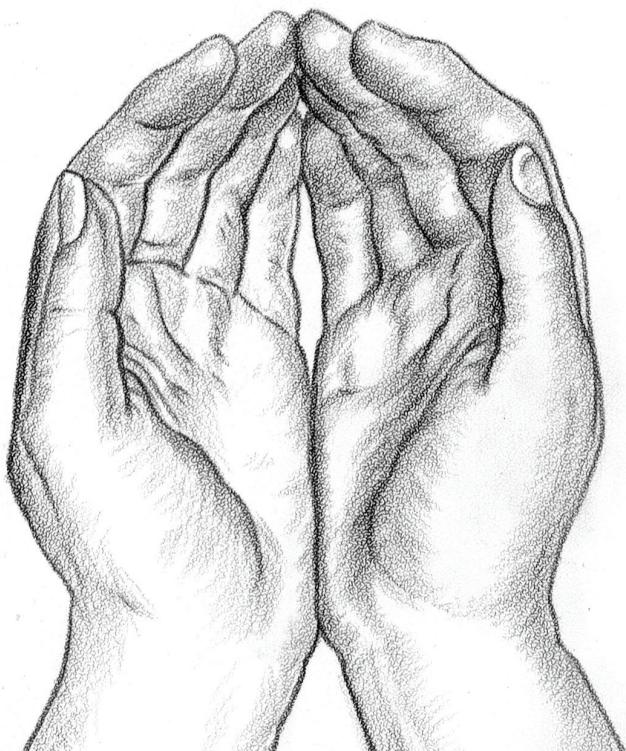
Multe din ideile prezentate în această carte provin de la o femeie foarte înzestrată pe nume Mary Derr, care are capacitatea de a vedea în toate lumile subtile încă de la vârsta de trei ani. Mary are sânge de indian Lakota Sioux, este perfect familiarizată cu spiritualitatea nativ-americană și a studiat numeroase metode antice de vindecare. În cadrul tribului ei indian, a deținut funcția de „văzătoare în lumea de dincolo“. Și-a petrecut cinci ani cu bunica ei, Megan Lupoica Cenușie, o indiancă Onieda/Ozarian, creatoare a Pachetului de Cărți ale Bunicii. În plus, Mary a petrecut mai mulți ani alături de Nicki Scully, creatoarea Călătoriilor Șamanice. Ea a călătorit în multe țări străine și după 15 ani de experimentare cu diferite modele energetice, precum și după observarea semnăturilor energetice ale oamenilor din diferite culturi, și-a dezvoltat și și-a rafinat un anumit număr de tehnici vindecătoare pe care le consideră eficiente pentru

toate rasele și combinațiile de rase. Când l-a cunoscut pe Richard Gordon și a făcut cunoștință cu Atingerea Cuantică, ea și-a dat seama că propriile ei tehnici se combină perfect cu cele de Atingere Cuantică. Cursul de Supraîncărcare prin Atingere Cuantică și cartea de față au fost create ca urmare a dorinței ei de a lărgi și mai mult posibilitățile specifice lucrului cu energia.

Unele din tehnicile prezentate în continuare îmi aparțin, îndeosebi accentul pus pe „acceptare“, precum și ideea de punct focal energetic și metodele de stimulare a acestuia. Am depus de asemenea un efort personal pentru a rafina anumite proceduri de vindecare a unor afecțiuni specifice. La rândul lui, Richard Gordon și-a adus contribuția prin clarificarea ideilor amintite, dar și prin prezentarea anumitor tehnici specifice.

Grație cursului de Atingere Cuantică pe care l-am urmat, am astăzi privilegiul de a prezenta opiniei publice cursul de Supraîncărcare, care mi-a lărgit propriile mele orizonturi. Am învățat tehnicile pe care le ofer în această carte observând fluxul energetic a mii de persoane, precum și cunoașterea pe care mi-a dăruit-o Universul. Dacă vei învăța să practici aceste tehnici, nu uita să îți lărgești încontinuu cunoașterea. Cu toții avem ceva de învățat în fiecare zi. Permite-ți să experimentezi și urmărește să îți creezi noi tehnici de vindecare sau să le rafinezi pe cele oferite în continuare. Viața este un proces de creștere continuă. De aceea, acceptă-ți creșterea și devino cel care ești cu adevărat. În acest fel, vom avea cu toții de câștigat.





# Capitolul 1

## **Circuitul energetic și respirația: o perspectivă diferită**

*Fiecare moment este impregnat cu posibilitățile  
infinite ale respirației.*

*El reprezintă o creștere și o descreștere continuă,  
Purtând în sine principiul matern care ne-a dat  
viață tuturor.*

## **Amplificarea și acceptarea**

Atunci când învățăm ceva nou, noi avem o predispoziție anumită: unii pentru ceea ce simt, alții pentru ceea ce văd, iar alții pentru ceea ce citesc. În timp ce abordezi acest material nou, încearcă să îl privești din perspectiva care funcționează cel mai bine pentru tine. Simte, ascultă, citește, imaginează-ți, pretinde și tradu. Toate exercițiile din această carte sunt orientate și prezentate în principal din perspectiva simțirii, întrucât aceasta este principala modalitate prin care este experimentată Atingerea Cuantică. Dacă încerci însă aceste tehnici și ți se pare că nu reușești să le aplici, imaginează-ți pur și simplu că ai reușit. Sunt nenumărați autorii care au demonstrat că orice înțelegere, îndeosebi în domeniul energetic, începe cu imaginația. Energia urmează întotdeauna gândul sau intenția, ceea ce înseamnă că ea se îndreaptă întotdeauna către locul asupra căruia te concentrezi. Aplică aceste tehnici și te asigur că vei obține rezultate într-un timp foarte scurt, fapt care te va uimi.

Cartea de față pornește de la câteva prezumții, cea mai importantă fiind aceea că ai citit prima carte din serie (*Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca*) și că ai practicat deja ceea ce scrie acolo. A doua prezumție este că ai acumulat suficientă experiență în timpul activității de vindecare pentru a observa anumite subtilități pe care le implică aceasta.

Îți voi explica în continuare cum îți poți trata clienții la fel de eficient și de ușor ca orice practicant al Atingerii

Cuantice. Te voi conduce chiar dincolo de acest nivel, către noi teritorii, astfel încât oricare ar fi problemele cu care te confrunți, să ai încredere că dispui de instrumentele necesare pentru a-ți îndeplini scopurile.

Care sunt atributele unor practicanți eficienți ai Atingerii Cuantice?

1. Ei atrag energia din propriul lor corp, dar și din jurul lor.
2. Ei trimit intuitiv această energie către anumite zone sau aspecte corporale specifice, folosind diferite culori.
3. Atunci când își oferă energia, ei sunt flexibili, jucăuși și plini de iubire.
4. Ei își acordă permisiunea de a încerca diferite abordări ale aceleiași probleme, pornind de la premisa că își oferă energia pentru binele suprem al persoanei pe care o tratează. Datorită acestei atitudini deschise, ei sunt inovativi și nu se plictisesc niciodată în timpul procesului de vindecare.

Iar acum, să începem efectiv, făcând câteva exerciții de respirație.

## **Circuitul energetic și respirația: o perspectivă diferită**

Unul din primele lucruri pe care le observ atunci când lucrez cu un student nou este felul în care curge energia atunci când practică circuitul energetic și exercițiile de

respirație. Cel mai important lucru între toate este să fi relaxat. Majoritatea oamenilor se forțează pur și simplu prea mult. Ei cred că este nevoie să forțeze lucrurile. Din păcate, atunci când lucrezi cu energia subtilă, orice forțare reprezintă un blocaj absolut. Iată așadar câteva modalități de a te relaxa:

- Scutură-ți periodic corpul și eliberează-te astfel de orice rigiditate interioară.
- Atunci când lucrezi cu energia, încearcă să te „distrezi“, să simți că te joci. Amuză-te! Atitudinea jucăușă este secretul unui flux energetic lin și fluent.
- Atunci când execuți o ședință de vindecare, consider-o o simplă experiență, nu o necesitate de a obține cu orice preț rezultate pozitive.

### **Explicații suplimentare referitoare la perioada de antrenament**

Noi ne ridicăm vibrația corpului prin aplicarea respirațiilor specifice Atingerii Cuantice, prin focalizarea energiei și prin folosirea intenției (cel puțin la început). În acest fel, noi direcționăm această energie care vibrează pe o frecvență superioară către locul pe care dorim să îl tratăm, după care așteptăm un răspuns. Această acțiune este numită „trimite-rea“ sau „oferirea“ energiei și este guvernată de intenție. Ori de câte ori îi observ pe oameni făcând acest lucru, constat cum energia lor se direcționează către zona asupra căreia se focalizează, după care se răspândește dincolo de aceasta.



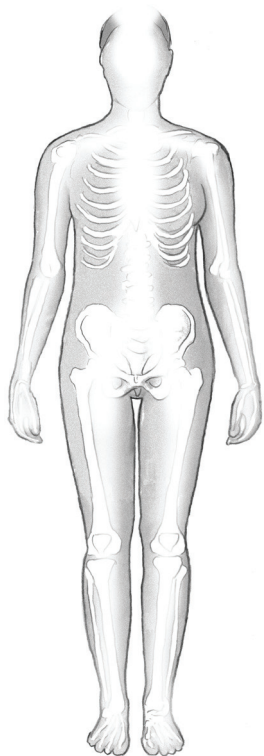
Pe de altă parte, ori de câte ori îi observ pe oameni că își creează un câmp energetic în jurul mâinilor, pe care nu îl direcționează însă către nicio zonă anume (prin puterea intenției), constat că rezultatele pe care le obțin sunt minore, iar clientul însuși declară că nu simte nimic. În schimb, atunci când un practicant își direcționează energia către o anumită zonă, receptez întotdeauna o percepție subtilă care mă face să cred că au loc anumite schimbări pe care le simte inclusiv clientul. De aceea, eu numesc acest proces o „trimitere“ a energiei.

În ultimă instanță, bănuiesc că este o simplă chestiune de semantică. Percepțiile mele îmi confirmă că practicantul își „trimite“ energia, dar este posibil ca el să nu facă altceva decât să ridice prin intenția sa vibrațiile energetice ale zonei în cauză. El îi reamintește astfel corpului de propria sa capacitate de autovindecare, ca un fel de stimulent. Din acest punct de vedere, în calitatea noastră de practicanți, noi ne oferim energia, iar corpul bolnav reacționează. Dacă el poate păstra noua vibrație superioară, aceasta se dovedește soluția pentru vindecarea dezechilibrului său. Dacă el nu poate susține noua vibrație (sau nu o poate susține decât pentru o perioadă scurtă de timp), organismul se schimbă atât cât poate, iar restul energiei este absorbit în structura sa, fără să îi cauzeze acesteia vreun rău.

## **Folosirea întregului corp**

Atunci când îi privesc pe studenți lucrând, constat că mulți dintre ei nu își ridică energia decât în exteriorul cor-

pului lor. Procedul funcționează, dar poate deveni mult mai eficient dacă îți vei ridica energia inclusiv în interiorul corpului. Corpul acționează ca o lupă care concentrează energia; de aceea, cu cât vei pune în circulație o cantitate mai mare de energie prin interiorul corpului, cu atât mai bine. Urmărește să simți sau să percepi circulația energiei deopotrivă în interiorul și în exteriorul corpului tău. Dacă te vei



Circulă energia prin interiorul corpului tău

focaliza asupra punerii deliberate în circulație a energiei prin interiorul corpului tău, vei constata că energia din exterior o urmează automat pe cea din interior. Mai exact, dacă te-ai eliberat de orice tensiuni corporale, focalizează-ți atenția în primul rând asupra senzațiilor interne atunci când aplici circuitul energetic, deopotrivă pe inspirație și pe expirație. La început, acest tip de concentrare îți se va părea extrem de intens, dar în scurt timp vei constata că el va deveni automat.

Principalele obstacole care pot bloca fluxul energetic sunt:

1. Tensiunile acumulate în mușchi atunci când aplici circuitul energetic și respirația specifică Atingerii Cuantice.

- a) O problemă frecvent întâlnită se referă la tensiunea acumulată la nivelul coatelor. De aceea,

relaxează-ți în mod conștient aceste părți ale corpului.

Același lucru este valabil și pentru mâini. Unii oameni acumulează tensiuni incredibile la nivelul mâinilor, ca și cum contractarea acestora ar putea forța în vreun fel energia să pătrundă mai adânc în corpul clientului. În realitate, exact opusul este adevărat: cu cât ești mai relaxat, cu atât mai ușor curge energia și cu atât mai eficient devii.

**Un sfat:** Dacă dorești să faci un test pentru a vedea cât de relaxate îți sunt mâinile, roagă pe cineva să îți ridice un deget circa 2-3 centimetri, iar apoi să-i dea drumul. Îi permiți persoanei să îți ridice cu adevărat degetul, sau îl ridici tu însuși? La modul ideal, dacă nu ai niciun fel de tensiuni acumulate la acest nivel, când persoana dă drumul degetului, acesta cade în virtutea legii gravitației, fără ca tu să intervii în vreun fel.

2. Un alt obstacol major în calea unui flux lin al energiei constă în sesizarea circuitului energetic ascendent în timpul inspirației, urmată însă de focalizarea exclusivă a atenției asupra mâinilor pe expirație, în loc să conștientizezi întregul circuit al energiei, care coboară din creștetul capului către gât, apoi către brațe și în sfârșit către palme. Nu uita că brațele tale reprezintă un aspect important al circuitului energetic corporal. De aceea, asigură-te că trimiți energia prin ele atunci când expiri. Dacă vei sări peste brațe, vei reduce astfel numărul „lentilelor“ prin care îți vei concentra energia, fapt care va reduce inclusiv cantitatea de energie ieșită prin palme.

## **Punctul de întâlnire a energiilor**

Un lucru pe care l-am descoperit din experiența mea directă este că dacă îți focalizezi energia asupra unui punct anume din interiorul țesutului (sau din orice altă zonă corporală), atunci când aceasta ajunge în punctul respectiv, generează efecte vindecătoare foarte benefice. Acesta este unul din conceptele fundamentale ale acestei cărți și este foarte ușor de înțeles. Alege un punct din interiorul țesutului și folosește-ți intenția pentru a trimite energie către el. Când energia va ajunge în acest punct arbitrar ales, ea va începe să curgă către zonele în care este cel mai necesară, generând astfel efecte vindecătoare maxime.

De acum înainte, punctul ales va fi punctul tău de referință pentru noile ședințe de vindecare.

Atunci când trimiți energia către un punct situat între



Punctul de întâlnire  
a energiilor

perfect de întâlnire a energiilor. Orice punct pe care îl alegi intuitiv este la fel de bun. Dacă nu poți cuprinde zona bolnavă între palme, la fel ca într-un sandvici, aplică metoda „triunghiului“, în care cele două palme reprezintă două vârfuri ale triunghiului, în timp ce locul către care trimiți energia reprezintă cel de-al treilea vârf.



Aplicarea metodei  
triunghiului

Pe măsură ce trece timpul, întreabă-te din când în când dacă energia ajunge în punctul asupra căruia te focalizezi. Simți cum energia penetrează prin țesutul clientului ajungând în punctul respectiv? Înțelegerea acestui aspect este crucială pentru obținerea unor rezultate rapide. Dacă ajunge în punctul asupra căruia te focalizezi, energia se va dispersa rapid de acolo, ajungând în zonele în care este foarte necesară. Iată câteva întrebări pe care este bine să ți le pui din când în când:

- Simt eu o continuitate sau o legătură energetică între palmele mele?
- Dacă îmi imaginez că mâinile mele se dizolvă în interiorul clientului și converg în punctul în care doresc ca energiile mele să se întâlnească, simt eu că mâinile mele devin „o singură mână“ situată în punctul (spațiul) respectiv?
- Dacă aș purta o conversație în locul în care doresc ca energiile care trec prin palmele mele să se întâlnească, simt eu că pot purta o conversație

privată la acest nivel, sau mi se pare că vorbesc din colțul opus al camerei?

Gândește-te la aceste întrebări ca la niște linii directoare care te pot călăuzi de-a lungul ședințelor tale de vindecare. Pe de altă parte, nu este bine nici să te concentrezi excesiv asupra acestui „punct“. Este important să îți dorești ca energia să ajungă la nivelul lui, dar odată ajunsă, trebuie să o lași să circule în orice direcție dorește. Așa cum spuneam, energia urmează întotdeauna intenția. Dacă te vei concentra excesiv asupra punctului în care dorești să ajungă energia, îi vei inhiba astfel potențialul de răspândire în jur, și implicit de vindecare a zonelor bolnave.

În etapele de început, este posibil ca aceste idei să îți se pară greu de aplicat în timpul ședințelor de vindecare, dar scopul lor real este să îți ușureze munca, nu să îți-o complice. Eu nu fac altceva decât să îți ofer câteva exemple de tehnici pe care le aplică vindecătorii cei mai eficienți specializați în Atingerea Cuantică.

Dacă vei urma aceste indicații, vei constata că vei putea obține rezultate extrem de eficiente cu foarte puțină practică suplimentară. Personal, am ajuns să utilizez automat toate aceste metode, dar la vremea când le-am învățat am fost nevoit să le defalc pe etape și să le încorporez treptat în ședințele de vindecare. Îți reamintesc și de un alt principiu: relaxează-te, distrează-te și observă rezultatele obținute. Te asigur că vei fi surprins cât de rapid vei obține rezultate pozitive.

## **Ce este un tipar blocat?**

Așadar, scopul pe care trebuie să ni-l propunem este să ne focalizăm energiile asupra unui punct particular, pentru a obține astfel rezultate optime. Procesul este relativ lent. Când nu cunoșteam decât tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice, nu reușeam să îmi focalizez cu adevărat energiile în locul dorit decât într-un interval de timp de 45 de minute. Această întârziere se datora așa numitului „tipar blocat“. Experiența acestui tipar variază în funcție de severitatea blocajului întâlnit:

1. Atunci când practici respirația specifică Atingerii Cuantice, tiparul blocat se manifestă fie prin curgerea energiei, dar fără a se concentra în locul dorit, fie prin:
2. Sentimentul că energia se scurge într-o prăpastie fără fund. Altfel spus, nu apare senzația de continuitate sau de flux energetic. Orice blocaj, indiferent de mărimea sa (poate să fie și mic cât grosimea unei foi de hârtie) trebuie tratat în același fel.
3. Un alt exemplu de tipar blocat se referă la cazul în care energia pătrunde în corp, dar nu mai mult de 3-5 centimetri, sau:
4. Energia pătrunde în corp, dar îți dă senzația că palmele tale sunt respinse de acesta. De regulă, acest lucru indică un blocaj emoțional.
5. Un tipar blocat mai subtil se referă la cazul în care energia pătrunde în interiorul corpului, dar îți dă senzația că trece printr-un zid gros de vată. Un

student a descris chiar această senzație ca și cum „energia ar trece printr-o soluție de apă cu sare“.

6. O altă modalitate de a recunoaște un tipar blocat se referă la incapacitatea de a-ți simți încălzirea palmelor (în cazul în care simți în mod curent curgerea energiei prin palme sub forma unei senzații de încălzire).

## **Soluții**

Există două modalități de a opera în cazul unui tipar blocat: fie îți poți ridica și mai mult „voltajul“ sau intensitatea energiei pe care o trimiți către clientul tău (printr-o tehnică pe care o voi explica mai jos), fie aplici tehnica de „acceptare“.

Pentru a crește „voltajul“ energiei, noi folosim un proces numit Amplificare. Această metodă constă în deschiderea canalului central al corpului, care unește perineul cu creștetul capului. Canalul central este numit uneori și „canalul *pranaic*“. (În Qigong, deschiderea canalului central este considerată un scop extrem de dezirabil, care nu poate fi atins decât după câțiva ani de practică. Tehnica descrisă în continuare îți permite să obții acest rezultat în numai câteva minute. Este întotdeauna o plăcere să scurtezi calea pe care o ai de parcurs!). Deschiderea acestui canal central ne permite să avem acces la o cantitate mult mai mare de energie.



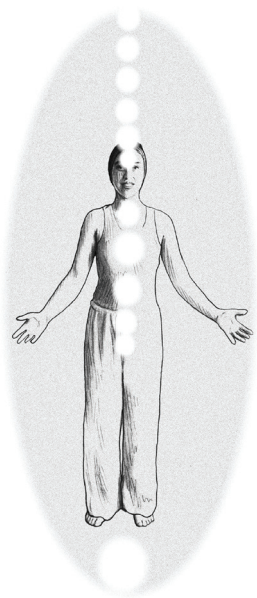
## **Canalul central**

Atunci când este deschis, canalul central permite curgerea neîntreruptă a energiei cerului și pământului prin corp, unde poate fi focalizată sau direcționată către punctul de întâlnire dorit.

Deschiderea canalului central îi permite corpului să opereze la fel ca o clepsidră. În această imagine metaforică, partea de sus a clepsidrei reprezintă rezervorul energetic al cerului, cea de jos rezervorul energetic al pământului, iar partea îngustă de la mijloc reprezintă canalul central. Când practicantul are acces la acest flux energetic nesfârșit, el poate direcționa o parte din el către clientul său, deschizând

astfel – temporar – propriul canal central al acestuia. Ne vom ocupa de acest proces ceva mai târziu. Canalul central este deschis la toți copiii până la vârsta de un an. După ce copilul începe să se adapteze la viața din jurul său, canalul începe să se închidă.

Tehnica de Amplificare pe care o vom folosi pentru deschiderea canalului central se folosește de un model cu 12 *chakre*. Există mai multe astfel de modele, dar pentru a simplifica lucrurile, noi vom lucra numai cu 12 *chakre*.



Modelul cu 12 *chakre*

Explicațiile și etapele acestei tehnici sunt descrise în continuare.

## **Procesul de Amplificare**

Primul pas al procesului de Amplificare constă într-o puternică focalizare interioară. Foarte mulți oameni consideră că trupul lor este mai puțin important, dar această viziune este incorectă. Cel mai adesea, noi ne concentrăm asupra lucrurilor care se întâmplă în jurul nostru sau asupra dialogului nostru mental. De pildă, ne gândim la prânzul care urmează, ascultăm ce spune altcineva sau punem la îndoială acțiunile altor oameni. Atunci când te interiorizezi, detașează-te de aceste aspecte. Chiar dacă dialogul interior continuă, nu-ți face griji. Lasă-ți mintea să sporovăiască, dar nu te atașa de gândurile care îți trec prin ea și nu le lăsa să îți distragă atenția.

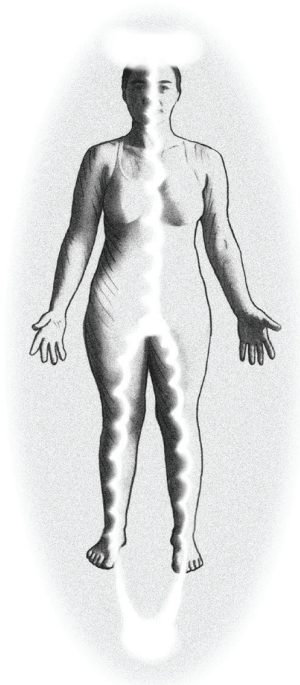
Relaxează-te și focalizează-ți atenția asupra respirației. Cu fiecare nouă respirație, liniștește-ți din ce în ce mai mult mintea. Concentrează-te asupra interiorului ființei tale. Vei constata astfel că starea ta de conștiință se va dilata, iar simțurile tale interne vor deveni mai acute. Focalizează-ți această atenție dilatată asupra corpului tău, care va începe astfel să se relaxeze. Relaxează-ți succesiv capul, gâtul, pieptul, abdomenul, pelvisul, coapsele, genunchii, gambele, gleznelor și picioarele. Lasă-ți atenția concentrată să treacă succesiv prin aceste zone corporale, la fel ca o pană dusă ușor de vânt. Lasă relaxarea să curgă prin tine.

Când ai ajuns în dreptul picioarelor, poposește puțin la acest nivel. Lasă-ți apoi atenția focalizată să se scurgă prin

tălpi către pământ. Sesizează tranziția dinspre tălpi către sol (nu te concentra direct asupra solului). Oamenii care au cel de-al treilea ochi deschis au tendința să își filtreze întreaga perspectivă asupra lumii prin intermediul acestuia. Atenția lor se focalizează astfel din nou asupra lumii exterioare. În cadrul acestui exercițiu, intenția noastră este de a ne păstra atenția focalizată exclusiv asupra interiorului corpului. De aceea, dacă dorești să îți folosești cel de-al treilea ochi în timp ce practici acest exercițiu, este foarte bine; urmărește totuși să îți focalizezi „privirea“ asupra solului trecând prin tălpi.

Cu cât atenția ta devine mai absorbită de pământ, cu atât mai atent trebuie să devii la senzațiile pe care le percepi. Cea de-a 8-a *chakra* este situată sub tălpi, în interiorul solului, la o distanță mică de acestea. De aceea, dacă te scufunzi prea rapid în interiorul solului, este posibil să o ratezi. Dacă nu ai găsit-o, revino la nivelul tălpilor și lasă-ți din nou atenția să se scufunde în pământ, centimetru cu centimetru, ca și cum ai introduce o ruletă într-o gaură din interiorul acestuia. Dacă ai descoperit această *chakra*, consider-o un punct de întâlnire a energiilor și relaxează-te la acest nivel. Ce simți?

Este posibil să simți o formă de dom sau un sentiment că ești împins în sus în timp ce încerci să te scufunzi mai tare în interiorul pământului. Uneori, această senzație urcă până la nivelul genunchilor (în acest caz, „privește“ în jos de la nivelul genunchilor și observă ce se întâmplă). Pe măsură ce îți cobori atenția focalizată, o senzație frecvent întâlnită este aceea de întâlnire a unei membrane elastice, la fel ca aceea a unei mini-trambuline. Alți oameni descriu acest spațiu ca pe o mare sau un bazin uriaș, cu mențiunea că se percep



Ascensiunea celei de-a 8-a  
*chakra-e*

în interiorul, nu la suprafața lui. Alții fac o comparație cu o plantă care abia a ieșit din sămânța ei și își croiește drum către cer, trecând prin crusta pământului. Indiferent cum percepi acest spațiu, el corespunde celei de-a 8-a *chakre*.

Dacă nu simți nimic la prima încercare, este suficient să îți imaginezi toate aceste lucruri. Energia urmează întotdeauna gândurile, iar pe măsură ce vei avansa cu practica, vei începe să simți direct aceste percepții.

Dacă ai descoperit cea de-a 8-a *chakra* (dacă ai simțit-o sau ai perceput-o direct) cu ajutorul intenției tale, dă-i o formă de sferă de mărimea unei mingi de fotbal sau a unui pepene galben.

Începe apoi să rotești această sferă (sau imaginează-ți că o rotești). Când ea începe să se rotească foarte rapid, împarte-o în două sfere mai mici, aflate în aceeași mișcare de rotație. Cu prima inspirație, aspiră în sus această energie aflată în continuare în stare de rotație, prin tălpi, picioare, perineu (la nivelul acestuia, cele două fluxuri energetice se vor uni din nou într-unul singur, redevenind sfera de la început, aflată în continuare în mișcare de rotație), apoi prin canalul central, până în creștetul capului. Lasă apoi sfera să se rotească



Deschiderea celei de-a 8-a *chakre* deasupra capului, la fel ca o pâlnie

în jurul capului, creând astfel un contur pe care l-am putea compara cu borul unei pălării.

Lasă această sferă să se deschidă ca și cum ar fi o floare. În acest fel, energia aflată în rotație va crea o formă de pâlnie (cu partea îngustă în jos – vezi ilustrația).

Continuă să rotești energia sferei. În acest fel, canalul central va rămâne deschis. Este ca și cum ai turna apă printr-o pâlnie; aceasta va continua să coboare încontinuu până la nivelul perineului, curățând canalul prin care trece de impurități.

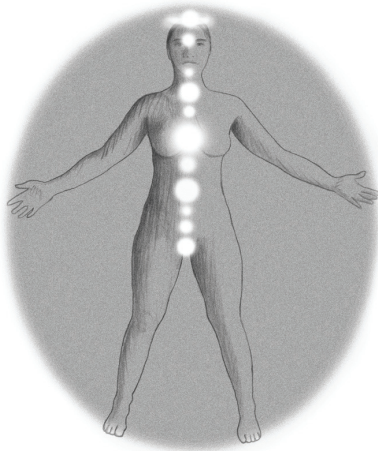
**Un sfat:** după deschiderea fiecărei *chakre*, aceasta va continua să se rotească de la sine timp de o oră. De aceea, dacă ai conștientizat deschiderea unei *chakre*, uită de ea și treci la *chakra* următoare.

Focalizează-ți atenția asupra centrului creierului. Imaginează-ți că te afli în interiorul acestuia, în nacela unui balon umplu cu heliu. Plutește în sus și ieși prin creștetul capului. Te vei trezi astfel direct în cea de-a 9-a *chakra*. Aceasta este situată la circa 20-25 de centimetri deasupra creștetului capului. Dă și acestei *chakre* forma unei sfere de mărimea unei portocale mici. Ai grijă ca energia să continue

să se rotească la acest nivel. Direcționează apoi sfera în jos, prin creștetul capului și prin canalul central, până când ajunge la nivelul abdomenului, undeva între chakrele 2 și 3 (ambele situate în zona abdomenului). În timp ce sfera coboară, conștientizează în ce măsură are tendința să coboare direct sau să înceapă să rătăcească, luând alte direcții. Dacă are tendința să rătăcească, centrează-o mărindu-i viteza de rotație.

Odată ajunsă la nivelul abdomenului, rămâi aici câteva clipe. Fixează sfera la acest nivel și apoi uită de ea. Este posibil să simți o senzație de mare energie.

Repetă apoi întregul proces cu cea de-a 10-a *chakra*. Începe întotdeauna din centrul creierului. Lasă-te aspirat apoi în sus, trecând prin creștetul capului, până când ajungi la cea de-a 10-a *chakra*. Aceasta este situată deasupra chakrei a 9-a, la circa 25 de centimetri. Odată ajuns la nivelul ei, dă-i aceeași formă și mărime de portocală mică, începe să rotești



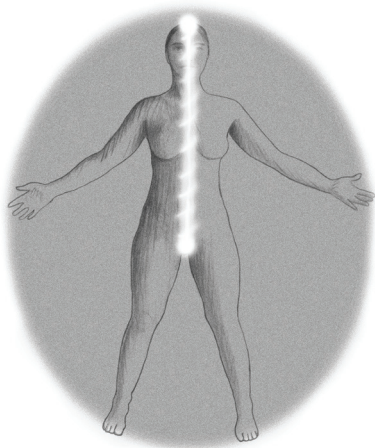
Chakrele 1-12 din interiorul corpului

energia, apoi trimite-o prin creștetul capului către centrul pieptului. La acest nivel, las-o să se rotească încă și mai rapid.

Repetă apoi procesul cu cea de-a 11-a *chakra*, situată la aproximativ 20-25 de centimetri deasupra celei de-a 10-a. Dă și acestei *chakre* forma unei portocale mici, rotește-i energia și co-

boar-o prin creștetul capului până în centrul creierului tău (de regulă, ea își reduce la acest nivel mărimea până la dimensiunea unei mingi de golf). Continuă să o rotești la acest nivel.

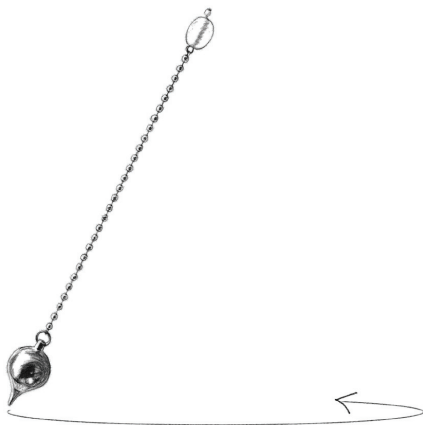
În continuare, repetă procesul și descoperă cea de-a 12-a *chakra*, situată deasupra celei de-a 11-a, la circa 25 de centimetri. Dă-i aceeași formă de portocală mică și pune-i energia în rotație. Coboar-o apoi până la nivelul creștetului capului, astfel încât baza sferei să atingă partea de sus a capului tău. Continuă să o rotești la acest nivel.



Rotirea chakrelor 1-12 în interiorul canalului central

Aplică patru sau cinci respirații ale focului (respirații rapide pe gură, care amintesc de mișcarea unor foale) și rotește-ți simultan chakrele de la 1 la 12. Acesta se pot roti în bloc, ca și cum ar alcătui un singur cilindru cu un diametru de 3,5 centimetri, în orice direcție preferi.

Secretul reușitei în aplicarea acestui exercițiu constă în perceperea unei intensități energetice în creștere pe măsură ce acest cilindru se rotește. Ceea ce contează în cazul de față nu este imaginea pe care o folosești sau direcția în care se rotește energia, ci intensitatea pe care o percepi. Lasă chakrele să se rotească simultan, ca și cum ar fi o rază continuă de lumină, o turbină mare sau un cilindru lung. Poți folosi orice imagine dorești, cu condiția să simți intensitatea energiei aflată într-o mișcare de rotație. Chakrele trebuie să acționeze la unison, adică să fie coordonate între ele. Rotația lor dă naștere unui fel de vârtej. Odată pornit, el are tendința să își continue mișcarea de rotație fără niciun efort din partea ta timp de circa o oră, la fel ca un pendul uriaș.



Dacă vei activa un pendul mare, el va continua să se rotească multă vreme după ce a primit impulsul inițial. S-ar putea chiar să îți dorești să oprești rotația cilindrului chakrelor și să constăți că acest lucru este destul de dificil. Personal, atunci când simt că energia s-a stabilizat și când



doresc să îi dau un nou impuls, nu fac decât să rotesc încă o dată acest cilindru al chakrelor, ca și cum aş avea de-a face cu o sfârlează.

Dacă te-ai familiarizat cu pașii Tehnicii de Amplificare, poți reduce timpul alocat acestei metode. Iată în ce constă versiunea ei prescurtată:

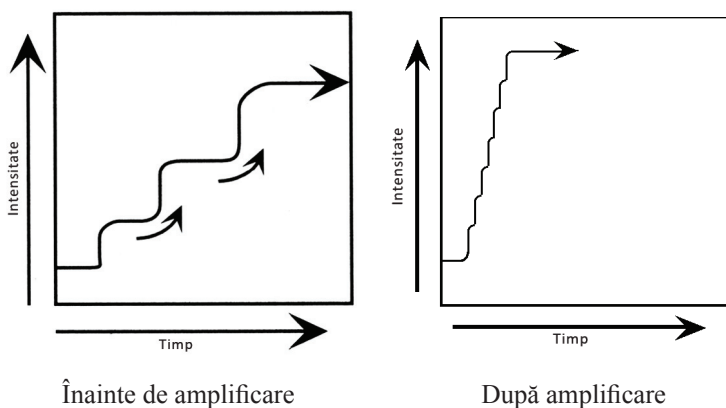
1. Relaxează-te din creștetul capului și până la tălpi.
2. Localizează cea de-a 8-a *chakra* și rotește-o rapid.
3. Împarte-o în două sfere care se rotesc și aspir-o în sus (pe o singură inspirație), de-a lungul întregului corp, până la nivelul creștetului capului, unde se va deschide la fel ca o floare.
4. Localizează chakrele superioare (9, 10, 11 și 12) și rotește-le simultan deasupra creștetului capului.
5. Coboară-le prin creștetul capului până la nivelul chakrelor corespondente din interiorul corpului, ca și cum ar fi niște măргеle care se rotesc pe același fir.
6. Rotește simultan toate cele 12 *chakre*.
7. După ce ai pus în mișcare toate chakrele, uită de ele. Impulsul inițial va determina rotirea lor în continuare timp de circa o oră, fără niciun efort din partea ta. În final, ele vor reveni la starea lor inițială.

Pe măsură ce vei avansa cu practica, vei putea face acest exercițiu pe durata câtorva respirații.

Chakrele exterioare au tendința să se deplaseze cu ușurință prin interiorul corpului și tind să se ducă exact acolo unde le direcționezi (cu ajutorul intenției). Chiar dacă în final le poziționezi incorect, ele revin cu ușurință pe poziția lor corectă (fiind atrase energetic acolo unde le este locul).

După cum ai remarcat probabil, în varianta prescurtată a exercițiului nu am menționat deloc respirația focului. Această respirație nu este necesară decât atunci când abia începi să practici Tehnica de Amplificare, pentru a-ți intensifica sensibilitatea. Dacă te-ai obișnuit deja cu această tehnică, respirația focului nu mai este necesară pentru a fi eficient.

### **Cum trebuie folosită Tehnica de Amplificare în impul unei ședințe de vindecare**



Atunci când îți activezi circuitul energetic cu ajutorul respirației, energia se transferă prin palmele tale către corpul clientului. Transferul energetic se poate produce în mai multe maniere. Unul din exemplele cele mai comune este tiparul în formă de trepte. În cadrul acestui tipar, energia pătrunde rapid la început, după care atinge o stare de platou,



Ridicarea energiei clientului

se acumulează, după care începe din nou să pătrundă în țesut. În timpul acestor faze de platou, personal obișnuiesc să îmi rotesc chakrele, astfel încât fluxul energetic intern să ajungă la apogeu. Fazele de platou dau impresia că pacientul nu mai poate primi energie și că ședința de vindecare s-a încheiat.

Pentru a verifica dacă ai atins o fază de platou sau chiar ai terminat (și nu mai trebuie să aștepti ca energia să se transfere din nou, pe un nivel mai intens), dă un nou impuls procesului de rotire a chakrelor. În acest fel, fluxul energetic intern va deveni extrem de puternic. În acest scop, nu trebuie să repeți întreaga tehnică de Amplificare; este suficient să rotești din nou întregul cilindru al chakrelor. Când fluxul energetic ajunge la intensitatea sa maximă, observă dacă simți din nou furnicături sau o senzație de încălzire la nivelul palmelor. În caz afirmativ, înseamnă că ai ajuns la o etapă de platou și trebuie să mai aștepti. Dacă nu mai simți nimic la nivelul palmelor, înseamnă că ședința de vindecare s-a încheiat.

Personal, prefer să aplic Tehnica de Amplificare mai degrabă decât respirația focului, printre altele pentru

că reduce factorul sonor, îndeosebi atunci când combin Atingerea Cuantică cu masajul de relaxare. În acest fel, curgerea energiei mele este mai lină, fără puseuri bruște. Asta nu înseamnă că nu aplic niciodată respirația focului, ci doar că o aplic selectiv. Aplic această respirație îndeosebi atunci când mi se pare că receptez anumite energii negative de la client din cauză că respir prea lent. De aceea, prefer să recircul cât mai rapid această energie prin sistemul meu energetic, până când se elimină în mod natural.

**Un sfat:** Cum îți poți da seama când receptezi o energie negativă provenită de la o altă persoană? De regulă, trăiești o senzație ca și cum palmele și brațele tale ar fi învăluite de o substanță necunoscută. Ori de câte ori simt această senzație, îmi intensific imediat viteza respirației (adică aplic câteva respirații ale focului), până când senzația dispare.

### **Cum trebuie folosită Tehnica de Amplificare? Un ghid pas cu pas**

1. Începe prin a aplica procedura standard a Atingerii Cuantice, respectiv circuitul energetic și exercițiile de respirație. Ce simți? Sunt mâinile tale perfect relaxate? Lasă ele să treacă liber energia, sau mai există încă tensiuni la nivelul lor? Pune-ți aceleași întrebări și în legătură cu celelalte părți corporale, îndeosebi în ceea ce privește umerii și gâtul. Cu cât vei fi mai relaxat și mai deschis în interior, cu atât mai intens va fi fluxul energetic care va trece prin corpul tău.

2. Pătrunde energia în țesut și ajunge ea în locul de întâlnire (în punctul în care ai trimis-o)? Acesta este întotdeauna primul lucru pe care doresc să îl aflu. Personal, prefer să încep de la elementele de bază, întrucât am fost întotdeauna un minimalist. Cu cât trebuie să fac mai puțin lucruri, cu atât mă simt mai bine. De aceea, mă întreb de fiecare dată: „Care este calitatea energiei mele? Curge ea ușor prin țesut, sau există un blocaj care o împiedică să ajungă la punctul de întâlnire?” Dacă există un blocaj, folosesc Tehnica de Amplificare. În 90% din cazuri este vorba de un tipar blocat.

**Un sfat:** Există diferite modalități de a stabili dacă energia ajunge în punctul în care o trimitem. Spre exemplu, eu îmi pun întrebarea: „Se pot întâlni mâinile mele în punctul pe care l-am ales ca centru către care îmi trimit energia? Le pot simți eu interacționând una cu cealaltă, sau există ceva care le separă?” Dacă te-ai afla în interiorul țesutului și ai purta o conversație cu cineva, ar fi o conversație intimă, sau ca și cum ai vorbi cu cineva peste masă? Foarte mulți clienți spun că simt că palmele practicantului fac „parte integrantă” din zona pe care o ating; ei nu le percep ca fiind separate. Dacă simți chiar și cea mai mică senzație de separație, este bine să aplici Tehnica de Amplificare. Dacă ești la începutul practicii, acordă-ți suficient timp pentru a te familiariza cu această tehnică. Roagă-ți clienții să îți ofere un feedback; de pildă, întreabă-i dacă observă vreo diferență atunci când aplici Tehnica de Amplificare. Cu siguranță, unii dintre ei vor simți rotirea energiei. Nu uita niciodată să îți întrebii clienții ce simt atunci când lucrezi cu ei.

## **Subtilități ale Tehnicii de Amplificare**

Cum îți poți da seama dacă îți rotești chakrele suficient de rapid? Adeseori, este posibil să simți acumularea unei senzații de căldură în interior, urmată de o intensificare a furnicăturilor din palme. Uneori, simți că această căldură emană din palmele tale, sau că în interior se acumulează o stare de umiditate. Unii oameni descriu un sentiment de nervozitate la nivelul stomacului, ca un tremur interior. Oricum ai experimenta amplificarea energiei tale, consideră această senzație o „ancoră“ sau un sistem de referință la care te poți raporta oricând pentru a stabili dacă energia ta se rotește suficient de rapid. Vei fi surprins cât de rapid te vei familiariza cu această senzație, care va deveni a doua ta natură. În cazul în care constăți că chakrele tale se rotesc suficient de rapid, focalizează-ți din nou atenția asupra circuitului energetic clasic și asupra respirației. Nu este necesar să fii tot timpul atent la rotația chakrelor. Așa cum spuneam, acestea vor continua să se rotească de la sine circa o oră, la fel ca un pendul care, odată pus în mișcare, își continuă mult timp această mișcare. Atunci când energia pe care i-o transferi clientului atinge o fază de platou, dă un nou impuls mișcării de rotație a chakrelor. În acest scop, nu trebuie să treci din nou prin întregul proces. Este suficient să te concentrezi asupra canalului central și să îi dai un impuls (la fel cum ai face cu un titirez care și-a încetinit rotația). Dacă simți din nou senzația de energie intensă, întoarce-te la circuitul energetic clasic și la focalizarea asupra respirației. În acest fel, îți vei menține energia pe cel mai înalt nivel vibratoriu posibil.

Chakrele vor continua să se rotească aproximativ o oră, uneori chiar o oră și jumătate. În final, ele vor reveni la poziția lor inițială (dacă nu le vei acorda un nou impuls), atunci când îți vei termina ședința de vindecare.

## **Folosirea Tehnicii de Amplificare asupra clientului**

Dacă te-ai familiarizat suficient de bine cu Tehnica de Amplificare, o poți aplica inclusiv asupra clientului tău. Procesul este chiar mai ușor decât atunci când îl aplici în cazul tău, iar clientul va simți de cele mai multe ori un aflux mai mare de energie decât dacă îți rotești doar chakrele tale. De fapt, este chiar mai bine să aplici Tehnica de Amplificare asupra clientului, nefiind decât rareori necesar să o aplici în cazul tău. Aplicarea tehnicii asupra clientului creează o conexiune mai bună cu starea lui emoțională, respectiv cu acele emoții nerezolvate care dau de multe ori naștere la probleme. În plus, tehnica îl ajută pe client să rezoneze pe un nivel superior de energie, respectiv pe o frecvență de vibrație mai înaltă. Senzațiile pe care le vei simți atunci când chakrele clientului vor începe să se rotească mai rapid sunt similare cu cele pe care le simți atunci când propriile tale *chakra*-e se rotesc suficient de rapid.

Cea mai puternică senzație pe care o poți simți atunci când aplici „tehnica sandviciului“ (plasarea palmelor de o parte și de alta a zonei afectate) este sentimentul că palmele tale converg către punctul de întâlnire a energiilor. Dacă simți că această conexiune este incompletă, urmărește

să te relaxezi mai tare. Cum percepi transferul energetic? Dacă energia curge năvalnic, reglează-i mental intensitatea, reducând-o la nivelul unei brize ușoare. Experimentează și observă dacă aceste schimbări îți permit mai ușor energiei să ajungă în punctul de întâlnire. Transformarea energiei într-un fel de ceață sau de duș nu îți reduce acesteia eficiența, ci doar îți dă o formă acceptabilă, care o face să fie mai ușor receptată de client (ținând cont și de afecțiunea de care suferă acesta). Acesta este un exemplu perfect de „acceptare“, proces la care mă voi referi imediat.

Dacă energia tot nu ajunge în punctul de întâlnire, personal optez pentru o amplificare simultană a energiei mele și a energiei clientului, prin rotirea chakrelor amândurora, astfel încât să pot depăși tiparul blocat. Atunci când aplici simultan rotirea chakrelor personale și rotirea chakrelor clientului, fluxul energetic devine maxim (de regulă, acest proces nu trebuie aplicat decât pentru rezolvarea problemelor emoționale cele mai profunde). Dacă urmărești să fii în același timp perfect relaxat și să aplici impecabil procesul acceptării, schimbările care se vor produce vor fi uluitoare. Reține: tot ce putem face noi este să îți oferim clientului nostru energia de care dispunem. Procesul efectiv de vindecare depinde în exclusivitate de el.

## **Acceptarea**

Dacă te-ai familiarizat cu fluxul energetic de înalt voltaj care trece prin corpul tău, pune-ți întrebarea: „În ce fel îmi direcționez eu energia către clientul meu? Este acest flux



năvalnic, sau catifelat ca o ceață?” La baza acestei întrebări stă de fapt o alta: „Este oare necesar să îmi ajustez fluxul energetic, astfel încât să îmi permit noi posibilități?”

Există clienți care acceptă cu ușurință energia primită, indiferent cum este transferată aceasta. Alții nu o acceptă însă decât dacă le este oferită cu blândețe. Tu cum faci transferul energetic către clientul tău? Este fluxul energetic foarte intens și extrem de puternic, fără să ții cont de felul în care ar putea interpreta țesuturile sale acest impact, sau este el blând și delicat, ca și cum ar exprima întreaga frumusețe și înțelegere de care ești capabil? O altă modalitate de a verifica acest lucru constă în a-ți pune întrebarea: „Forțez eu energia către punctul de întâlnire, sau sunt deschis în fața celei mai ușoare rute prin care aceasta poate pătrunde în interiorul țesutului? Acționez eu în forță, sau cu delicatețe?”

Cunoașterea efectului pe care îl vei produce asupra clientului depinde de deschiderea ta în fața oricărei posibilități. Când simți că energia pătrunde în țesutul clientului, o forțezi să avanseze mai mult, sau te lași dus de val? Acesta este conceptul de „acceptare” sau de „permitere”. De această atitudine interioară a ta depind toate celelalte aspecte ale Atingerii Cuantice.

Există multe modalități de a-ți crea un spațiu interior al acceptării sau al permisivității. Spre exemplu, gândește-te la o persoană, un lucru sau o activitate pe care le iubești foarte mult. Imaginează-ți apoi că plasezi obiectul iubirii tale chiar în centrul în care ar trebui să se întâlnească energiile. Încearcă în continuare să îți conectezi energia palmelor cu obiectul iubirii tale, astfel încât acesta din urmă să devină încă și mai frumos decât până atunci. Aplică circuitul

energetic și tehnicile de respirație, și transmite-ți energia către obiectul iubirii tale, făcându-l astfel să strălucească și mai tare și să devină și mai frumos. Dacă vei reuși, vei simți o stare de ușurare, ca și cum punctul de întâlnire a energiilor ar ajunge să facă parte integrantă din tine. Acest proces conduce simultan la o acceptare fantastică a energiei primite din partea clientului. Este ca și cum v-ați conecta pe un nivel complet diferit. Orice senzație care te face să te simți nelimitat are la bază o stare de acceptare autentică.

Alte modalități care te pot ajuta să experimentezi starea de acceptare includ tot ceea ce te face să te simți mai deschis în fața posibilităților noi. De pildă, incantațiile muzicale funcționează de minune în cazul meu. O altă modalitate prin care mă deschid cu ușurință este dizolvarea în starea de unitate, pe care o conștientizez la nivelul punctului de întâlnire. Îmi imaginez adeseori corpul ca un fel de cablu prin care trece curentul electric către punctul de întâlnire, căruia îi transferă energia vitală de care are nevoie. Te poți juca cu orice astfel de imagini sau sentimente, până când le găsești pe cele mai potrivite pentru tine (cele care te fac să te simți cel mai mult în largul tău, într-o stare de ușurință și de curgere). De pildă, îți poți imagina că te joci cu câinele sau cu pisica ta, că plutești pe mare dus de o barcă cu pânze, că sari cu un cal peste un obstacol, simțindu-te perfect liber, că te afli pe vârful unui munte și respiri aerul curat de aici, că te bucuri de imaginea unei cascade uriașe, a cărei apă cade liber, fără niciun obstacol. Lista este nesfârșită. Orice om are o imagine care îl sensibilizează, făcându-l să se simtă mai liber și mai deschis. Găsește această imagine și experimentează cu ea.

## **Alte abordări ale conceptului de acceptare: conversația cu țesutul bolnav**

O altă modalitate de a te deschide constă în a „vorbi“ cu țesutul căruia îi transferi energie. Dacă îi vei pune acestuia întrebări directe, este posibil să obții informații legate de necesitățile sale sau de felul în care dorește să fie tratat. Spre exemplu, este posibil să trăiești senzația că țesutul clientului se opune inițial schimbării. Dacă i te adresezi, el poate deveni însă foarte cooperant. Una este să forțezi transferul energetic către țesut și cu totul altceva este să îi oferi această energie de pe o poziție de comunicare și de respect, după care poate că țesutul tânjea. Chiar dacă la început această „conversație“ ți se pare iluzorie, nu-ți face griji. Lasă-ți imaginația să se joace și continuă transferul energetic. Dacă țesutul îți va răspunde și se va angrena în dialogul cu tine, este posibil ca pacientul să simtă o schimbare importantă în zona corporală respectivă (aceeași schimbare o vei simți și tu). Respectul și acceptarea sunt cele mai bune modalități de a ajunge la permisivitate.

Aș dori să îți ofer un exemplu de conversație cu un țesut, așa cum o aplic eu:

1. Încep întotdeauna prin a practica circuitul energetic și tehnicile de respirație. În acest fel, îmi dau seama ce senzații îmi oferă țesutul, înainte de a încerca diferite variante energetice.
2. Încerc să transfer energia către un punct de întâlnire. Dacă nu reușesc, încep o conversație cu țesutul bolnav, pentru a afla ce anume dorește acesta.

3. Mă adresez țesutului ca și cum aș purta o conversație propriu-zisă cu el. Încep întotdeauna prin a-i spune „salut“, după care aștept un răspuns. Țesutul poate răspunde în multe feluri. De pildă:
  - Poate intra într-o stare de vibrație.
  - Se poate deschide, renunțând la tiparul de rezistență.
  - Poți „auzi“ chiar un răspuns de „salut“ la salutul tău.
  - Poți vizualiza/simți imagini care se derulează sub forma unui film.
  - La fel de bine, este posibil să nu se întâmple nimic.
4. Dacă țesutul ți-a răspuns în vreun fel, continuă conversația cu el, punându-i întrebări de genul: „Ce anume dorești?“ sau „De ce ai nevoie?“

Este posibil ca țesutul să îți răspundă: „De iubire“, sau „De călăuzire“, caz în care îl poți trata la fel ca în cazul unei vindecări emoționale. Amplifică-ți iubirea interioară și focalizează-o asupra zonei respective. Pe tot parcursul conversației cu țesutul, nu uita să continui aplicarea circuitului energetic și a tehnicilor de respirație. Adeseori, simpla conversație cu un țesut sau cu un organ bolnav este suficientă pentru ca acesta să se deschidă și să permită cu ușurință transferul energetic.

Dacă zona bolnavă nu îți răspunde în niciun fel, cultivă o stare de acceptare interioară extrem de profundă, după care pune-i din nou întrebarea. Spre exemplu, eu obișnuiesc să

întreb: „Cum te pot ajuta să te deschizi sau să te detașezi de durerea ta?“ În astfel de cazuri, primesc aproape întotdeauna un răspuns. Odată declanșată conversația, o continui așa cum am indicat mai sus.

Dacă tot nu primesc niciun răspuns, îmi amplific și mai mult starea de acceptare interioară. Mai devreme sau mai târziu, țesutul bolnav răspunde la această schimbare interioară a mea și acceptă el însuși transformarea. Reține: este posibil să aplici un proces de vindecare, iar schimbările să se producă pe nivele atât de profunde încât să nu le înțelegi nici tu. De aceea, relaxează-te, acceptă și simte-te bine, lăsând lucrurile să evolueze de la sine.

Personal, consider că atingerea stării optime care favorizează vindecarea este ca și cum „ai pătrunde într-un mister“. Aflat în această stare aproape mistică, sincronicitatea cu propria ta energie devine perfectă. Dacă vei combina această stare cu deschiderea interioară în fața tuturor posibilităților, se pot întâmpla lucruri de-a dreptul uimitoare. De pildă, poți pătrunde în sfera Totalității, conectându-te astfel cu posibilitățile infinite ale acesteia. La acest nivel, posibilitățile creatoare sunt practic nesfârșite, singurele restricții fiind cele pe care ți le impui singur (sau cele pe care și le impune clientul).

Uneori, atunci când practici Atingerea Cuantică, este posibil să simți că îți pierzi focalizarea. La început erai foarte atent la circuitul energetic și la tehnicile de respirație, iar apoi constăți că a trecut un interval de timp în care ai uitat să faci acest lucru (sau să îți rotești chakrele). În realitate, acestea sunt momentele ideale în care te afli în plin flux energetic. Lasă-te în continuare în voia lui. Revino apoi la focalizarea

obișnuită asupra circuitului energetic și asupra tehnicilor de respirație, și verifică dacă pacientul continuă să recepteze energia ta sau dacă ai ajuns la o fază de platou (ori chiar la momentul de încheiere a ședinței de vindecare). Dacă este necesar, intensifică mișcarea de rotație a chakrelor, apoi revino la metoda clasică (circuit/respirație). Îți reamintesc în această direcție că piatra de temelie a tuturor tehnicilor de Atingere Cuantică este bazată pe cele două tehnici: conștientizarea circuitului energetic și tehnicile de respirație. Dacă simți că energia nu mai circulă deloc către clientul tău, înseamnă că ședința de vindecare s-a terminat.

## **Recapitularea pașilor tratamentului până în această etapă**

1. Începe prin a-ți conștientiza circuitul energetic și prin a aplica tehnicile de respirație.
2. Ajunge energia în punctul de întâlnire?
  - a. Dacă da, este foarte bine.
  - b. Dacă nu, amplifică circuitul energetic în corpul clientului prin rotirea chakrelor lui.
3. Acum, ajunge energia la punctul de întâlnire?
  - a. Dacă da, este foarte bine,
  - b. Dacă nu, cultivă o stare de acceptare interioară mai profundă.
4. Continuă să lucrezi astfel până la terminarea ședinței de vindecare.



## **Jocul și învățarea în spațiile chakrelor**

Atunci când experimentezi, joacă-te în spațiile chakrelor, ca și cum ai face o meditație separată pentru fiecare dintre acestea. Poți practica acest „joc“ fie focalizându-te pe rând asupra fiecărei *chakra* atunci când practici Tehnica de Amplificare, fie experimentând cu o singură *chakra*. Mai presus de orice altceva, deschide-te în fața tuturor posibilităților. Urmărește să realizezi că fiecare *chakra* poate fi vizitată și conștientizată separat. Pașii de mai jos se aplică tuturor chakrelor.

Atunci când interacționezi cu o *chakra*, este posibil să te scufunzi în interiorul ei. Fiecare *chakra* îți oferă o experiență unică și anumite senzații energetice specifice. Altfel spus, ea te învață o lecție diferită. Nu doresc să definesc aici senzațiile pe care ți le oferă fiecare *chakra* în parte, întrucât nu vreau să limitez în acest fel experiențele

pe care le poți trăi personal. Lazaris (unul din maeștrii lui Richard Gordon) oferă un ghid general referitor la primele cinci *chakra*-e exterioare.

- *Chakra* a 8-a guvernează realitățile probabile și planul astral.
- *Chakra* a 9-a guvernează realitățile posibile și reprezintă căminul sinelui tău real.
- *Chakra* a 10-a guvernează realitatea absolută, care transcende planul iluziilor pe care le experimentăm noi.
- *Chakra* a 11-a guvernează sufletul și spiritul.
- *Chakra* a 12-a guvernează relația ta personală cu Dumnezeu, cu universul, cu Divinitatea, cu Totalitatea, cu Marele Spirit etc.

## **Pătrunderea în spațiile chakrelor**

Atunci când încerci să te scufunzi într-o *chakra*, adeseori simți un fel de barieră care trebuie depășită. Treci de această barieră (treci pur și simplu prin ea). Nu forța (mental) această trecere, întrucât nu îți vei ușura în niciun fel trecerea; dimpotrivă, o vei face mai dificilă. Acordă-ți tot timpul necesar și încearcă să treci „cu blândețe“ de barieră, ca și cum ai trece printr-o bulă de aer. Cu cât vei avea o atitudine de mai mare deschidere și bucurie interioară, cu atât mai bine. Așa cum spuneam, atunci când lucrezi cu energiile subtile, relaxarea și fericirea interioară ușurează întotdeauna lucrurile.

Privite din exterior, aceste *chakra*-e par „finite“ sau definite. Personal, am avut posibilitatea să le privesc din



interior și am descoperit că ele sunt infinite și nelimitate. Dacă ai ajuns în spațiul interior al unei *chakra*-e, privește în jur. Gândește-te că te afli într-un spațiu de joacă și privește în toate direcțiile, încercând să definești acest spațiu. Este posibil să călătorești cu această ocazie în alte planuri și să vezi tot felul de imagini. Uneori, aceste experiențe sunt universale, dar de multe ori ele reprezintă simboluri unice și caracteristice fiecărui individ în parte. Altfel spus, este vorba de experiențe arhetipale care îți sunt prezentate într-o formă pe care numai tu o poți înțelege. De aceea, „imaginile“ receptate diferă de la individ la individ, chiar dacă temele generale sunt aceleași.

De pildă, atunci când îmi contemplu cea de-a 12-a *chakra*, eu experimentez de regulă o lumină uluitor de intensă și o stare de fuziune cu întregul Univers. Este mai degrabă o stare emoțională decât vizuală. Emoția este adeseori copleșitoare și îmi umple inevitabil ochii de lacrimi. Aceasta este experiența mea personală legată de *chakra* a 12-a. Dacă te scufunzi personal în această *chakra*, observă ce senzații simți. Foarte mulți oameni vorbesc despre lumină și despre fuziunea cu Universul, dar culorile pe care le descriu diferă de regulă de la unul la altul; la fel și interacțiunile pe care le pot simți. De aceea, sfatul meu este să experimentezi personal și să înveți din experiența care îți este oferită. Cunoaște-ți astfel propriul spațiu interior. Nu accepta niciodată viziunile altor persoane fără a le verifica personal. Nu există experiențe mai corecte decât celelalte. Noi nu putem percepe decât ceea ce ne permitem să percepem. De aceea, scopul nostru este să acceptăm ceea ce percepem și să ne deschidem în fața unor experiențe din

ce în ce mai complexe, pe măsură ce ne continuăm creșterea spirituală. Altfel spus, scopul nostru este să fim dispuși să experimentăm, să învățăm și să creștem. Cu cât vom practica mai mult, cu atât mai multe lucruri vom înțelege. De aceea, nu trebuie să crezi că experiența pe care o vei trăi va fi de fiecare dată aceeași. Calea noastră este calea cunoașterii de sine, nu a autolimitării.





## Capitolul 2

### **Meditația asupra celor 12 Culori: Restabilirea vibrației sănătății**

*Culorile curg în jurul nostru.  
Fiecare are propria ei perfecțiune.  
Atunci când ne folosim de întreaga paletă de  
culori,  
Starea de sănătate devine manifestă.*

## **Restabilirea vibrației sănătății**

După cercetări care au durat ani de zile, Mary Derr a descoperit un grup fundamental de culori care sunt prezente în celulele sănătoase și care indică o stare de sănătate și de bunăstare interioară perfectă. Ea a studiat copiii aflați în mediul intrauterin și a observat că un făt sănătos dispune de un set de 12 culori sau vibrații asociate cu întregul său corp. Aceste culori apar în interiorul fiecărei celule. Atunci când aceste culori strălucesc cu putere și sunt distribuite uniform, copilul se naște perfect sănătos. Atât timp cât culorile nu se modifică în niciun fel, el își păstrează starea de sănătate. Experiențele stresante sau mediul toxic din interiorul pântecului matern, ori din cel exterior, după naștere (manifestate la nivel emoțional, fizic sau chimic), provoacă reacții adverse în paleta de culori a copilului. Deși Mary a studiat îndeosebi copii, considerând că aceștia oferă informațiile cele mai concludente, ea a tras concluzia că experiențele negative și problemele de sănătate influențează culorile tuturor oamenilor, indiferent de vârstă, fapt care se manifestă apoi sub forma unei dizarmonii la nivelul câmpului energetic, iar mai târziu a unei boli. Pentru a contracara aceste efecte, Mary a conceput tehnica de Meditație asupra celor 12 Culori, care restabilește armonia și echilibrul la nivelul corpului nostru fizic, dar și la nivel emoțional, prin revenirea la culorile fundamentale care definesc starea de sănătate perfectă.

## **Meditația asupra celor 12 Culori: Tiparul Energetic al Bunăstării**

Meditația asupra celor 12 Culori este o tehnică uluitoare de simplă, dar incredibil de puternică. Ea reprezintă un instrument care operează simultan pe nivelul fizic, pe cel emoțional, pe cel mental și pe cel spiritual, pe care le echilibrează în egală măsură fără să se folosească de cuvinte, de concepte filozofice sau de sisteme de convingeri.

### **Notă:**

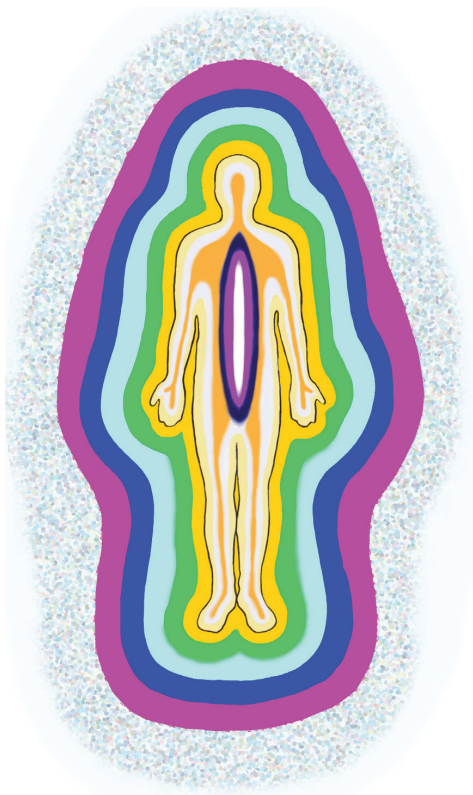
Meditația asupra celor 12 Culori mai poate fi numită și Meditația de Integrare a Minții, Corpului și Spiritului (sau Meditația de Integrare a MCS), tiparul energetic al bunăstării, sau tehnica receptării-și-acceptării. De aceea, voi folosi alternativ aceste nume.

## Graficul celor 12 Culori Fundamentale

© 2001 Quantum-Tuch

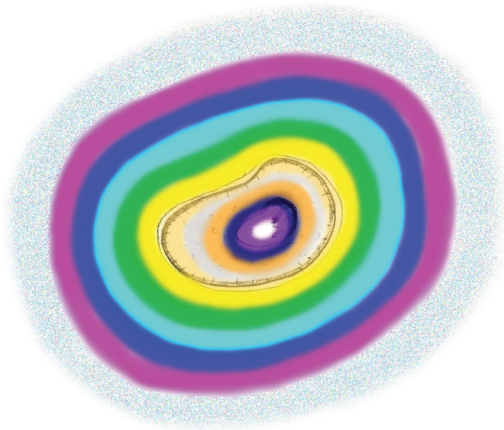
Interne	Alb	Violet	Indigo
	Arămiu	Argintiu	Auriu
Externe	Galben	Verde	Albastru-verzui
	Albastru	Magenta	Sidefiu





Tiparul Energetic al Bunătății

În interiorul oricărui corp uman, chiar în centrul acestuia, există o elipsă energetică alcătuită dintr-o lumină alb-strălucitoare. Urmează apoi alte straturi colorate care înconjoară această elipsă de lumină albă, la fel ca foile unei cepe. Aceste culori au un cod special sau o rezonanță vibratorie care poate contribui la susținerea unui corp sănătos și productiv. Fiecare strat succesiv operează în armonie cu celelalte, fiind conectat cu ele.



Tiparul energetic al unei celule

O celulă reprezintă un tipar energetic microcosmic al corpului și conține în sine toate cele 12 culori de care are nevoie organismul în ansamblul lui. Așa cum un fragment dintr-o hologramă conține imaginea ansamblului, la fel, o celulă conține în sine tiparul energetic care corespunde corpului în ansamblul lui.

### **Cele șase straturi interioare care guvernează funcțiile și întreținerea corpului**

#### **1. ALB: Centrul Interior**

Culoarea albă simbolizează energia sau forța vitală. Unde nu apare această culoare, nu putem vorbi de viață. Culoarea albă contribuie decisiv la restabilirea stării de echilibru a celulei, adeseori în combinație cu celelalte culori.

## **2. VIOLET**

Culoarea violet corespunde spiritului. Vibrația ei ne permite să ne recunoaștem și să ne dezvoltăm propria intuiție. Intuiția reprezintă veriga noastră de comunicare cu sursa vieții.

## **3. INDIGO**

Culoarea indigo facilitează comunicarea dintre spirit și corp prin intermediul simțurilor: văzul, auzul, atingerea, mirosul și gustul. Ea permite mai buna conștientizare interioară a corpului, dar și comunicarea profundă cu sinele intuitiv prin intermediul auzului interior, vederii interioare, cunoașterii interioare etc. Această culoare (sau rezonanță) reprezintă veriga de legătură care unește planul fizic cu lumile spirituale, ajutându-ne să ne folosim de înțelepciunea interioară pentru a interpreta informațiile primite.

## **4. CULOAREA CUPRULUI METALIC (ARĂMIU)**

Această culoare guvernează sistemul neurologic și cel cardiovascular.

## **5. ARGINTIU METALIC**

Culoarea argintie guvernează oasele, dinții, tendoanele, mușchii, cartilagiile și unghiile.

## **6. AURIU METALIC**

Culoarea aurie este ultima dintre aceste raze luminoase speciale și guvernează funcțiile tuturor

organelor, glandelor, țesuturilor moi, pielii, părului, ochilor etc.

Culorile metalice reprezintă principalele cărămizi care construiesc corpul fizic. Ele comunică cu părțile afectate ale corpului și cu ADN-ul nostru. Pentru o stare de sănătate perfectă, noi trebuie să menținem o comunicare cât mai bună între celula funcțională și ADN-ul ei. De aceea, culoarea cuprului, cea argintie și cea aurie reprezintă principalele instrumente de vindecare și de purificare a corpului (din ansamblul paletei de culori). Dacă sunt activate, ele ajută decisiv corpul să își păstreze echilibrul armonios.

## **Cele șase straturi exterioare care guvernează puterea personală**

### **7. GALBEN**

Culoarea galben-muștar reprezintă cel de-al șaptelea strat colorat, dar și primul strat energetic care înconjoară corpul fizic din exterior. Vibrația ei permite alinierea internă cu tot ceea ce îi poate oferi organismului o stare de bunăstare profundă. Aceasta este starea în care acțiunile noastre se armonizează cu idealurile noastre cele mai înalte. Unii o numesc integritate spirituală. Această stare include liberul arbitru și disponibilitatea noastră de a accepta. Culoarea galben susține dorința de a trăi.

### **8. VERDE SMARALD**

Culoarea verde-smarald guvernează corpul emoțional, respectiv iubirea de sine, prețuirea de

sine și respectul de sine. Contribuie de asemenea la vindecarea rănilor emoționale.

## **9. ALBASTRU-VERZUI SAU CIAN**

Culoarea albastru-verzui (turcoaz) ne ajută să rostim adevărul nostru cel mai profund. Ea ne armonizează gândurile cu inima sau cu sinele nostru emoțional. De aceea, susține integritatea.

## **10. ALBASTRU**

Această culoare are o nuanță intensă, fie a cerului, fie a safirului. Vibrația ei corespunde gândirii creatoare, ideilor, revelațiilor și spontaneității. Ea reprezintă veriga de legătură între creier și minte.

## **11. ROȘU MAGENTA**

Culoarea roșu magenta guvernează înțelepciunea și compasiunea care însoțesc întotdeauna iubirea. Ea nu descrie doar iubirea romantică sau familială, ci mai degrabă iubirea ca expresie universală. Acest tip de iubire reprezintă însăși natura noastră esențială. Ea există pentru simplul motiv că și noi existăm, indiferent dacă o conștientizăm sau nu.

## **12. SIDEFIU**

Această culoare cu irizații reprezintă învelișul exterior al corpului și echivalează cu pânza protectoare în care învelim un copil nou-născut. Culoarea sidemie reprezintă învelișul ultim al corpului și comunică direct cu esența alb-strălucitoare din interiorul acestuia (energia forței vitale). Acesta este câmpul

protector al corpului. Dacă este plenar activat, el protejează corpul de orice energie dăunătoare din afară. Spre exemplu, culoarea siefie protejează corpul împotriva arsurilor solare și îl ajută să revină la normal dacă acestea s-au produs, în loc să îl lase vulnerabil în fața altor atacuri. În mod similar, ea ne protejează atunci când pătrundem într-un mediu energetic care ne poate scoate din starea noastră de echilibru.

Restaurarea celor 12 culori în vederea obținerii unei stări de sănătate optimă se realizează prin intermediul Meditației celor 12 Culori.

## **Meditația asupra celor 12 Culori: pas cu pas**

### **1. Începe întotdeauna cu o inspirație.**

Începe prin a spune: „Invoc energia sau forța vitală a culorii ..... [cea pe care dorești să o intensifici]“, apoi inspiră la capacitatea maximă a plămânilor.

### **2. Expiră o cantitate mică din aerul inspirat.**

Expiră circa 10% din aerul inspirat, apoi fă o pauză (reține-ți suflul) și lasă energia culorii invocate să îți umple corpul. Atunci când îți reții suflul, ai grijă să nu forțezi. Ca întotdeauna, relaxarea este cheia succesului.

### **3. Expiră complet.**

În timp ce expiri, spune: „Am receptat energia sau forța vitală a culorii .....“

#### **4. Repetă pașii 1-3 pentru toate cele 12 culori.**

### **Meditația asupra celor 12 Culori: subtilități și sfaturi**

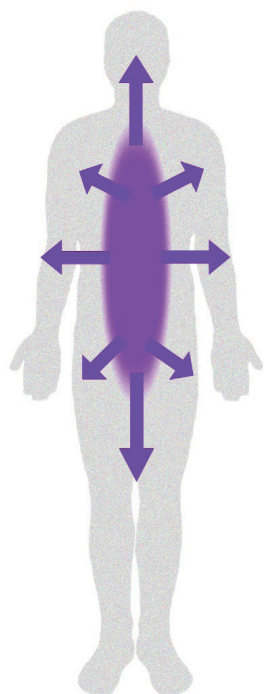
Acordă-ți suficient timp pentru integrarea minții, corpului și spiritului. Atunci când ne-am născut, noi ne-am aflat într-o rezonanță perfectă cu toate cele 12 culori, dar datorită vibrațiilor toxice din societatea și din cultura noastră, foarte mulți oameni au pierdut rezonanța cu acest echilibru al culorilor. Dacă vei începe să practici Meditația asupra celor 12 Culori, nu numai că îți vei vindeca acest dezechilibru (și toate efectele lui manifestate pe toate nivelele), dar vei restabili și armonia primordială cu care te-ai născut. Desigur, acest lucru nu se va întâmpla peste noapte, dar vei constata o anumită îmbunătățire chiar de la prima ședință de practică. Dacă suferi de o boală mai gravă, este posibil ca vindecarea ei să dureze mai mult timp, dar acest lucru nu reprezintă o regulă generală, ci doar o constatare. Cu cât vei fi mai deschis și mai plin de acceptare, cu atât mai rapide vor fi aceste schimbări.

Prima dată când practici această meditație, concentrează-te asupra aceleiași culori de 4-5 ori înainte de a trece la următoarea. Altfel spus, fă cinci respirații complete pe culoarea alb, apoi pe violet, pe indigo și așa mai departe, până când ajungi la sidefiu. Inspiră, fă o pauză, expiră și

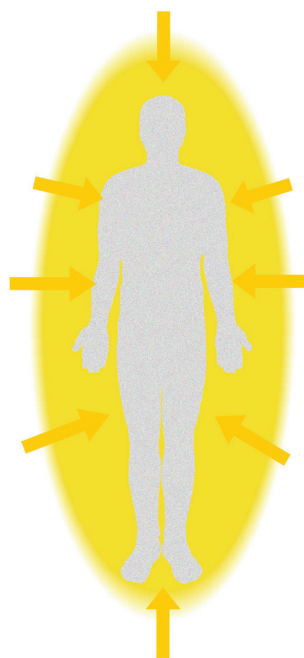
apoi repetă întregul proces de mai multe ori pentru fiecare culoare. În acest fel, vei simți mai plener vibrația fiecărei culori, dinamizând-o astfel mult mai puternic. Meditația ta va deveni implicit o experiență mult mai profundă. Atunci când te focalizezi asupra culorilor interioare, imaginează-ți că fiecare culoare emană din centrul corpului tău și acoperă integral conturul acestuia (ba chiar îl depășește puțin). Cu această ocazie, remarcă faptul că trupul tău nu are o graniță foarte exactă, precum conturul unui desen dintr-o carte de colorat. Singura graniță a organismului este culoarea asupra căreia te concentrezi și care emană din centrul lui. După ce ajunge la marginea corpului, culoarea începe să se estompeze. Imaginează-ți că ești un burete care absoarbe pe rând fiecare culoare, până când se umple complet. Secretul acestei meditații constă în a te umple complet sau în a fi inundat în totalitate de culoarea interioară asupra căreia meditezi (de la 1 la 6).

Lucrul cu culorile exterioare are o calitate diferită: este ca și cum te-ai scălda într-o mare de culoare (succesiv, de la 7 la 12), absorbind culoarea din exterior, până când aceasta ajunge în centrul ființei tale. Imaginează-ți din nou că ești un burete care absoarbe culoarea respectivă, dar nu din interior, ci din exterior, ca și cum ar fi aruncat într-o mare de culoare lichidă, până când se umple la capacitate.





Direcția procesului de  
saturație în cazul culorilor  
interioare



Direcția procesului de  
saturație în cazul culorilor  
exterioare

Până când te familiarizezi cu fiecare culoare în parte, consultă cât mai des graficul culorilor de la una din paginile anterioare. În acest fel, dacă îți este greu să îți imaginezi o culoare, te poți raporta la imaginea ei concretă. Poți chiar atinge cu degetul fiecare pătrățel colorat. În acest fel, vei stabili o conexiune mai intimă cu culoarea respectivă, integrând-o mai ușor în corpul tău. Atunci când te concentrezi asupra culorilor metalice (culoarea cuprului, argintiu, auriu

și sidefiu), poți lipi pe pătrățelul respectiv un bănuț din bronz, din argint sau din aur, precum și o perlă. Acestea trebuie să fie foarte curate și strălucitoare. Atunci când îți imaginezi culorile metalice, gândește-te la ele ca la niște suspensii coloidale sau ca la o vopsea metalică (lichidă). Atunci când te concentrezi asupra celorlalte culori, imaginează-ți-le ca pe niște culori translucide, având deopotrivă claritate și profunzime, la fel ca o rază de soare care trece printr-un vas de sticlă cu apă colorată.

Este posibil să ai unele dificultăți în a-ți imagina o culoare sau alta. De regulă, acestea sunt culorile de care corpul tău are cea mai mare nevoie. Dacă te afli în această situație, repetă procesul inspirație/pauză/expirație de mai multe ori (dar nu mai mult de patru ori), până când ajungi să vizualizezi cât mai clar culoarea respectivă. În acest fel, îi vei ancora vibrația în câmpul tău energetic într-o manieră mult mai profundă. La modul ideal, Meditația asupra celor 12 Culori ar trebui practică la fiecare 12 ore, acesta fiind intervalul de timp în care culorile își păstrează strălucirea odată activate prin puterea intenției. Dacă poți face meditația de mai multe ori este foarte bine, dar procesul nu este necesar (de două ori la 24 de ore este suficient).

Atunci când practici, remarcă efectele meditației: îți transmite aceasta un val de energie, sau te adoarme? În primul caz, nu o practica niciodată chiar înainte de culcare, ci cu 2-3 ore mai devreme. Foarte mulți oameni se simt mai degrabă relaxați în urma acestei meditații, așa că preferă să o practice chiar la culcare. Pe de altă parte, dacă ai tendința să adormi înainte de terminarea meditației, nu trebuie să-ți faci probleme. Se întâmplă frecvent ca acele culori de care corpul

are cu adevărat nevoie să îți transmită o stare de somn, astfel încât să te poți scărda mai mult timp în vibrația lor. Dacă te trezești ceva mai târziu, continuă pur și simplu meditația cu culorile rămase. Nu repeta imediat concentrarea pe culoarea care te-a adormit, întrucât există riscul să adormi din nou. Continuă cu prima culoare care urmează după ea.

Unii oameni mi-au spus că dacă se trezesc în mijlocul nopții dintr-un motiv sau altul, practicarea Meditației celor 12 Culori îi ajută să readormă rapid. Alții afirmă că trăiesc vise extrem de vii, îndeosebi atunci când de-abia au început practica Meditației celor 12 Culori. Atunci când organismul începe să își restabilească armonia interioară, el are foarte multe procese de reglat, iar una din modalitățile prin care face acest lucru este starea de vis. De aceea, dacă te afli în această situație, relaxează-te și bucură-te de visele tale. Etapa este de regulă temporară și satisfăcătoare, chiar dacă este posibil să te și obosească puțin.

Atunci când practicăm Meditația asupra celor 12 Culori, noi penetrăm toate spațiile celulelor noastre cu aceste culori, urmărind să retrezim armonia cu sinele nostru real. Este ca și cum ne-am oferit singuri iubire dimineața și seara, ca și cum i-am arăta corpului nostru cum ar trebui să fie energiile sale. La fel ca întotdeauna în astfel de cazuri, practica și perseverența conduc în timp la perfecțiune. După trei săptămâni de practică, poți trece la aplicarea versiunii prescurtate a meditației, care presupune doar concentrarea asupra culorilor, fără a mai practica și exercițiul de respirație corespondent. În această etapă este suficient să rostești numele culorilor în ordinea lor corectă (mai întâi, culorile interioare, apoi cele exterioare), cu voce tare sau în sinea ta. Spre exemplu: „alb, violet, indigo, culoarea cuprului etc.“

Deși varianta prescurtată se dovedește adeseori suficientă după trei săptămâni de practică, beneficiile ar fi mai mari dacă ai repeta varianta integrală a meditației la fiecare 12 ore, de-a lungul întregii tale vieți.

## **Practicarea Meditației celor 12 Culori asupra unei alte persoane**

Am remarcat de nenumărate ori (adeseori cu aceeași surprindere) că practicarea variantei prescurtate a Meditației celor 12 Culori asupra unei alte persoane poate provoca o schimbare profundă în interiorul acesteia. Într-o zi, am plecat cu soția să ne cumpărăm o mașină nouă și am intrat în curtea unui dealer de mașini. Când am ajuns, toți angajații erau aranjați pe un singur rând, arătând ca niște rechini care abia așteaptă să fie hrăniți. Aproape că nu-mi venea să mă dau jos din mașină și m-am uitat la soția mea, așteptând o opinie. Nu suport să fiu înșelat. Soția mea a lăsat totul pe seama mea, așa că m-am decis să încerc ceva nou. Am practicat rapid varianta prescurtată a Meditației celor 12 Culori asupra tuturor angajaților și abia apoi m-am dat jos din mașină. La început, niciun angajat nu s-a apropiat de mine. Mai mult, unul dintre ei mi-a spus cu o ironie vădită: „Suntem aliniați în același rând, ca niște rechini, nu-i așa?” A fost ca un moment de magie. După câteva clipe, angajații s-au dezmeticit, iar unul din ei ne-a preluat, ne-a „devorat”, după care am plecat mai departe.

Practicarea Meditației celor 12 Culori asupra fiecăruia dintre angajați i-a făcut pe aceștia să uite pentru o clipă

de piesa de teatru în care jucau și să ne trateze ca pe niște oameni, nu ca pe niște „găini de jumulit“. Am rămas uluit de efecte profunde a avut gestul meu atât de simplu. Meditația asupra celor 12 Culori poate fi folosită așadar nu doar pentru propria noastră vindecare. Este suficient să rostim culorile cu intenție, proiectându-le asupra unei alte persoane, dintr-un spațiu interior al „oferirii“ sau al „acceptării“, pentru ca persoana respectivă să simtă o transformare profundă. Personal, am aplicat acest procedeu în cele mai variate situații, de la oameni agresivi la câini care mă lătrau, și am obținut de fiecare dată rezultate, dar numai în măsura în care am făcut acest lucru într-o stare de iubire (nu de mânie sau de dizarmonie).

## **Practicarea Meditației celor 12 Culori**

Dacă vei practica meditația de două ori pe zi (dimineața și seara), vibrațiile culorilor vor începe să devină din ce în ce mai active în corpul tău, prelungindu-și astfel durata de activitate. Această durată ajunge la 12 ore numai după 3-4 zile de practică. Dacă ai practicat timp de trei săptămâni, poți trece la varianta prescurtată a meditației. În acest fel, îți vei dinamiza vibrația culorilor și îți vei putea menține starea de sănătate perfectă.

Personal, am descoperit că această meditație mă învață întotdeauna lucruri noi. Relația cu culorile este dinamică și ne oferă întotdeauna noi perspective asupra propriului sine, în măsura în care practicăm această meditație de două ori pe zi. Meditația nu durează mai mult de cinci minute. Dacă ai trecut de primele trei săptămâni, tot ce trebuie să

faci în continuare este să repeți mental, cu intenție, numele culorilor, fără să mai faci altceva. Procesul nu durează mai mult de 30 de secunde. Pe de altă parte, așa cum spuneam, varianta rapidă a meditației nu are efecte la fel de profunde precum cea integrală. Scopul acestui exercițiu este de a-ți începe și de a-ți încheia ziua într-o stare de iubire față de sine. Această stare este foarte importantă pentru vindecarea personală.

## **Absența culorilor și efectele sale**

Dacă una din cele 12 culori scade în intensitate, nici celelalte 11 nu mai vibrează la capacitatea lor maximă. Iată o listă parțială cu efectele absenței celor 12 culori din organism, manifestate la nivelul corpului fizic și al celui emoțional.

### **1. ALB**

Atunci când vibrația culorii alb scade în intensitate, culorile exterioare nu se mai manifestă aproape deloc. Fiecare strat colorat susține prezența corpului fizic. De aceea, dacă albul lipsește, corpul este practic mort. Oamenii care încep să piardă din vibrația culorii albe manifestă simptome de genul: sindromul oboselii cronice, hemoragie internă, deficiențe autoimune simple sau grave, anemie și alte condiții similare, asociate cu slăbiciunea internă.

### **2. VIOLET**

Atunci când vibrația culorii violet scade în intensitate, persoana se simte adeseori rătăcită, fără

un simț al direcției în viață sau al scopului. Ea se simte înghețată în momentul prezent, incapabilă să facă ceva, și își poate pierde capacitatea de a face alegeri. Această stare se poate manifesta printr-o frică la limita isteriei, datorată lipsei de direcție.

### **3. INDIGO**

Atunci când vibrația culorii indigo scade în intensitate, unul din primele simptome care apare este incapacitatea de a-ți imagina energia în interiorul corpului fizic. Persoana care manifestă această incapacitate riscă să nu mai sesizeze starea în care se află organismul său: schimbările de greutate, evoluțiile artritice sau orice altă afecțiune. Corpul are propriile sale modalități de a se exprima atunci când se dezechilibrează sau atunci când se îmbolnăvește, iar comunicarea cu el este compromisă în cazul absenței culorii indigo la nivelul ei optim. Dacă lipsa vibrației indigo este gravă, persoana își poate pierde chiar senzațiile fizice obișnuite, precum gustul, atingerea sau vederea.

### **4. CULOAREA CUPRULUI (ARĂMIU)**

Atunci când vibrația culorii cuprului scade în intensitate, pot apărea probleme cardiace sau ale sistemului nervos, printre care se numără (lista nu este exhaustivă):

- a. Hipotensiune
- b. Hipertensiune
- c. Ticuri și tresăriri

- d. Palpitații cardiace
- e. Tremurături

## **5. ARGINTIU**

Atunci când vibrația culorii argintiu scade în intensitate, apar inevitabil probleme ale oaselor și încheieturilor, precum și probleme musculare, printre care:

- a. Ciuperci la nivelul unghiilor
- b. Unghii fragile
- c. Dinți care se rup sau care se cariază ușor
- d. Afecțiuni ale încheieturii temporal-mandibulare
- e. Sindromul tunelului carpian
- f. Sindromul cotului de tenisman

## **6. AURIU**

Atunci când vibrația culorii auriu scade în intensitate, apar disfuncții la nivelul pielii sau organelor, printre care:

- a. Căderea părului
- b. Eczeme
- c. Mătreață
- d. Scalp uleios
- e. Creștere sau scădere în greutate
- f. Retenție de apă

## **7. GALBEN**

Atunci când vibrația culorii galben scade în intensitate, dorința de a trăi se reduce (simptomul apare frecvent la persoanele suicidale).



## **8. VERDE**

Atunci când vibrația culorii verde scade în intensitate, persoana își pierde respectul față de sine. Ea nu își mai susține punctele de vedere și are dificultăți în a se exprima în fața altor persoane.

## **9. ALBASTRU-VERZUI SAU CIAN**

Atunci când vibrația culorii albastru-verzui (turcoaz) scade în intensitate, persoana își exprimă cu dificultate propria identitate.

## **10. ALBASTRU**

Atunci când vibrația culorii albastru scade în intensitate, acest lucru conduce la o anumită rigiditate a sistemului de convingeri și a modalității de a interacționa cu alte persoane. Oamenii care au un deficit de albastru au uneori idei bune, dar sunt inflexibili în ceea ce privește implementarea acestora în practică.

## **11. ROȘU MAGENTA**

Atunci când vibrația culorii roșu scade în intensitate, persoana este lipsită de iubire. Ea nu reușește să își exprime emoțiile profunde, nu acceptă și nu recunoaște iubirea autentică față de alte persoane.

## **12. SIDEFIU**

Atunci când vibrația culorii sidefiu scade în intensitate, orice adiere emoțională dă peste cap persoana, care are tendința să facă din țânțar armăsar în orice situație s-ar afla.

## **Defectele din naștere**

Defectele din naștere apar atunci când unul sau amândoi părinții au un deficit din aceeași culoare. De pildă, dacă amândoi părinții sunt alcoolici sau se droghează, copilul se poate naște fără o integrare între mintea, corpul și spiritul său (fără o paletă integrală a culorilor). Diformitățile la nivelul degetelor, picioarelor etc., apar ca urmare a unui deficit al culorilor interioare, cum ar fi: culoarea cuprului, auriul sau argintiul. Vei înțelege mai limpede relația dintre culori și corpul tău dacă vei practica Meditația Integrării MCS (Meditația asupra celor 12 Culori).

## **Folosirea culorilor în practica vindecării**

Folosirea Meditației celor 12 Culori în practica vindecării îți poate oferi foarte multe informații utile referitoare la capacitățile vindecătoare ale culorilor individuale sau amestecate. Din această perspectivă, ea te poate ajuta să îți creezi diferite tehnici personale. Nu folosi însă această meditație în practica vindecării până când nu te-ai familiarizat suficient de bine cu toate cele 12 culori. În acest fel, îți vei purifica propriile culori și le vei cunoaște mai bine, știind când și cum trebuie să lucrezi cu ele proiectându-le asupra clienților tăi.

## **Înțelegerea culorilor**

Orice om are o vibrație proprie, pe care clarvăzătorii o percep ca pe o culoare predominantă. Atunci când fac

activității vindecătoare, oamenii au tendința să emită inconștient anumite culori, ca o expresie a personalității lor. Așa se explică de ce unii oameni obțin rezultate excelente atunci când tratează anumite probleme, în timp ce alții obțin efecte limitate. „Culoarea“ pe care o emit oamenii poate fi un factor foarte important al vindecării dacă boala tratată răspunde favorabil la vibrația ei. De-a lungul timpului, am înțeles că anumite culori influențează în mod deosebit anumite sisteme fiziologice. Culorile pe care le emit vindecătorii coincid adeseori cu cele pe care le-a observat Mary Derr în interiorul celulelor. Diferitele procese fiziologice au la rândul lor culori corespondente, care pot reacționa favorabil la culoarea emisă de vindecător. De aceea, dacă vei emite în mod conștient o culoare optimă pentru celulele pe care le tratezi, tu poți ajuta organismul să își redobândească echilibrul natural sau tiparul energetic al bunăstării sale.

### **Folosirea culorilor pas cu pas**

1. Întrebă-ți clientul asupra cărei părți corporale dorește să lucrezi. Plasează-ți palmele în zona indicată și începe procesele clasice ale Atingerii Cuantice: circuitul energetic și tehnicile de respirație. Monitorizează în ce măsură energia care se transferă de la tine la client este maximă. Care este calitatea transferului? Sesizează aceste aspecte și fă ajustările necesare.
2. Alege o culoare pe care dorești să i-o transmiți clientului.

De pildă, în cazul în care clientul dorește să lucrezi asupra unui umăr înțepenit, alege culoarea care corespunde mușchilor și oaselor, respectiv argintiul. Este imposibil să „transferi“ o culoare incorectă, dar dacă o alegi pe cea corectă și te focalizezi asupra ei, intensitatea transferului de energie va crește, iar transformările se vor produce mult mai rapid. Relaxează-ți palmele și continuă să aplici circuitul energetic și tehnicile de respirație. Urmărește să te simți cât mai confortabil (la fel și clientul tău). Reține: orice tensiune conduce automat la diminuarea transferului energetic.

Respiră profund de două sau de trei ori. Cum percepi țesutul căruia îi transferi energie? Începe să emiți această energie sub forma unei lumini de culoare argintie. Există mai multe modalități de a face acest lucru. Metoda mea preferată constă în a vizualiza un flux de energie în culoarea dorită, care pătrunde prin tălpi, ca și cum l-aș aspira, după care urcă până în creștetul capului și coboară prin gât și prin brațe, scurgându-se prin palme și pătrunzând în țesuturile clientului. Ascensiunea fluxului energetic se face pe inspirație, în timp ce coborârea lui se face pe expirație. Dacă aplici această metodă, urmărește să permiți scurgerea vibrației culorii către țesutul pe care îl tratezi. La prima vedere, acest lucru pare evident, dar nu uita că trebuie să fi tot timpul conștient de calitatea energiei pe care o transmiți. Nu trebuie să te focalizezi în permanență asupra acestui proces. Este suficient să îți reamintești de el din când

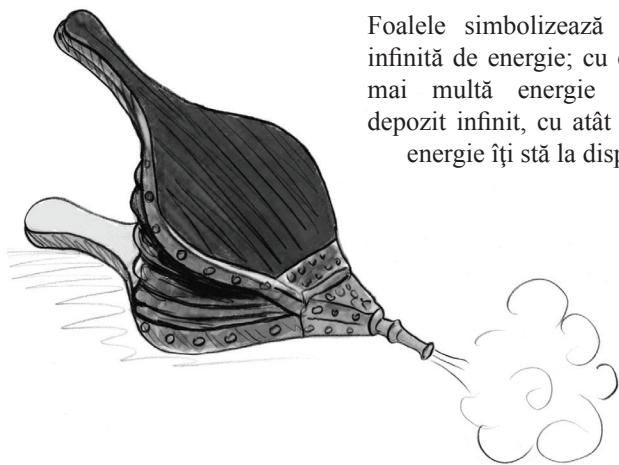
în când și să verifici cum mai curge energia pe care o transmiți. Dacă ai o senzație de „acumulare“ la nivelul palmelor, înseamnă că energia nu se scurge mai departe. În acest caz, relaxează-te și focalizează-te asupra transferului energetic dinspre palmele tale către țesutul tratat (spre exemplu, imaginează-ți că palmele tale sunt ca niște ferestre mari prin care pătrund razele soarelui).

3. Ajunge energia în punctul de întâlnire?

Dacă ajunge, este foarte bine. Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului. În continuare, observă din nou dacă energia ajunge în punctul de întâlnire. Dacă ajunge, este foarte bine; dacă nu, cultivă o stare de acceptare mai deplină.



De cele mai multe ori, energia nu ajunge în punctul de întâlnire din cauza unei forțări din partea ta, care arată că trebuie să cultivi o stare mai deplină de relaxare/acceptare. Un exemplu ideal de relaxare/acceptare constă în a-ți imagina o briză ușoară într-o dimineață frumoasă de primăvară, sau senzația tactilă pe care ți-o oferă atingerea unei petale catifelate a unei flori. Dacă dorești să obții rezultate extrem de rapide, concentrează-te asupra unei astfel de imagini plăcute direct în punctul de întâlnire, ca și cum acolo s-ar afla ceva „viu“. Oferă-i țesutului imaginea sau percepția ta plăcută, fără nicio rezervă. Ce înseamnă să te afli într-o stare de acceptare deplină și să împărtășești această stare cu țesutul pe care îl tratezi? Înseamnă să i-o oferi fără nicio rețineră. În acest fel, țesutul nu numai că acceptă necondiționat energia pe care i-o transmiți, dar este ca și cum i-ai oferi un dar în permanență. Este ca și cum ai sufla aer prin niște foale într-o flacăra: aceasta va fi ațâțată în permanență.



Foalele simbolizează o rezervă infinită de energie; cu cât extragi mai multă energie din acest depozit infinit, cu atât mai multă energie îți stă la dispoziție.

Următorul citat din *Tao Te Ching*, o lucrare scrisă de Lao Tse, mi se pare extrem de potrivit pentru a descrie ce doresc să spun:

**Tao este ca niște foale;  
el este gol, și totuși puterea lui este infinită.  
Cu cât te folosești mai mult de el, cu atât mai mult produce;  
cu cât vorbești mai mult de el, cu atât mai puțin îl înțelegi.**

### **Focalizează-te asupra centrului.**

O manieră mai clară de a descrie „focalizarea asupra centrului“ este: „concentrarea asupra esenței ființei tale“. Această concentrare îți poate oferi o senzație tactilă cât se poate de reală, sau doar una imaginară; ambele sunt la fel de eficiente. Practicarea „concentrării asupra esenței ființei“ sau a „pătrunderii în mister“ conduce la o acceptare din ce în ce mai deplină. În plus, această practică face parte integrantă din calea cunoașterii de sine.

Una din traduceri oferite pentru termenul *qi* este „teoria informației“. Toate vibrațiile sau aspectele Universului sunt purtătoare de informații. Universul este întotdeauna dornic să ne învețe ceva, cu condiția ca noi să dorim să ne lăsăm învățați. Noi ne aflăm într-o călătorie a explorării care nu se termină niciodată.

În timp ce te scufunzi din ce în ce mai plinar în starea de acceptare deplină, este foarte important să nu uiți de circuitul energetic și de tehnicile de respirație specifice Atingerii Cuantice. Deși intrarea în aceste stări de modificare de conștiință în timpul ședințelor de vindecare este foarte plăcută, nu trebuie să uiți că procesele clasice ale Atingerii

Cuantice sunt cele care te protejează de absorbirea energiei dezechilibrate a persoanei pe care o tratezi. În plus, ele îți permit să extragi energie din depozitul universal, nu din depozitul tău personal. Acesta este marele dar al Atingerii Cuantice.

Când trebuie să alegi o culoare pentru a i-o transmite unui client, ascultă-ți întotdeauna intuiția. Adeseori, este necesar să aplici mai multe culori pentru a elimina tensiunile acumulate în interiorul țesutului căruia îi transferi energie. În exemplul de mai sus, noi am optat pentru a-i transmite clientului o energie de culoare argintie, dar este posibil ca intuiția să ne



spună că el are nevoie și de vibrația culorii albastru, roșu sau galben, în combinație cu argintiul. Când combinația de culori este bine aleasă, transferul energetic este foarte lin. Înainte de adăugarea culorilor suplimentare, este posibil ca țesutul să fi manifestat o anumită rezistență în fața fluxului energetic, eventual exprimată chiar într-un mod dureros. De îndată ce am stabilit combinația corectă de culori, transferul devine surprinzător de lin, iar clientul începe să se simtă mult mai confortabil.



Dacă optezi pentru mai multe culori, transmite-le prin intermediul unor tuburi (canale) separate. Nu lucra niciodată cu mai mult de trei culori odată.

Cele trei culori (dacă ai optat pentru a lucra cu trei) sunt emise de părți separate ale palmelor tale și nu fuzionează decât în punctul de întâlnire. Vizualizează acest proces; folosește-te în acest scop de intenția ta. Reține: energia urmează întotdeauna gândirea. Să spunem că emiți prin podul palmelor argintiu, prin zona de intersecție a palmelor cu degetele albastru și prin degete roșu. La început ți se va părea dificil să te concentrezi asupra acestei combinații de culori, dar odată declanșat procesul nu mai trebuie să te focalizezi asupra lui. După ce ai activat un anumit tipar al transmisiei, te poți întoarce asupra circuitului energetic și asupra tehnicilor de respirație, la fel cum ai procedat atunci când ai aplicat Tehnica de Amplificare. Activează tiparul, uită de el și pune-ți întrebarea: „Ajunge energia în punctul de întâlnire?”

Atunci când desfășori o activitate de vindecare, transformarea se poate produce într-o singură clipă, iar clientul începe instantaneu să se simtă mai bine. Noi trimitem întotdeauna energia într-un anumit punct. Este ca și cum am aprinde fitilul unei artificii: când acesta ajunge la capăt, totul explodează într-o mare de lumină și culori. De multe ori, clientul simte energia încălzindu-i umărul (în exemplul nostru), sau scurgându-se chiar prin întregul corp. Acesta este cel mai bun semn că energia transmisă de tine ajunge acolo unde trebuie, că vindecarea este profundă și că transformarea țesutului este bine susținută prin tehnicile pe care le aplici.

Îți reamintesc să nu forțezi niciodată energia către punctul de întâlnire. Orice forțare o împiedică să ajungă acolo unde trebuie și să producă aici efectele dorite. La modul ideal, dacă energia a ajuns în punctul de întâlnire, noi trebuie să o eliberăm (să uităm de ea). Este ca și cum i-am oferit cuiva un dar, cu care acesta are apoi dreptul să facă orice dorește. Oferă energia ta punctului de întâlnire, iar apoi observă detașat rezultatele; în acest fel, vei obține rezultate mult mai dinamice.

La fel ca întotdeauna, dacă simți că transferul energetic s-a încheiat, poți pune capăt ședinței de vindecare.

## **Meditația asupra celor 12 Culori: Beneficii personale**

Pe măsură ce vei practica Meditația Integrării MCS, te vei transforma tu însuși pe numeroase nivele. Vei declanșa astfel un proces minunat, care îți va permite să experimentezi o serie de beneficii unice și extrem de satisfăcătoare, precum:

### **O deschidere în fața Abundenței Universale:**

Această deschidere începe chiar din clipa în care practici pentru prima dată Meditația asupra celor 12 Culori. Indiferent dacă o practici pentru tine însuși sau pentru o altă persoană, tu vei începe să îți dezvolți astfel capacitatea de „acceptare/receptare“ care îți va permite să te pui la unison cu Totalitatea, respectiv cu abundența ei nesfârșită.

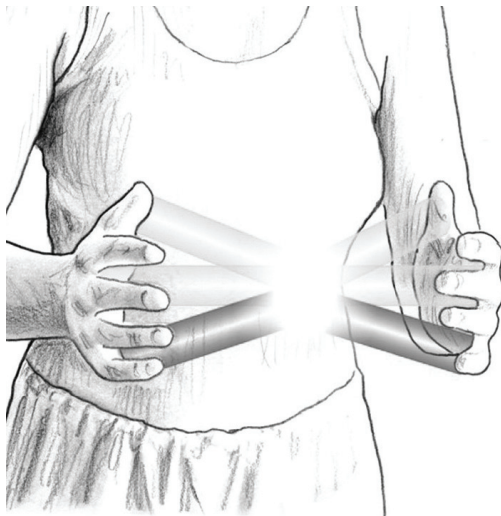
## **O mai mare frumusețe fizică:**

Ori de câte ori vei practica Meditația asupra celor 12 Culori, forma ta fizică se va relaxa și se va alinia într-o mai mare măsură cu forma ei corectă. Corpul tău va deveni mai puțin tensionat, permițându-i „adevăratei lumini“ sau forțe vitale a ființei tale să iasă la lumină și să îți prezinte adevărata ta frumusețe. Această meditație conduce la o integrare armonioasă a celor 12 culori, fapt extrem de important pentru vindecarea și pentru armonizarea ființei tale pe toate nivelele ei. Desigur, nu vorbim aici de schimbarea formei sau lungimii nasului ori a urechilor, ci mai degrabă de mai buna expresie a sinelui tău real la nivel fizic. Atunci când ceilalți te vor privi, ei vor vedea mai ușor echilibrul, frumusețea și bucuria ta lăuntrică, dincolo de învelișul tău fizic exterior. Fii deschis în fața oricăror posibilități. Te asigur că experimentarea acestor schimbări poate fi o veritabilă plăcere.

## **Alte sfaturi legate de folosirea culorilor**

La fel ca în celelalte cazuri, joacă-te cu aceste tehnici, pornind de la dorința sinceră de a experimenta. Folosește pe rând sau în diferite combinații culorile, experimentând astfel asocierea Atingerii Cuantice cu culorile. Este posibil să descoperi și alte modalități de a aplica aceste tehnici, care să ți se potrivească mai bine. Cu cât oamenii vor descoperi mai multe aplicații practice pentru aceste metode, cu atât mai bogați vom fi cu toții. În cazul în care constăți că nu

Îți este deloc ușor să vizualizezi culorile cu care trebuie să lucrezi pentru un client sau altul, nu-ți face griji. Vom simplifica imediat nevoia de a „cunoaște“ culorile exacte cu care trebuie să lucrezi. Important este să te joci cât mai mult cu culorile, întrucât pe termen lung, acestea te pot învăța cum să îți modifici și cum să experimentezi energia pe nivele de vibrație diferite și din ce în ce mai profunde. Personal, am descoperit că înțelegerea modului de operare a fiecărei culori și a felului în care reacționează organismul clienților mei la ele îmi oferă informații neprețuite în timpul ședințelor mele de vindecare. De aceea, te încurajez să experimentezi cât mai mult, astfel încât să devii din ce în ce mai flexibil și să înțelegi din ce în ce mai profund felul în care se combină aceste tehnici cu cele de Atingere Cuantică.



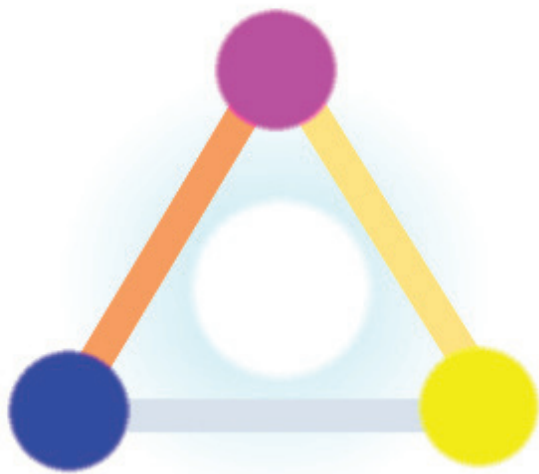




## **Capitolul 3**

# **Tiparul U-NAN și Bandajul Elastic de Lumină**

*Simplitatea formei,  
Echilibru fără forțare,  
Conexiune și perfecțiune.*



### Tiparul U-NAN

Metoda pe care o vom descrie în continuare se încadrează în aceeași categorie a simplității care caracterizează toate tehnicile de Atingere Cuantică. Metoda are la bază un tipar care nu numai că îți poate transforma ședințele de vindecare, dar te poate inclusiv ajuta să alegi cele mai potrivite culori sau combinații de culori pe care trebuie să le aplici asupra clientului tău.



## **U-NAN: Tiparul Celular Universal Primordial**

Când mi s-a prezentat pentru prima dată conceptul tiparului U-NAN, am rămas oarecum surprins, întrucât am înțeles că trebuie să folosesc această construcție mentală pentru a-mi intensifica fluxul energetic. Puțin îngrijorat, am început să îmi circulez energia prin tiparul U-NAN și am descoperit că fluxul energetic s-a intensificat într-adevăr, asumându-și o viață aproape individuală. Metoda mi s-a părut simplă, meditativă și centrată, atribute care caracterizează în general metodele de amplificare a acceptării. La ora actuală, folosirea tiparului U-NAN a devenit atât de automată în cazul meu încât îmi este suficientă o jumătate de respirație pentru a-mi pune în circulație energia cu o ușurință maximă și cu rezultate dintre cele mai profunde.

### **De unde a apărut acest tipar?**

Cea care l-a descoperit a fost Mary Derr (vezi prefața pentru informații referitoare la ea), care a accesat această informație direct de la Pământ, pe când făcea o serie de meditații de vindecare profundă a planetei. Ea a descoperit cu această ocazie că Pământul nu numai că dispune de un limbaj verbal, dar are și un limbaj scris (simbolic). Tiparul U-NAN (vezi ilustrația de la pagina 100) este o astfel de expresie a limbajului scris al Pământului.

## **Tiparul U-NAN**

Tiparul U-NAN provine din Univers, dar face parte integrantă din vibrația Pământului. Lui Mary i s-a spus că acesta este un tipar celular universal și primordial, adică o cărămidă elementară din care este construită materia. Scopul tiparului U-NAN este de a reconfigura energiile corpului, astfel încât acestea să își regăsească nivelul funcțional optim. Altfel spus, este un tipar vindecător. U-NAN înseamnă „unitate“, „unificare“, „reintegrare“, „a redeveni complet“. Folosirea tiparului U-NAN este foarte puternică atunci când este însoțită de pronunțarea sonoră a numelui său, fie cu voce tare, fie în gând. Dacă dorești, este posibil să te concentrezi exclusiv asupra tiparului vizual, dar eu am descoperit că dublarea acestui proces de folosire a numelui tiparului ca de o *mantra* internă (sunet repetitiv) amplifică enorm fluxul energetic care pătrunde în țesutul asupra căruia lucrez. Dacă nu-ți place cuvântul U-NAN, poți folosi cu aceeași eficiență una din traducerile sale, cum ar fi „unitate“. Experiența m-a învățat totuși că folosirea unui cuvânt alcătuit din două silabe generează un efect mai puternic decât un cuvânt alcătuit din patru silabe (cum este unitate). Experimentează singur și observă rezultatele pe care le obții. Avantajul vindecării corpului prin practicarea Meditației Integrării Minții, Corpului și Spiritului (sau Meditația asupra celor 12 Culori) și prin focalizarea asupra tiparului U-NAN constă în faptul că acestea transformă energiile dezzechilibrate și vindecă organismul pe un nivel extrem de profund.

Multe tratamente alopatiche (care corespund medicinei occidentale standard) atacă părțile bolnave sau dezzechilibrate

ale organismului. Țesuturile bolnave sunt astfel eliminate, iar organismul este silit să se regenereze singur, dar pornind de la o stare de mare slăbiciune. Dacă vei aplica tiparul U-NAN și dacă vei „recita“ (ca pe o incantație) numele lui, celulele bolnave se vor transforma și vor reveni la starea de sănătate ca și cum nu ar fi fost niciodată bolnave.

### **Cum este construit tiparul**

Tiparul U-NAN reprezintă un triunghi sau un tetraedru (o piramidă cu patru fețe triunghiulare). Laturile triunghiului sunt formate din trei culori interioare ale corpului: arămiu, auriu și argintiu, respectiv culorile elementare ale oricărei forme fizice (vezi explicațiile din secțiunea referitoare la Meditația asupra celor 12 Culori). Sferile care unesc cele trei laturi reprezintă principalele trei culori exterioare: roșu magenta, galben și albastru. Aceste trei culori echilibrează și vindecă aspectele emoționale și mentale ale ființei noastre. În centrul tiparului se află o sferă de culoare alb-strălucitoare. Aceasta este energia sau forța vitală care rezidă în centrul oricărei forme de viață.

Tiparul este triunghiular, deoarece aceasta este forma cea mai stabilă care există. Ordinea culorilor laturilor și sferelor din vârfurile triunghiului nu este relevantă. În schimb, sfera din centru trebuie să rămână de culoare albă. Desenul tiparului U-NAN explică cum trebuie să arate acesta, dar nu este în întregime corect. Orice desen este static, în timp ce tiparul U-NAN este dinamic. Așa cum spuneam, culorile sferelor și muchiilor pot fi rearanjate în

orice ordine. Atunci când energia începe să treacă prin acest tipar, culorile muchiilor și sferelor din vârfulurile triunghiului încep să se miște, să curgă și să fuzioneze între ele, lăsând să treacă îndeosebi culoarea care este cea mai necesară. Mărimea unui tipar U-NAN sau numărul de tipare variază (dacă poți vizualiza energia, vei constata că atunci când este transmisă printr-un tipar U-NAN, adeseori o culoare sau mai multe sunt mai strălucitoare decât celelalte; nu-ți face griji în această privință; limitează-te doar să observi ceea ce se întâmplă).

Oricât de minunate ar fi rezultatele obținute prin folosirea culorilor, foarte mulți practicanți au dificultăți în a ști ce culoare sau ce combinație de culori trebuie să folosească. Aplicarea tiparului U-NAN și repetarea numelui său simplifică foarte mult această problemă, eliminând orice incertitudine. Pe scurt, noi nu mai trebuie să ne preocupăm de culoarea pe care i-o transmitem clientului nostru. Tiparul U-NAN, combinat cu rostirea numelui său, selectează în locul nostru culoarea optimă pentru țesutul tratat. Orice practicant poate aplica acest tipar, eventual adaptându-l în funcție de cerințele vindecării de care are nevoie clientul său. Dacă simți intuitiv că pacientul are nevoie de o anumită culoare sau de mai multe culori, tu poți plasa aceste culori în interiorul tiparului, îl poți activa, după care poți uita de el. În acest fel, vei respecta sfaturile pe care ți le-a oferit intuiția și vei lăsa în același timp tiparul să facă ce știe mai bine, adică să aleagă exact culorile de care are nevoie clientul tău.

Dacă vei contempla tiparul U-NAN, vei constata că acesta operează în mai mult de trei dimensiuni și că este independent de timp și de spațiu. Forma triunghiulară a tiparului dintr-un plan există și în celelalte planuri (uneori

el poate fi un tetraedru simplu, alteleori unul dublu, sau se poate replica la infinit, într-o structură înlănțuită). Atunci când trimiți energie în acest tipar, el poate reacționa în cele mai variate feluri. Uneori, începe să se rotească, alteleori se mărește sau se micșorează. Se poate replica de asemenea într-un număr nelimitat de copii.

## **Practica: pas cu pas**

**Notă:** la fel ca în cazul tuturor celorlalte tehnici de Atingere Cuantică, piatra de temelie a acestei metode este respirația.

1. Începe prin a practica respirația standard folosită în Atingerea Cuantică.
2. Aplică varianta rapidă (prescurtată) a Meditației celor 12 Culori (rostește doar numele acestora) asupra clientului. Acest pas este important, întrucât pregătește clientul în vederea utilizării plene a tiparului U-NAN.
3. Alege un punct de întâlnire în interiorul structurii asupra căreia lucrezi (genunchiul, cotul, umărul etc.). Imaginează-ți în acest punct un tipar U-NAN. Acest simplu act de vizualizare este suficient pentru a plasa aici tiparul. Focalizează-ți apoi energia asupra tiparului.
4. Continuă să aplici circuitul energetic și tehnicile de respirație.

5. Folosește-ți intenția sau gândirea conștientă pentru a susține rezonanța cu tiparul U-NAN prin repetarea mentală a numelui său (în sinea ta sau cu voce tare).
6. Verifică dacă energia trece prin centrul tiparului U-NAN, respectiv dacă ajunge în punctul de întâlnire. Dacă da, poți trece direct la pasul 7. Dacă nu:
  - a. Aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului. Verifică apoi din nou dacă energia ajunge în punctul de întâlnire. Dacă tot nu ajunge:
    - i. Modulează-ți maniera în care transmiți energia. Cultivă un spațiu interior al acceptării, apoi continuă cu circuitul energetic și tehnicile de respirație.
    - ii. Asigură-te că trupul tău este perfect relaxat și că intenția ta nu este forțată, ci blândă, relaxată și plină de încredere. Fluxul energetic curge mult mai ușor atunci când trece printr-un cadru mental și fizic relaxat.
7. Dacă „urmezi“ durerea clientului și aceasta te conduce către un alt loc, nu trebuie să mai repeți cele 12 culori, dar este necesar să îți alegi un nou punct de întâlnire. Cu această ocazie, poți proiecta un nou tipar U-NAN în acest nou centru, astfel încât acesta să beneficieze în cea mai mare măsură posibilă de energia pe care i-o transmiți. Ori de câte ori îți muți atenția către un nou centru, proiectează un nou tipar

U-NAN în noul punct de întâlnire. De asemenea, nu uita de circuitul energetic și de tehnicile de respirație, precum și de repetarea verbală a cuvântului U-NAN.

## **Sfaturi pentru aplicarea tiparului U-NAN**

Ori de câte ori îți propui să folosești tiparul U-NAN pentru un client, începe întotdeauna prin a aplica varianta rapidă a Meditației celor 12 Culori (repetarea numelor acestora). În acest fel, vei trezi în el rezonanța necesară pentru a se vindeca. Această rezonanță va rămâne activă cel puțin o oră, o oră și jumătate. Această activare va determina un răspuns mai profund din partea țesuturilor clientului pe care le vei trata prin folosirea tiparului U-NAN.

1. Ori de câte ori aplici tiparul U-NAN, vizualizează-l în interiorul țesutului către care trimiți energie.
  - a. Nu este important să vizualizezi tiparul U-NAN în culori. Personal, îl vizualizez întotdeauna în alb și negru, și te asigur că funcționează foarte bine.
  - b. De asemenea, nu trebuie să te concentrezi încontinuu pe vizualizarea tiparului în interiorul țesutului. De fapt, este chiar mai bine să nu te forțezi astfel. Odată ce ai poziționat tiparul, nu te mai concentra asupra lui, dar continuă să îi repeți numele. Recitarea verbală a numelui are o rezonanță comună cu tiparul propriu-zis. De aceea, el îl actualizează fără să mai fie nevoie să îl vizualizezi.

2. Transmite fluxul energetic prin tipar, către punctul de întâlnire. Nu uita că scopul tău este ca energia să ajungă în acest punct. Vei constata că tiparul amplifică intensitatea fluxului energetic în zona în care este amplasat.
3. 3. Continuă să aplici circuitul energetic și tehnicile de respirație. Aceste tehnici de bază sunt foarte importante; la fel și relaxarea. Focalizează-ți atenția asupra repetării numelui U-NAN, până când acest proces devine automat.

Atunci când un practicant începe să aplice tiparul U-NAN, fluxul energiei care se transmite prin el devine imediat mai puternic (ca și cum ar deschide un robinet). Până când se obișnuiește cu acest flux energetic, este posibil ca el să simtă o încălzire dramatică a palmelor sale (sau să aibă alte percepții similare, asociate cu intensificarea bruscă a fluxului energetic). Pe de altă parte, și vindecarea este mult mai rapidă. În general, dacă vei aplica frecvent tiparul U-NAN, vei simți că te vei familiariza rapid cu acest flux extrem de intens de energie. Treptat, senzația de căldură devine mai puțin evidentă. Există o interacțiune dinamică între sunetul „U-NAN“ și tiparul propriu-zis. De aceea, întonarea (vocală sau mentală a) sunetului are un efect dinamic asupra muncii de vindecare (vezi mai jos). Și de această dată, secretul constă în a te juca. Nu-ți bate prea tare capul cu felul în care interacționează energiile sau cu forma tiparului. Inițiază procesul urmând pașii de mai sus, iar apoi întrebă-ți clientul dacă sesizează vreo diferență apreciabilă în felul în care percepe energia. Cu siguranță, vor exista și



clienți care nu vor sesiza nicio diferență, dar foarte mulți dintre ei vor sesiza o schimbare dramatică a felului în care percep energia transmisă, inclusiv sub forma unei bunăstări și a unei relaxări amplificate. Ca de obicei, cu cât veți fi mai relaxați (tu și clientul), cu atât mai ușor se va transmite energia.

La apogeu, starea de acceptare se transformă într-o stare de unitate cu „tot ceea ce există“. Unii numesc această stare „liniștea perfectă“, „iubire absolută“ sau „o stare de grație“. Experiența m-a învățat că această stare este nelimitată. Cu cât pătrunzi mai adânc în ea, cu atât mai departe poți ajunge. Raportează-te la esența ființei tale, transcende timpul, spațiul și limitările, și mulțumește-te să „exiști“. Personal, intru frecvent în această stare. De aceea, mă folosesc de fiecare ședință de vindecare ca de o meditație personală, fără să uit însă nicio clipă de ofranda vindecătoare pe care i-o transmit clientului. U-NAN este un alt instrument care te poate călăuzi către această stare magică. Din acest punct de vedere, este similar cu o *mandala*. Uneori mi se întâmplă să fiu mai bine „acordat“ cu el, dar nu-mi fac niciodată griji în această privință, întrucât consider că toate aceste experiențe reprezintă un proces; de aceea, îl las să se deruleze de la sine.

## **Incantația**

Incantația este o metodă ce se folosește de puterea sunetului (fie verbalizat, fie imaginar), care produce o anumită vibrație vindecătoare. Pentru a maximiza eficacitatea unei incantații, imaginează-ți că sursa sunetului se află în punctul

de întâlnire a energiilor (la fel cum ai procedat atunci când ai aplicat tiparul U-NAN).

Incantația este o practică ce permite cultivarea unei stări mai profunde de acceptare. La rândul ei, aceasta:

- a. determină energia să se focalizeze mai bine în punctul de întâlnire.
- b. generează o schimbare dinamică.
- c. provoacă o schimbare extrem de profundă a energiilor, și
- d. îmi permite să interacționez cu zona tratată pe un nivel mult mai profund (potrivit experienței mele).

Personal, prefer să aplic incantația cu voce tare, întrucât reprezintă o experiență extrem de profundă pentru mine, care îmi provoacă o mare bucurie. Desigur, nu aplic aceste incantații pe întreaga durată a ședinței, ci doar intermitent, atunci când simt nevoia să pătrund mai adânc în interiorul țesutului sau atunci când mi se pare că schimbările sunt prea lente.

## **Alegerea sunetelor**

Experiența m-a învățat că tonalitățile înalte au tendința să influențeze într-o mai mare măsură părțile superioare ale corpului, iar tonalitățile joase au tendința să influențeze mai degrabă părțile inferioare ale corpului. Alege întotdeauna tonalitatea potrivită prin experimentare, până când găsești vibrația care generează un răspuns vibratoriu din partea corpului clientului. Atunci când vei găsi tonalitatea potrivită, vei simți această vibrație la nivelul palmelor. Spre exemplu,

dacă lucrezi asupra capului clientului, o tonalitate înaltă va fi probabil mai potrivită decât una joasă. Personal, încerc întotdeauna diferite tonalități, fie îngânate (mormăite), fie cu gura larg deschisă, la fel ca atunci când cânti. Încep întotdeauna cu sunetele cele mai înalte, după care le cobor până când găsesc tonalitatea care îmi face palmele să vibreze. De îndată ce simt această vibrație, continui să emit sunetul respectiv pe expirație, până când zona pe care o tratez mi se pare complet deschisă.

Există multe sunete diferite pe care le poți folosi. Sunetul rostit vocal nu trebuie să fie neapărat U-NAN. Personal, mi se întâmplă uneori să rostesc în sinea mea U-NAN, iar cu voce tare să rostesc un alt sunet. Îmi place această dublă tonalitate, întrucât generează o armonie care produce efecte chiar mai profunde decât o tonalitate simplă. Joacă-te cu aceste idei. Important nu este ca sunetul să „sune bine“, ci ca el să genereze o vibrație în zona în care se întâlnesc energiile. Și nu uita să te distrezi!

Dacă lucrezi cu un client, dar te afli într-un loc în care nu poți face zgomot, poți practica incantațiile pe o tonalitate sub-vocală (în sinea ta), fapt care va produce efecte similare. Nu uita însă să proiectezi sursa sonoră la nivelul punctului de întâlnire a energiilor. Foarte mulți practicanți mi-au declarat că rostirea incantațiilor pe tonalități sub-vocale este la fel de eficientă ca și cea verbală.

Personal, am descoperit că circa 70% dintre clienții mei adoră să-mi asculte incantațiile. Alți 20% nu sunt deranjați de ele, dar nici nu le ascultă cu o plăcere deosebită, și numai 10 procente le detestă. De aceea, înainte de a practica o incantație, eu îi cer întotdeauna permisiunea clientului. Dacă

acesta obiectează, îmi recit incantațiile mental (sub-vocal) și obțin efecte similare. Cel mai important aspect în tot acest proces rămâne însă confortul clientului.

## **Experimentează cu tiparul U-NAN**

Iată câteva exemple de experimentare cu tiparul U-NAN:

1. Atunci când practici circuitul energetic și tehnicile de respirație, vizualizează sau simte lanțurile formate de tiparele U-NAN. Aceste lanțuri arată ca niște tipare duplicate și înlănțuite, după modelul spiralei de ADN. Atunci când încep să se formeze, aceste „verigi“ se înlănțuie prin întregul corp, răspândind astfel procesul de vindecare. Atunci când toate ramificațiile lanțului devin continue, corpul este vindecat.
2. Unii oameni preferă să vizualizeze tiparul U-NAN în fiecare palmă, astfel încât energia să treacă automat prin el sau să fie modulată de el atunci când este transferată. Ei plasează tiparul inclusiv în punctul de întâlnire a energiilor din corpul pacientului tratat, dar consideră că obțin rezultate chiar mai dinamice în cazul în care codifică energia direct la ieșirea din palme. În acest fel, ei consideră că „dublează“ energia transmisă.
3. Alții proiectează tiparul U-NAN în interiorul fiecărei celule din zona afectată și continuă să transmită

energie până când conexiunile dintre aceste tipare devin perfecte.

4. Unii practicanți preferă să rotească în mod deliberat (conștient) tiparul U-NAN atunci când transmit energie prin el. Și aceștia descriu obținerea unor rezultate extrem de satisfăcătoare.

Posibilitățile de folosire a tiparului U-NAN sunt practic nelimitate. Joacă-te și experimentează. Numai în acest fel vei putea evolua. Și nu uita să te distrezi!

## **Bandajul elastic de lumină**

În general, schimbările provocate de o ședință de vindecare prin Atingere Cuantică continuă timp de două-trei zile. Noi ne-am propus să descoperim o tehnică ale cărei efecte să dureze mai mult. Astfel am ajuns la ideea „bandajului elastic de lumină“. Acest bandaj poate dubla lungimea perioadei de vindecare de după o ședință, ceea ce înseamnă că țesuturile continuă să se transforme timp de 4-6 zile după încheierea ședinței de vindecare. Când bandajul își încheie activitatea, el este resorbit în țesut.

## **Cum trebuie folosit bandajul elastic de lumină**

**Notă:** această tehnică diferă de metodele clasice aplicate în Atingerea Cuantică prin faptul că nu trebuie să atingem corpul clientului atunci când o practicăm. Tot ce

trebuie să facem este să direcționăm energia în interiorul și în jurul țesutului.



Bandajul elastic de lumină

1. Imaginează-ți o bucată de țesătură flexibilă, similară cu elasticul unei șosete sau cu un alt material expandabil, dar țesută din fibre energetice. Aceste fibre sunt alcătuite din vibrațiile culorilor de bază care caracterizează orice formă fizică: arămiu, argintiu și auriu. Acest bandaj elastic de lumină înfășoară zona corporală în care ai proiectat tiparul

U-NAN, contribuind astfel la maximizarea efectului vindecător al acestuia, la prelungirea duratei de vindecare și la influențarea țesutului pe un nivel mai profund. Poți înfășura zona în bandajul elastic de lumină nu doar la exterior, ci și în interior. Vizualizează întreaga zonă înfășurată în acest bandaj țesut din lumini colorate. În final, strânge (mental) bandajul, dar nu foarte strâns.

**Un sfat:** părțile flexibile ale organismului, cum ar fi coatele, ar trebui să fie lăsate mai lejere, ca să se poată mișca în voie. În schimb, un disc sau o vertebră nu trebuie să aibă un joc prea mare, așa că poate fi înfășurat mult mai strâns în bandajul elastic de lumină. În acest fel, zona afectată primește un ajutor suplimentar. Aceeași regulă se aplică și oaselor fracturate.

## **Procedura pas cu pas**

**Înainte de aplicarea bandajului:** desfășoară activitatea vindecătoare propriu-zisă.

1. Înconjoară zona pe care ai lucrat cu o matrice sau cu o țesătură alcătuită din fibre luminoase de culoare arămie, argintie și aurie.
2. Înfășoară bandajul elastic de lumină în jurul zonei. Poți face acest lucru fie mișcându-ți mâinile în jurul zonei, ca și cum ai strânge un bandaj efectiv, fie lăsându-ți palmele să se sprijine pe zona tratată și

folosindu-ți intenția. „Vizualizează“ înfășurarea strânsă a zonei în bandajul de lumină.

3. „Strânge“ bandajul în jurul zonei afectate! Vizualizează cum acest bandaj devine din ce în ce mai strâns în jurul zonei, luând forma acesteia.

**Un sfat:** Am făcut câteva experimente prin care am legat foarte strâns zona afectată, ca și cum aș fi împachetat-o într-o pungă vidată. Nu numai că nu am obținut rezultatele pozitive scontate, dar anumiți clienți mi-au spus chiar că s-au simțit stânjeniți. De aceea, recomandarea mea este să nu forțezi niciodată strângerea bandajului elastic de lumină mai mult decât consideri necesar. Altfel spus, acesta trebuie să fie suficient de strâns pentru a nu cădea, dar nu atât de strâns încât să sugrume zona afectată.

După patru până la șase zile în care zona afectată absoarbe energia luminoasă a bandajului, continuându-și procesul de transformare, bandajul se dizolvă practic în țesut. Atunci când aplici un bandaj de lumină, poți face acest lucru inclusiv în interiorul țesutului sau organului, astfel încât bandajul să cuprindă toate părțile componente ale acestuia (vase de sânge etc.). Bandajul se va deplasa acolo unde îl proiectezi prin intenția ta, înfășurând fie întregul organ, fie doar anumite părți ale acestuia. Scopul lui este să aducă un aport suplimentar muncii de vindecare pe care tocmai ai desfășurat-o. Bandajul continuă să acționeze asupra părții corporale pe care o înfășoară până când generează efecte vindecătoare maxime, după care este resorbit în țesut. De aceea, odată bandajul plasat, nu trebuie să te mai gândești la el sau să îți faci griji legate de perioada sa de folosință.



Te asigur că această tehnică funcționează într-o manieră minunată. Înainte de a o învăța, am avut un client care mă suna de fiecare dată la trei zile după ultima ședință de vindecare pentru a-mi spune că transformările s-au stabilizat și că acum se simte foarte bine. După ce am început să îi aplic bandajul elastic de lumină, el a ajuns să îmi spună același lucru la șase zile după ultima ședință. Unii clienți au constatat că efectele bandajului durează chiar mai mult, dar media este de 4-6 zile.

### **Integrarea tiparului U-NAN și a bandajului elastic de lumină în practica vindecătoare**

1. Aplică circuitul energetic și tehnicile de respirație.
2. Rostește numele celor 12 culori pentru clientul tău.
3. Proiectează tiparul U-NAN în punctul în care dorești să se focalizeze energia ta.
4. După ce l-ai proiectat, uită de el. Urmărește în schimb dacă energia ajunge într-adevăr în punctul de întâlnire dorit.
  - a. Dacă da, continuă transferul de energie. Dacă nu:
  - b. Practică Tehnica de Amplificare asupra clientului. Dacă energia tot nu ajunge în punctul de întâlnire, cultivă o stare interioară de mai mare acceptare.
5. După ce țesutul tratat nu mai acceptă transferul de energie (iar ședința este pe punctul de a se încheia), înfășoară-l cu un bandaj elastic de lumină și strânge acest bandaj. Abia acum este momentul să închei ședința de vindecare.



## **Capitolul 4**

# **Tehnici de folosire a Tiparului U-NAN**

*Emoțiile aflate în stare elementară  
Ne conduc către originea ființei noastre.*

## **Pasul următor: tehnici specifice pentru probleme specifice**

**Un sfat:** în sine, tiparul U-NAN este suficient pentru 90% (sau mai mult) din activitatea ta vindecătoare.

### **Caracteristici generale: beneficii ale aplicării tiparului U-NAN și bandajului elastic de lumină**

Tiparul U-NAN poate fi adaptat astfel încât eficiența lui să devină maximă atunci când lucrezi cu zonele generale ale corpului. O zonă generală este un „spațiu“ în interiorul corpului, cum ar fi zona pieptului sau a stomacului. În astfel de cazuri, nu te focalizezi asupra unui organ anume sau a unei părți corporale specifice. „Regiunea generală“ asupra căreia lucrezi este definită de palmele tale. Imaginează-ți sau creează o bulă energetică prin care trimiți energie în această regiune. Bula acționează ca un container energetic care conține în sine toate elementele pe care le dorești. Ca să îți fie mai ușor, imaginează-ți o sferă de sticlă în care se vede turnul Eiffel, umplută cu apă și cu „fulgi de zăpadă“ (din cele care există în comerț). Înlocuiește acum turnul Eiffel cu un tipar U-NAN și „zăpada“ cu mici scânteii în culoarea dorită. În interiorul unei bule pot exista maxim două culori. Dacă te-ai decis care sunt culorile cele mai potrivite pentru vindecarea zonei, acestea nu se vor mai schimba. Spre exemplu, dacă optezi pentru auriu și albastru, „fulgii de

zăpadă“ vor scânteia întotdeauna în aceste două culori (care nu vor fuziona niciodată într-o culoare unică). Poți opta de asemenea pentru o a treia culoare care să înconjoare bula din exterior. Imaginează-ți această culoare exterioară ca pe o coroană solară sau ca pe o aureolă. La fel ca în cazul tuturor tehnicilor avansate, odată creată imaginea, implementează-o și apoi uită de ea. Corpul clientului va avea grijă să păstreze semnătura energetică a imaginii create de tine. Așa cum tiparul U-NAN reprezintă punctul focar al energiei pe care o transmiți într-un centru, bula ce conține tiparul U-NAN reprezintă punctul focar al întregii zone asupra căreia dorești să îți transferi energia. Odată implementat, poți uita de această bulă. Întoarce-te de fiecare dată la conștientizarea circuitului energetic și a tehnicilor de respirație, dublată de repetarea verbală sau în sinea ta a numelui „U-NAN“.

Nu uita să verifici periodic dacă energia ajunge în punctul dorit de tine. Personal, fac această verificare de-a lungul întregii ședințe de vindecare. Pentru mine, ea a devenit chiar un automatism, astfel încât nu mai trebuie să mă gândesc în mod conștient la ea, întrucât știu că subconștientul meu este preocupat în permanență de ea.

Ca de obicei, experimentează cât mai mult, învață și/sau creează-ți propriile metode de vindecare. Experiența ne învață pe toți. Fii lucid și simte-te bine, căci nu poți ști niciodată ce secrete îți poate revela Universul!

## **Tehnici suplimentare de folosire a tiparului U-NAN și a bandajului elastic de lumină**

### **Vindecarea la distanță**

Atunci când practici vindecarea la distanță, nu este necesar să adaptezi în niciun fel procesele pe care tocmai le-ai învățat. Ședințele practicate la telefon reprezintă o modalitate excelentă de vindecare la distanță, întrucât îți oferă feedbackul de care ai nevoie. Astfel de ședințe pot fi practicate inclusiv online, în cadrul unei linii de *chat*. Ambele metode îți oferă un feedback în timp real, deși atunci când lucrezi online nu poți surprinde la fel de bine schimbările energetice produse în interiorul clientului tău, îndeosebi la nivel emoțional (la telefon, aceste schimbări pot fi mai ușor sesizate, îndeosebi prin schimbarea tonalității vocii clientului).

Atunci când practici vindecarea la distanță, focalizează-te asupra imaginii persoanei cu care lucrezi, plasată între cele două palme ale tale.

1. Începe prin a practica circuitul energetic și tehnicile de respirație. Observă felul în care este receptată energia ta.
2. Aplică varianta rapidă a Meditației celor 12 Culori și proiectează tiparul U-NAN în jurul corpului persoanei.
3. Relaxează-te și adoptă ritmul respiratoriu care te face să te simți cel mai bine.

4. Urmează pașii descriși în secțiunile anterioare, ca și cum persoana ar fi de față. Personal, obișnuiesc să proiectez tiparul U-NAN inclusiv în interiorul zonei asupra căreia mă concentrez, cum ar fi de pildă piciorul sau cotul.
  - a. Ajunge energia la locul dorit?
    - Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare pentru client și rotește-ți cele 12 *chakre*. Ajunge acum energia la punctul de întâlnire?
    - Dacă tot nu ajunge, cultivă o stare interioară de mai mare acceptare și continuă să transferi energia cu această atitudine nouă.
5. Continuă tratamentul până când clientul nu mai acceptă energia ta.
6. În final, înfășoară întreaga persoană sau doar zona afectată într-un bandaj elastic de lumină. Aceasta este ultima activitate a ședinței.

**Un sfat:** Tratamentul poate fi considerat încheiat atunci când nu mai simți deloc furnicături sau o senzație de căldură în palme. Fiecare om percepe altfel momentul în care ședința de vindecare s-a încheiat (nu doar prin furnicături sau printr-o senzație de căldură). Oricum ai percepe acest moment atunci când lucrezi cu un pacient fizic, vei avea aceleași senzații și atunci când lucrezi la distanță.

## **Pierderea sau câștigul în greutate**

După părerea mea, nevoia oamenilor de a fi supli precum un manechin este una dintre cele mai mari aberații care este inoculată astăzi opiniei publice prin mass-media (din punctul de vedere al imaginii personale și al stării de sănătate). De aceea, nu este de mirare că dezechilibrul care stă la baza pierderii sau câștigului în greutate este de cele mai multe ori de natură emoțională. Unii oameni se înfometează, iar alții se îndoapă tot timpul, din cele mai variate motive. Ca practicant, nu este necesar să știi neapărat ce anume stă la baza dezechilibrului emoțional, dar este bine să te adresezi emoțiilor clientului pentru a-i putea ajuta organismul să devină mai sănătos. Emoțiile pot fi tratate la modul ideal cu ajutorul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoționale (descrisă în secțiunea următoare). Abia după practicarea acestei tehnici trebuie aplicată metoda descrisă aici, care nu se focalizează decât asupra echilibrării sistemului digestiv, astfel încât eficacitatea acestuia să devină optimă. La modul ideal, ședința de vindecare ar trebui împărțită în două: o parte consacrată lucrului cu emoțiile și a doua parte consacrată tehnicii care urmează.

Plasează-ți palmele astfel încât o mână să fie centrată pe regiunea abdominală în partea din față a corpului, iar cealaltă în partea din spate (la aceeași înălțime ca și cea din față), creând astfel un efect de sandwich. Dacă aplici această metodă asupra ta, plasează-ți ambele palme pe regiunea abdominală (fără să le suprapui) și aplică tehnica triumfului. Apoi începe transferul de energie.



1. Începe să practici circuitul energetic și tehnicile de respirație. Descoperă ritmul respiratoriu care ți se potrivește cel mai bine.
2. Verifică dacă energia ajunge în punctul de întâlnire.
3. Enumeră cele 12 culori pentru client (sau pentru tine).
4. Plasează tiparul U-NAN în regiunea stomacului și a sistemului digestiv. Alege un punct focar în care să proiectezi acest tipar (și care va deveni punctul de întâlnire a energiilor).
5. Înconjoară tiparul U-NAN cu o bulă. Plasează în interiorul acesteia culorile arămiu și auriu (acestea sunt singurele culori implicate în această tehnică), și repetă numele „U-NAN“.
6. Parcurge apoi pașii descriși anterior pentru ca energia să ajungă în punctul de întâlnire (Tehnica de Amplificare, acceptarea etc.).
7. Continuă lucrul cu energia până la încheierea ședinței.

Pe măsură ce corpul tău își recapătă armonia interioară, tu nu vei mai simți nevoia de a-ți umple golul interior (real sau imaginar) creat adeseori de influențele venite din afară. Corpul tău va începe să se simtă „perfect“, iar această „perfectiune“ îl va conduce către greutatea „ideală“ pentru el. Această tehnică operează în egală măsură pentru pierderea și pentru câștigul în greutate, întrucât scopul ei este să reechilibreze organismul. Cunosc numeroase persoane care au aplicat cu succes această tehnică (deopotrivă pentru slăbire și pentru îngrășare).

Atunci când am un client preocupat de problema greutateii sale (mai ales dacă este un caz mai grav), eu obișnuiesc să îl programez de două ori pe săptămână în primele săptămâni, iar apoi o dată pe săptămână în următoarele câteva săptămâni. În continuare, reduc treptat frecvența ședințelor de vindecare până când clientul atinge greutatea dorită de el.

Dacă aplici această tehnică pentru tine, folosește-o timp de 5-10 minute înainte de fiecare masă (inclusiv înaintea unei gustări). O poți aplica și pe o perioadă mai lungă de timp (până la o jumătate de oră).

Una dintre cursantele mele a încercat această tehnică în timpul unei pauze de prânz, când am servit masa la restaurant. Nu era foarte grasă, dar dorea să devină mai suplă. A aplicat tehnica timp de cinci minute înainte de a consulta meniul și abia apoi a comandat. Interesant este că a comandat alimente pe care nu obișnuia să le consume în mod normal (îndeosebi la restaurant). Pe scurt, nu a mai comandat alimente grele, ci extrem de ușoare. Cursanta mi-a precizat că nu a făcut acest lucru în mod conștient (deliberat), ci pur și simplu pentru că așa i s-a părut normal în momentul respectiv.

În ceea ce privește câștigul în greutate, am avut un cursant care era extrem de slab, dar care avea o dietă alimentară foarte restrictivă (fapt care explica probabil de ce era atât de slab!). Dat fiind că nu era dispus să își schimbe dieta, nu prea știa ce să facă. De aceea, a început să practice Tehnica de Pierdere/Câștig în Greutate înainte de mese. L-am revăzut șase luni mai târziu. Schimbarea era izbitoare, în sensul că se îngrășase cu cel puțin 7-8 kilograme, arătând

în sfârșit normal pentru înălțimea sa. Era cât pe-aici să nu îl recunosc, atât de diferit arăta.

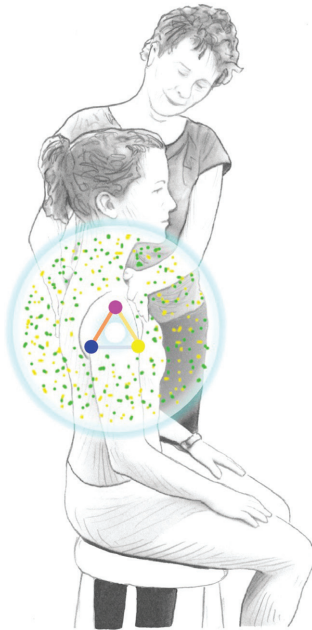
Este bine să înțelegi că scopul Tehnicii de Pierdere/Câștig în Greutate este doar să eficientizeze procesul digestiv, adică să influențeze pozitiv digestia și absorbția substanțelor nutritive, precum și redistribuirea lor în organism. În acest fel, omul devine mai satisfăcut de ceea ce mănâncă, iar sistemul său digestiv devine mai sănătos. Dacă nu există un alt dezechilibru la nivel emoțional, corpul va atinge în mod firesc o greutate echilibrată pentru înălțimea sa. Pe de altă parte, dacă există probleme de natură emoțională, acestea trebuie rezolvate cu ajutorul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoționale (vezi secțiunea următoare), dublată de această metodă.

Atunci când aplici această metodă pentru tine însuși, se poate întâmpla ca la suprafața conștiinței tale să apară și alte probleme. În mod surprinzător, mulți practicanți aflați în această situație au început să își pună întrebarea dacă merită sau nu să se schimbe și dacă sunt suficient de buni pentru a accepta această schimbare. Aceste probleme sunt importante atunci când ne propunem să tratăm schimbările în greutate. Ele explică de altfel de ce trebuie neapărat rezolvate problemele emoționale simultan cu aplicarea acestei tehnici.

Atunci când aplici această tehnică pentru tine însuși, nu te încrâncena prea tare. Joacă-te, la fel cum ai face în cazul unui client. Oferă-ți necondiționat energia și bucură-te sincer de acest act de iubire de sine și de bunătate. Acesta este darul Universului pentru tine.

## **Transformarea rănilor emoționale**

Mi s-a întâmplat de multe ori să constat că dacă o problemă fizică nu se vindecă, la baza ei stă de fapt o problemă de natură emoțională, care inhibă acest proces. Blocajele emoționale acumulate la nivelul țesuturilor pot fi eliminate de multe ori cu ajutorul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoționale, descrisă în continuare. Odată eliminate aceste blocaje, vindecarea fizică va decurge în mod normal. Dacă vei consulta tabelul culorilor și asocierile lor cu problemele emoționale, vei constata că cele mai potrivite culori pentru vindecarea emoțională sunt: galbenul, verdele și turcoazul.



Proiectarea tiparului U-NAN în interiorul unei bule și folosirea culorilor pentru vindecarea emoțiilor

## Transformarea Rănilor Emoționale pas cu pas

1. Plasează-ți mâinile de o parte și de alta a pieptului clientului (creând poziția sandviciului), chiar în centrul pieptului (puțin sub stern).
  - a. Începe prin a aplica tehnicile clasice de Atingere Cuantică: circuitul energetic și tehnicile de respirație. Trimite energie în zona respectivă. Folosește o vreme tiparul respirator 4-4 pentru a obține primele informații energetice din zona respectivă.
2. Aplică varianta rapidă a Meditației celor 12 Culori (rostește cu voce tare sau în sinea ta numele celor 12 culori), pentru client.
3. Vizualizează tiparul U-NAN în centrul zonei respective.
  - a. Înconjoară mental tiparul cu o bulă în interiorul căreia scânteiază culorile galben și verde. Îți reamintesc că aceste culori vor rămâne tot timpul distincte și nu se vor transforma nicio clipă într-o culoare galben-verzuie.
  - b. Înconjoară sfera la exterior cu culoarea turcoaz (albastru-verzui). Odată implementată această imagine, nu mai trebuie să te concentrezi asupra ei. Întoarce-te la circuitul energetic și la tehnicile de respirație și continuă să transferi energie, repetând în tot acest timp *mantra* U-NAN.
4. Ajunge energia în punctul de întâlnire?
  - a. Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului. Dacă ajunge, continuă să transferi energie în mod normal.

- b. Dacă energia tot nu ajunge în punctul de întâlnire, cultivă o stare interioară de mai mare acceptare. Dacă nici această metodă nu dă rezultate:
  - c. Aplică Tehnica de Amplificare și pentru tine (ai grijă să rotești simultan chakrele tale și cele ale clientului). Dacă energia tot nu ajunge în punctul de întâlnire, continuă să te deschizi în interior față de starea de acceptare. Plasează cele mai plăcute imagini în centrul regiunii tratate.
5. Focalizează-te din nou asupra tiparului respiratoriu preferat.
  6. Când procesul s-a încheiat, înfășoară întreaga regiune a pieptului într-un bandaj elastic de lumină (alcătuit, îți reamintesc, din culorile arămiu, argintiu și auriu).

**Notă:** În cazul în care clientul îți spune că energia s-a deplasat către o altă zonă corporală (spre exemplu, dacă simte tensiuni sau dureri în zona gâtului), plasează-ți palmele pe noua regiune.

### **Transformarea Rănilor Emoționale – Sinteză**

1. Aplică tehnicile cunoscute în interiorul pieptului (inclusiv tiparul U-NAN).
2. Înconjoară tiparul U-NAN într-o bulă. Uplete această bulă cu culorile galben (care permite adoptarea acțiunilor juste) și verde (care oferă un mai mare

suport emoțional pentru sine, conducând astfel la prețuire de sine, la iubire de sine etc.). În exterior, înconjoară bula cu o lumină turcoaz (armonizarea gândurilor și emoțiilor).

3. Aplică tiparul respiratoriu 4-4 pentru a declanșa circuitul energetic. Lasă energiile să se transforme după cum dorești. Continuă să respiri și aplică această tehnică timp de cel puțin 3-5 minute (până la două ore). În final, înfășoară întreaga regiune a pieptului într-un bandaj elastic de lumină alcătuit din culorile arămiu, argintiu și auriu.

### **Experiențe care pot apărea în urma aplicării acestei tehnici**

Foarte mulți practicanți ai Atingerii Cuantice, inclusiv eu, am descoperit că aplicarea acestei tehnici provoacă o eliberare la nivel emoțional sau o transformare a emoțiilor. Inițial, am numit această tehnică „Vindecarea Rănilor Emoționale“, întrucât am crezut că oamenii vor trăi o experiență emoțională de *catarsis* extrem de profundă. În practică, am observat însă că de cele mai multe ori, pacienții se eliberează în mod natural de traumele asociate cu un eveniment sau altul și își continuă viața, fără să treacă prin experiențe dramatice de *catarsis*. Circa 30% dintre ei au plâns și au trăit experiențe copleșitoare, dar restul de 70 de procente s-au simțit pur și simplu confortabil și împăcați cu experiențele care i-au deranjat cândva.

Îți reamintesc că nu este deloc necesar să știi dinainte asupra cărei emoții trebuie să lucrezi. Dacă te vei focaliza asupra regiunii pieptului, tu vei declanșa automat procesul de eliberare emoțională. Nu uita însă să îți întrebii regulat clientul cum se simte și ce observă în interiorul lui.

Noi pornim întotdeauna de la regiunea pieptului, deoarece aceasta este sediul emoțiilor, dar dacă durerea se deplasează către o altă zonă corpului, o urmăim de fiecare dată. Dacă îți muți palmele pe o altă parte corporală nu este necesar să repeți varianta rapidă a Meditației celor 12 Culori, dar trebuie să proiectezi din nou tiparul U-NAN înconjurat de o bulă (în interiorul căreia scânteiază culorile galben și verde, și înconjurată în exterior de o aureolă turcoaz). În acest fel, te vei centra în noua regiune corporală și îți vei menține focalizarea asupra eliberării emoționale a noului țesut. În cazul în care clientul observă că durerea s-a mutat, nu te grăbi să îți plasezi imediat palmele pe noua zonă. Așteaptă timp de două-trei respirații ca să vezi dacă durerea se stabilizează în noul loc sau se află doar într-o etapă de tranziție. Este posibil ca durerea să dispară după câteva respirații. Dacă nu se întâmplă însă acest lucru, întreabă clientul dacă dorește să îți deplasezi palmele pe noua zonă.

Feedbackul obținut de la client este întotdeauna cea mai bună modalitate de a lua decizii. Nimeni nu îți cere să fii omniscient. La fel ca în cazul oricărei alte ședințe de vindecare, continuă să îți direcționezi energia până când nu mai observi nicio transformare în corpul clientului. În acest caz, testează mai întâi energia pentru a vedea dacă nu a ajuns la o fază de platou. De regulă, eu rotesc în astfel de cazuri chakrele clientului (prin Tehnica de Amplificare) sau aplic



respirația focului, pentru a-mi da seama dacă acesta va mai accepta o nouă cantitate de energie. Perioada maximă în care se recomandă să aplici Tehnica de Transformare a Rănilor Emoționale este de circa două ore. După acest moment, clientul are nevoie de o pauză pentru a-și putea prelucra energia. Dacă este necesar, poate reveni a doua zi pentru a continua ședința de vindecare. Cel mai important este ca el să se simtă împăcat și confortabil la sfârșitul ședinței de vindecare. Reține: cel care desfășoară procesul de vindecare este clientul; tu nu ești decât un catalizator.

## **Punerea la unison cu emoțiile clientului**

Acesta este cel mai potrivit moment pentru a te sensibiliza astfel încât să surprinzi stările mentale sau emoționale ale clientului tău. O astfel de ședință se derulează astfel:

Plasează-ți palmele de o parte și de alta a pieptului clientului și începe să practici circuitul energetic și tehnicile de respirație (în tiparul 4-4, specific Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoționale). Deși transformările descrise în continuare pot fi simțite și fără ajutorul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoționale, personal recomand aplicarea acesteia, pentru ca efectul asupra clientului tău să fie mai profund și pentru a facilita transformarea.

Pe măsură ce ședința progresa, este posibil să sesizezi o schimbare la nivelul vibrației din palme. Tu poți „simți“ cu ajutorul palmelor tale orice gând și orice emoție pe care le experimentează clientul tău. Desigur, nu toată lumea

percepe emoțiile în acest fel; unii le percep cu tot corpul, sau doar la nivelul pieptului, iar alții le „văd“ pur și simplu. Indiferent de modalitatea de recepție, aceste informații îl ajută pe practicant să interpreteze reacțiile clientului său manifestate la nivelul corpului fizic și al celui emoțional.

Pentru a-ți dezvolta acest tip de percepție, practică exercițiul care urmează împreună cu un prieten: plasează-ți palmele de o parte și de alta a pieptului său și roagă-l să se gândească la un eveniment fericit. Observă ce simți. Apoi roagă-l să se gândească la un eveniment nefericit. Observă din nou ce simți și compară cele două senzații între ele. Dacă primești informații confuze, repetă exercițiul până când ajungi să îți clarifici corespondența dintre senzațiile receptate și stările prietenului tău. Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai subtile vor deveni senzațiile pe care le vei putea discerne. Din acest punct de vedere, exercițiul se dovedește extrem de util, ajutându-te să îți rafinezi percepțiile pe un nivel energetic de bază.

Atunci când clientul are un gând fericit, una din percepțiile cele mai comune este că energia se înalță și înflorește. Gândul este perceput la fel ca bulele de aer dintr-o sticlă de băutură carbogazoasă, ca un fel de efervescentă. Când clientul are un gând nefericit, senzația este mai degrabă de cădere, de greutate sau de densitate. Sentimentul este similar cu cel pe care ți-l dă un lift care coboară sau cu senzația pe care ți-o dau picăturile de pe o cutie rece de cola. El amintește de o stare de condensare care coboară apoi, din cauza greutății. Orice gând și orice emoție are o conexiune energetică cu un eveniment particular. Odată cu practica, vei

putea simți această conexiune. Această informație îți poate fi utilă, dar nu este absolut necesară. Ceea ce contează este să îți dai seama de diferența care se manifestă la nivel energetic. Aceasta este prima etapă a sensibilității energetice care te va ajuta atunci când vei dori să intri în dialog cu corpul. Orice om are propriul lui ritm de învățare. De aceea, lasă-te în voia ritmului care îți este caracteristic și vei fi surprins cât de rapid vei dobândi această sensibilitate, doar cu puțină practică. De îndată ce te vei familiariza cu percepțiile oferite de gândurile și de emoțiile persoanei pe care o tratezi, vei putea continua procesul de vindecare.

### **Diferite modalități de a aborda o ședință de vindecare**

Există trei abordări diferite pe care le poți aplica în timpul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoționale:

**Metoda 1:** Trimite energie și observă ce se întâmplă. De cele mai multe ori, clientul se simte imediat mai bine. Continuă transferul de energie până când simți că acesta s-a încheiat, la fel ca în timpul unei ședințe de vindecare obișnuite.

**Metoda 2:** Trimite energie și întreabă-ți clientul ce simte. Dacă el îți spune că se simte trist, întreabă-l: „Ce emoție poate rezolva această stare de tristețe?” sau „Care este opusul acestei emoții (din punctul tău de vedere)?” Răspunsul ar putea fi: „speranța”, sau „alinarea”, sau

„iubirea“, sau oricare altul. Oricare ar fi emoția, personal încep să o percep mai întâi în mine însumi, după care i-o transmit clientului meu (în timp ce continui să aplic circuitul energetic și tehnicile de respirație), pentru a-l ajuta astfel să se elibereze de emoția negativă opusă. Practică această metodă și observă ce se întâmplă. Așteaptă senzația de „ridicare“ a energiei, care indică o transformare a „tristeții“ într-o nouă stare emoțională, mai pozitivă. Transmiterea emoției corecte ajută sistemul clientului să înceapă să rezoneze cu noua vibrație. Dacă aceasta este corectă (dacă reprezintă rezolvarea emoției negative pe care o simte clientul), energia clientului începe să înflorească și să își ridice nivelul de vibrație, la fel ca în cazul unui gând fericit. Deși nu este absolut necesar să percepi acest răspuns, cultivarea sensibilității la astfel de reacții reprezintă un aspect important al eficacității în munca de vindecare.

Iată un exemplu mai complex: în cazul în care clientul se gândește cu tristețe la moartea unei persoane apropiate, este necesar să îl călăuzești către o stare emoțională mai sănătoasă. Într-un astfel de caz, îi poți oferi de pildă o stare de acceptare a situației nefericite prin care trece. În cazul în care clientul este de acord că are nevoie de această „acceptare“, încearcă să simți corespondentul energetic al acesteia în propriul tău corp, apoi transmite-i această vibrație clientului cu ajutorul circuitului energetic și al tehnicilor de respirație, direct în centrul pieptului său. Monitorizează întotdeauna în ce măsură

ajunge energia în punctul de întâlnire și nu uita să îți întrebi clientul cum se simte în timpul acestui proces.

**Un sfat:** „Eficacitatea“ vibrației de rezolvare a unei emoții negative (oferită de practicant clientului său) depinde în mare măsură de emoția pe care clientul o consideră cea mai potrivită pentru a rezolva dezechilibrul său emoțional. Indiferent în ce constă această emoție, clientul are întotdeauna ultimul cuvânt în privința vibrației de care are nevoie. De pildă, în exemplul de mai sus, este posibil ca el să nu fie încă pregătit pentru primirea vibrației acceptării. Oricum ar fi, clientul este cel care decide de ce vibrație are nevoie, nu practicantul.

De asemenea, nu trebuie să uiți că vibrația emoțională/energetică a clientului se poate schimba în timp ce îi oferi vibrația vindecătoare, fapt pe care el ți-l poate indica spunându-ți: „Simt că mă calmez“. În acest caz, vibrația pe care i-o oferi ar trebui să se transforme din cea a „acceptării“ în cea a „stării de calm“. În cazul în care clientul afirmă că se simte mult mai bine, poți considera ședința de vindecare încheiată. În final, înfășoară-i pieptul într-un bandaj elastic de lumină. Dacă situația pe care încerci să o tratezi este foarte complexă sau în cazul în care clientul nu reușește să își rezolve problema emoțională atunci când îl tratezi prin primele două metode, încercă metoda a treia.

**Metoda 3:** A treia modalitate prin care îi poți oferi clientului energia vindecătoare este o combinație a tehnicilor descrise mai sus cu metoda dialogului. Aceasta este cea mai

complexă variantă a Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoționale și o vom discuta în detaliu în continuare.

## **Tehnica de Transformare a Rănilor Emoționale prin folosirea dialogului**

1. Aplică circuitul energetic și tehnicile de respirație (în format 4-4). Plasează-ți palmele de o parte și de alta a pieptului clientului, chiar sub stern, și începe transferul de energie.
2. Verifică în ce măsură ajunge energia în punctul de întâlnire.
3. Repetă numele celor 12 culori pentru client.
4. Proiectează tiparul U-NAN în centrul pieptului clientului și înconjoară-l într-o bulă.
5. Imaginează-ți în interiorul bulei culorile galben și verde.
6. Înconjoară bula cu o aureolă turcoaz.
7. După ce ai implementat această imagine, uită de ea.
8. Continuă să aplici circuitul energetic și tehnicile de respirație, repetând *mantra* U-NAN.
9. Verifică în ce măsură ajunge energia în punctul de întâlnire.

Dacă transferul de energie se desfășoară normal (în ultimă instanță, acesta este scopul tău, nu metoda pe care ți-o propui), află ce se întâmplă la nivel energetic în interiorul clientului.

În acest scop, eu caut întotdeauna schimbările pe care le percep la nivelul câmpului energetic dintre palmele mele, cum ar fi anumite bule sau fluctuații energetice, care îmi indică anumite transformări în interiorul câmpului clientului. Aceste variații reprezintă gânduri și emoții care plutesc în sfera de conștiință a clientului. Nu contează dacă ele sunt conștiente sau subconștiente; important este să le percepi (cu puțină practică, acest lucru ți se va părea destul de ușor; vezi în această direcție secțiunea precedentă). Importanța acestor gânduri pentru vindecarea clientului depinde de răspunsurile pe care ți le oferă acesta la întrebările puse. Gândurile pot fi de alinare sau de tristețe, dar trebuie neapărat să îi pui clientului întrebări legate de ele. Nu interpreta în niciun fel informațiile primite, ci folosește-te exact de cuvintele clientului tău. În acest fel, îl vei ajuta să se folosească de propriile sale percepții pentru a se vindeca singur. Cei mai mulți dintre oameni fac ceea ce li se spune și uită să mai fie autentici. De aceea, important este să îi încurajezi clientul să aibă încredere în el însuși, să își vindece singur problema care îl supără și să se simtă astfel mai bine.

Spre exemplu, dacă lucrezi cu un client care dorește să se vindece de o traumă rezultată în urma unor abuzuri din copilărie și sesizezi o „schimbare de vibrație“ între palmele tale, întreabă-ți clientul: „Tocmai am constatat o schimbare la nivelul energiei; ți-a trecut prin minte un gând sau ai simțit o emoție anume?“ Iată câteva răspunsuri pe care ți le-ar putea da acesta:

1. Clientul: „Am sesizat ceva, dar nu îmi dau seama despre ce este vorba.“ În acest caz, continuă să îi transmiți energie.

2. Clientul: „Mi-am amintit de tatăl meu.“

În acest caz, spune-i: „Te-ai simți confortabil dacă mi-ai spune despre ce este vorba?“

- a. În cazul în care clientul îți răspunde: „Nu“, nu încerca să faci presiuni asupra lui. Scopul ședinței de vindecare este ca el să se simtă mai bine, nu mai rău, și în niciun caz nu este acela de a-ți satisface ție curiozitatea. De aceea, continuă să îi transmiți energie. În acest fel, vei contribui la transformarea rănii emoționale, chiar dacă lipsa dialogului va îngreuna într-o oarecare măsură acest proces.
- b. În cazul în care clientul este de acord să îți povestească despre ce este vorba, spune-i: „Povestește-mi despre tatăl tău“ (pornind de la premisa că ceea ce a provocat schimbarea la nivelul energiei a fost cuvântul „tată“). În continuare, ședința s-ar putea derula astfel:

Clientul: „Când eram copil, tata obișnuia să mă bată.“

În acest caz, continuă să aplici circuitul energetic și tehnicile de respirație, ascultând totodată povestea clientului. Sesizează noile schimbări la nivelul vibrației dintre palme în timp ce acesta își descrie experiența. Caută îndeosebi cuvintele-cheie, care declanșează schimbări evidente la nivel energetic. În cazul frazei de mai sus, un astfel de cuvânt ar putea fi „bată“. În acest caz, spune-i:

Practicantul: „Vorbește-mi despre băta.“

**Un sfat:** Nu îi spune clientului: „Vorbește-mi cum te-ai simțit când te bătea.“ Această abordare este deja subiectivă și reprezintă o interpretare a cuvintelor clientului. Rolul



tău este acela de oglindă: reflectă exact ceea ce îți spune clientul. De pildă, dacă acesta îți spune direct: „Mă simțeam foarte rău atunci când mă bătea“, îl poți ruga să îți descrie în continuare ce simțea în aceste momente.

Clientul: „Tata obișnuia să mă bată fără niciun motiv.“

Dacă niciunul din cuvintele de mai sus nu a provocat o schimbare deosebită la nivel energetic sau în cazul în care încărcătura cuvintelor este similară cu cea a primei fraze, întoarce-te la cuvântul de la care ai plecat (în cazul de față: „bătaie“) și insistă asupra lui. Dacă unul din cuvintele de mai sus a provocat o nouă schimbare la nivel energetic, insistă asupra lui. Spre exemplu:

Practicantul: „Vorbește-mi despre «motive»“.

Clientul: „Nu știam niciodată care erau motivele pentru care mă bătea“. (Dacă nu s-a produs nicio schimbare la nivel energetic, insistă.)

Practicantul: „Continuă să îmi vorbești despre motive.“

Clientul: „Nu mi se pare rezonabil să fiu nevoit să port această povară.“ («Povară» este cuvântul cu o încărcătură specială).

Practicantul: „Ce înțelegi prin cuvântul «povară»?“

Clientul: „Mă simt de parcă aș continua să duc în spinare experiențele pe care le-am trăit, de parcă aș fi bântuit de trecutul meu.“ (Cuvântul cheie este „bântuit“).

Practicantul: „În ce sens te simți «bântuit»?“

Clientul: „Întotdeauna mă simțeam rău când tata își pierdea controlul. Uneori nici nu trebuia să mă lovească; era suficient să se uite urât la mine. Îi plăcea foarte tare să își afișeze puterea.“ (Cuvântul cheie este „puterea“).

Practicantul: „Vorbește-mi despre puterea pe care îi plăcea să o simtă.“

Clientul: „Mi-ar plăcea să simtă odată și ce înseamnă să fii neputincios.“ (Cuvântul cheie este „neputincios“.)

Practicantul: „Spune-mi ce consideri tu că înseamnă să fii neputincios.“

Clientul: „Personal, mă simt întotdeauna neputincios, orice aș face.“

Practicantul: „În ce constă natura puterii?“

Schimbă abordarea, întrucât se pare că te apropii de o potențială convingere de bază. De aceea, roagă-ți clientul să îți definească în general conceptul de putere.

Clientul: „În ce constă natura puterii? Personal, o consider ceva exterior mie.“ (cuvintele „exterior mie“ provoacă o schimbare la nivel energetic).

Practicantul: „În ce sens: exterior mie?“

Clientul: „Toate lucrurile rele care mi se întâmplă vin din afara mea. De aceea, nu reușesc să îmi găsesc propriul interior.“ („Propriul interior“ a provocat o schimbare la nivel energetic).

Practicantul: „La ce te referi atunci când spui «propriul interior»?“

Clientul: „Oricât de mult aș căuta în interiorul meu, nu găsesc decât o stare de întuneric.“

Continuă exercițiul „cuvântului/frazei cheie“ până când ajungi la rădăcina problemei. Mai devreme sau mai târziu, este posibil ca pacientul să trăiască o revelație, un moment de eliberare prin plâns sau prin răs, ajungând în final la concluzia că acum se simte perfect. Lasă clientul să decidă când s-a încheiat ședința de vindecare (respectiv, când și-a

rezolvat starea emoțională). În final, nu uita să îi înfășori pieptul (și orice altă zonă corporală către care te-a condus ședința) cu un bandaj elastic de lumină. Dacă ședința nu pare să se fi încheiat, continuă transferul de energie. Personal, în cazul în care constat că a trecut mai bine de o oră, dar nu reușesc să ajung la o concluzie iar energia pare să circule în gol, încerc să îl conectez pe client cu propria sa „lumină“.

Prin „lumină“ înțeleg în acest caz maniera personală de a te conecta cu Dumnezeu, cu „starea de unitate“ sau cu „infinitul“. Conceptul de „lumină“ pare să fie un simbol universal al bunăvoinței, al unui principiu care transcende condiția umană. Interesant mi se pare faptul că atunci când folosesc acest termen în fața clienților mei, aproape toți își dau seama la ce mă refer. Există însă și cazuri în care trebuie să le explic la ce mă refer. În astfel de cazuri, îi întreb pe clienți: „Cum te conectezi de regulă la starea de unitate?“, sau „Cum experimentezi atingerea lui Dumnezeu?“ Nu contează foarte mult răspunsul pe care mi-l dau clienții, ci felul în care se raportează ei la acest concept. Odată stabilită această conexiune, îi rog să se scufunde în „lumina“ lor personală. În continuare, folosesc cuvântul prin care au descris conexiunea lor cu „lumina“ sau cu „unitatea“ în tot restul ședinței. În acest moment, clientul își poate conecta de regulă propriul sine real. Cu această ocazie, îi explic că ori de câte ori se simte dezechilibrat, el își poate aduce aminte de „lumina“ sa personală sau se poate scufunda în ea, simțind imediat o ușurare și o stare de pace interioară. Atât timp cât va rămâne în „lumină“, el va începe să se simtă confortabil, nu anxios, chiar dacă se va gândi la problema care îl preocupă. Ori de câte ori îi pui întrebări clientului tău,

urmărește eventualele schimbări la nivelul energiei. Îl ajută în mod real pe client pătrunderea în „lumină“? Uneori este necesar să îl călăuzești, astfel încât să avanseze mai departe în „lumină“ și să nu se limiteze doar la primul contact cu aceasta. Iată, de pildă, cum s-ar putea derula în continuare conversația de mai sus:

Practicantul: „Ai trăit vreodată un moment în care te-ai identificat cu ‚lumina‘ (sau ai simțit o stare de fericire absolută, ori de bucurie – în funcție de cuvântul folosit de client)? Gândește-te dacă această lumină a existat dintotdeauna în tine, în orice moment din trecutul tău“.

(Dată fiind afirmația de dinainte a clientului, potrivit căreia „nu percepe decât întuneric în sinea lui“, roagă-l să găsească un moment în trecutul lui în care să perceapă ‚lumina interioară‘).

Clientul: „Când aveam doi ani, puteam să percep lumina.“

Practicantul: „Proiectează-te la nivelul eului tău de la vârsta de doi ani, când te simțeai scaldat în lumină. Ce simte acesta?“

Clientul: „Se simte grozav.“

Practicantul: „Este dispus eul tău de la vârsta de doi ani să îți explice eului tău actual cum se poate reconecta cu lumina?“

(Există foarte multe posibilități în astfel de cazuri. Foarte mulți oameni se conectează automat cu lumina din interiorul lor. Alții trebuie călăuziți să se proiecteze la diferite vârste și să facă legătura între ele [de pildă, eul de la vârsta de doi ani îl poate învăța pe eul de la vârsta de trei ani să se scufunde în lumină, apoi eul de la vârsta de trei ani poate face același lucru pentru eul de la vârsta de patru ani

etc.], astfel încât în final toate eurile să se scufunde în lumina interioară. Când clientul ajunge în momentul prezent, el sfârșește de regulă prin a se simți calm și împăcat. Uneori se produce o eliberare de tip *catarsis*, dat fiind că acesta a parcurs întregul ciclu și a scos la lumină blocajul emoțional, de care se poate elibera în sfârșit).

Clientul: „Da.“

Practicantul: „Perfect. Fă acest lucru chiar acum.“

Clientul: „Mă simt bine.“

Practicantul: „Conștientizează această conexiune și pătrunde din ce în ce mai adânc în această lumină.“ (Uneori acest proces poate dura o vreme; acordă-i clientului tot timpul de care are nevoie.)

Clientul: „Acum mă simt perfect împăcat.“

Practicantul: „Foarte bine. Cum te simți dacă te gândești la abuzurile din copilărie din perspectiva acestei lumini?“

Clientul: „Mult mai bine.“

Practicantul: „Te simți satisfăcut?“

Este bine să verifici întotdeauna în ce măsură este satisfăcut clientul de schimbarea produsă în conștiința sa. Chiar dacă ție ți se pare benefică starea sa actuală, asta nu înseamnă neapărat că la fel i se pare și lui.

Clientul: „Nu sunt foarte sigur dacă această stare va rămâne permanentă.“

Practicantul: „Revino în spațiul ‚luminii’ și examinează din perspectiva ei conceptul de siguranță. Ce simți?“

Clientul: „O stare de calm.“

Practicantul: „Acum te simți satisfăcut?“

Clientul: „Da. Mă simt într-adevăr conectat cu Totalitatea.“

Practicantul: „Perfect. Conștientizează cât mai profund această conexiune.“

Practicantul: „Cum te simți acum?”

Clientul: „Mult mai bine.”

Practicantul: „Ți se pare încheiat acest proces?”

Lasă-l pe client să decidă în ce măsură consideră că procesul de vindecare s-a încheiat sau mai trebuie să continue (chiar dacă ție ți se pare că s-a încheiat).

Clientul: „Da.”

Practicantul: „Amintește-ți faptul că această lumină există întotdeauna în tine și că poți avea acces la ea oricând dorești. Încearcă acest lucru chiar acum și vezi ce se întâmplă”.

Clientul: „Mă simt bine.”

Practicantul: „Perfect.”

În final, înfășoară clientul într-un bandaj elastic de lumină (alcătuit din fibre luminoase de culoare arămie, argintie și aurie). Abia acum poți considera ședința de vindecare încheiată.

Atunci când lucrezi cu energia, obișnuiește-te să sesizezi chiar și cele mai subtile diferențe. Treptat, vei învăța să conștientizezi astfel perioadele sau vârstele din viața clientului în care acesta a avut probleme. Începe acest proces afirmând mental o anumită vârstă sau un anumit interval de timp; observă eventuala schimbare la nivelul energiei. Dacă sesizezi o astfel de schimbare, solicită-i clientului o confirmare; întreabă-l dacă a avut probleme la vârsta respectivă (sau în intervalul de timp respectiv). Pe de altă parte, nu îl forța niciodată, dacă nu își aduce aminte de vreo problemă. Atunci când o amintire traumatică este blocată de minte, sunt necesare adeseori câteva zile până când aceasta reușește să urce la suprafața conștiinței. Este

posibil ca în timpul unei alte ședințe de vindecare clientul să își amintească de un anumit eveniment din trecut care l-ar putea ajuta să își rezolve actuala problemă.

În mod similar, poți căuta conexiuni cu anumite arhetipuri, cu viețile anterioare sau cu datoriile karmice. Aceste vibrații sunt extrem de subtile, dar sunt prezente și pot fi conștientizate de persoanele foarte sensibile, fiind ca niște fire care le conduc pe acestea către anumite evenimente. Caută întotdeauna cuvântul sau fraza cheie care generează o schimbare la nivelul energiei pe care o percepi, iar apoi mergi pe firul acestei vibrații și încearcă să ajungi la originea ei ultimă. Acest lucru nu este absolut necesar, întrucât majoritatea problemelor pot fi rezolvate mult mai simplu. Totuși, dacă reușești să sesizezi aceste tipare extrem de subtile, îți poți continua ședința de vindecare pe un nivel mult mai profund, deopotrivă interesant și revelator. Aceste variații din ce în ce mai subtile la nivelul energiei pot fi sesizate cu practica. Cu cât îți vei exersa mai mult capacitățile de percepție, cu atât mai evidente îți vor deveni ele.

Conversația de mai sus reprezintă doar un exemplu de derulare a unei ședințe de vindecare. Uneori, clientul poate izbucni în râs sau în plâns, ori poate avea o experiență copleșitoare și extrem de emoționantă. Dacă te grăbești, sfatul meu este să nu începi niciodată o ședință de vindecare emoțională. Fiecare om are propriul său ritm în care își poate actualiza amintirile traumatizante. Dialogul de mai sus a fost foarte scurt. În realitate, astfel de dialoguri durează de regulă mult mai mult, dar etapele sunt aceleași. Reține: în cazul în care clientul nu reușește să identifice rădăcina problemei cu care se confruntă într-un interval de 45 de minute (până la o oră), roagă-l să se raporteze la „lumina“

din interiorul lui. Dacă nu descoperă această „lumină“ la nicio vârstă anterioară, întreabă-l dacă a perceput o astfel de „lumină“ pe vremea când era în pântecul matern, sau chiar înainte de a se întrupa. Dacă ai o altă abordare a acestor probleme emoționale profunde, nu pot decât să te încurajez să o aplici, asociind-o cu Tehnica de Transformare a Rănilor Emoționale. Dacă ai succes, continuă să îți aplici metoda și în alte cazuri. Dacă nu, încearcă o altă abordare. Personal, am aplicat procedeul descris mai sus în cazul mai multor sute de clienți și am constatat că funcționează destul de bine. Scufundarea în lumină și starea de fericire pe care o aduce aceasta cu sine poate rezolva foarte multe probleme din trecut. Dacă această metodă nu produce rezultatele scontate în timpul unei ședințe de vindecare, sfatul meu este să o încerci de-a lungul mai multor ședințe viitoare. De bună seamă, întreabă-ți mai întâi clientul dacă este de acord cu acest lucru. Dacă este de acord, stabilește-ți un plan și programează ședințele la momentele pe care le consideri oportune.

Dacă metoda dialogului nu ți se potrivește foarte bine, nu trebuie să îți faci probleme. Continuă să îi transmiți clientului energie, iar la momentul potrivit schimbarea se va produce. Procesul se va derula însă mai lent. Personal, mă simt foarte atras de activitatea de vindecare a emoțiilor. În virtutea Legii Atracției, se pare că atrag la rândul meu frecvent oameni care doresc să își rezolve astfel de probleme. Cu toții suntem specializați într-un domeniu sau altul. Bucură-te de talentele pe care le ai, dar rămâi deschis în fața posibilităților noi. Reține: Universul își dorește să te învețe foarte multe lucruri, cu condiția ca și tu să îți dorești acest lucru.







## Capitolul 5

### Ce s-ar întâmpla dacă?

*În ce constă natura procesului de învățare?  
În a păși liber înainte, fără teama că vei fi  
judecat.*

Ce s-ar întâmpla dacă am accepta să experimentăm fiecare zi ca pe o nouă posibilitate? Ce s-a întâmpla dacă am putea simți parfumul unei noi zile chiar de la începutul ei? Fiecare nouă zi ne prezintă diferite opțiuni referitoare la felul în care dorim să se deruleze ea. Secretul constă în a privi în interior, în a conștientiza ce simțim și în a decide încotro dorim să se îndrepte ziua noastră. Personal, consider că armonia sau perfecțiunea unei persoane reprezintă un set de echilibre și că orice modalitate de expresie face parte integrantă dintr-un echilibru de ansamblu al vieții noastre, chiar dacă foarte mulți oameni nu își dau seama de acest lucru. Îngăduie-mi să îți dau un exemplu, ca să înțelegi mai bine ce doresc să spun:

Am predat odată un curs în orașul Chicago și când m-am trezit din somn în acea dimineață de sâmbătă, am devenit conștient de foarte multe zgomote și de o stare de dezechilibru, deopotrivă în exterior și în sinea mea. M-am relaxat și am încercat să îmi dau seama ce se întâmplă. Treptat, am început să mă eliberez de greutatea pe care o simțeam și să mă deschid în fața tuturor posibilităților. Am căutat firul care m-ar fi putut conduce către vibrația fericirii mele interioare, precum și rădăcina dizarmoniei mele interioare. M-am autoanalizat, încercând să îmi dau seama în ce fel îmi poate fi de folos vibrația apăsării pe care o simțeam (notă: dacă nu mi-ar fi fost de niciun folos, nu aș fi experimentat această vibrație, ci o alta). În final, m-am deschis în fața unei perspective mai pozitive și m-am scufundat în aceasta. Altfel spus, am acceptat această perspectivă mai pozitivă. Oricare ar fi fost motivul apăsării mele, luarea deciziei conștiente de a mă deschide în fața posibilităților infinite ale Universului

și recunoașterea faptului că Universul răspunde la deciziile noastre conștiente mi-au permis să pătrund într-un spațiu nou, respectiv să mă racordez la o perspectivă nouă referitoare la ziua care urma. De pildă, chiar dacă simt o stare de îndoială, eu optez în mod conștient pentru a transcende această stare și pentru a mă scufunda în totalitatea posibilităților infinite. Totalitatea nu este altceva decât sentimentul că îmbrățișezi tot ce este posibil în momentul de față, inclusiv experiența pe care o trăiești. Experiența este întotdeauna profundă și extrem de pozitivă, chiar dacă îmi este imposibil să rămân tot timpul conștient de ea. Din când în când uit de această idee și mă las prins în drama vieții. Totuși, dacă redevin conștient, îmi dau seama că am tot timpul la dispoziție opțiunea conștientă de a nu mă lăsa afectat de circumstanțele actuale prin care trec.

Cu toții experimentăm procesul vieții. Cu cât ne deschidem mai mult în fața acceptării (permisivității), cu atât mai numeroase sunt posibilitățile la care avem acces. În acest scop, trebuie să ne ancorăm însă în momentul prezent. Știu că ai auzit probabil acest lucru din o mie de surse. Personal, experiența m-a învățat că acest moment prezent este într-adevăr extrem de important. Cu cât ne ancorăm mai mult în acest moment, cu atât mai puțin tentați suntem să ne reciclăm trecutul sau să anticipăm viitorul. Punctul nostru de putere se află întotdeauna în momentul prezent. De aceea, devino conștient și deschide-te în fața sinelui tău real. Tehnicile de respirație pe care le folosim în Atingerea Cuantică fac parte integrantă din acest proces. Ori de câte ori ne facem griji sau anticipăm o situație oarecare (plăcută sau neplăcută), noi uităm de momentul prezent. În acest fel,

noi ne reducem singuri capacitatea de a accepta, iar fluxul nostru energetic scade în intensitate. Simultan, rezistența pe care o opune (inconștient) clientul în fața energiei noastre se amplifică. Cu cât ne vom scufunda mai plenar și cu mai multă iubire în momentul prezent, eliberându-ne astfel de așteptări anticipative, bazate fie pe trecut, fie pe viitor, cu atât mai lin va curge energia prin noi. În acest fel, noi ne vom amplifica puterea de vindecare și ne vom prelungi propria viață.

Pentru ca eficacitatea noastră de vindecători să devină maximă, noi trebuie să trăim cât mai mult ancorati în momentul prezent. Acest lucru ne permite să devenim conștienți de energiile din jurul nostru și să optăm numai pentru cele care ne pot conduce către fericire și armonie, nu către nefericire și dizarmonie. Dacă ne ancorăm în momentul prezent, această stare de conștiință tinde să se dilate, iar noi ne simțim mai puțin motivați de trecutul nostru și mai motivați de ceea ce se întâmplă acum în viața noastră. Această „ancorare în momentul prezent“ ne trezește adeseori o stare de minunare și de liniște interioară. Procedează și tu la fel ca un copil mic, care trăiește rând pe rând toate momentele zilei, fără să-și amintească de trecut sau să se gândească la viitor. Amintește-ți că „punctul tău de putere se află în momentul prezent“. Acest concept are atât de multe ramificații încât este foarte greu de explicat exhaustiv. Atunci când ești ancorat în momentul prezent, tu te ancorezi practic în tine însuși. Cine ești tu? Întrebarea este aparent simplă, dar în realitate este foarte complexă. Tu ești oricine îți permiți să fii. Acest lucru îți se poate părea evident, dar tu ai în fiecare moment posibilitatea de a-ți remodela lumea interioară și

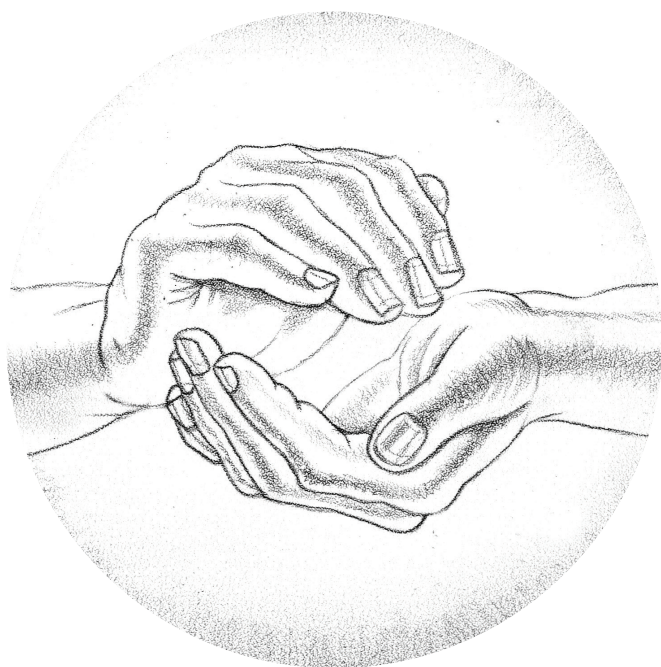
cea exterioară. Din punctul meu de vedere, noi facem cu toții parte integrantă din esența „totalității“, dar marea majoritate a oamenilor au uitat de acest lucru. Pentru a ne readuce aminte de această conexiune, noi trebuie să ne gândim la ea ca la o călătorie aflată în plină derulare (ca la o evoluție). Această viziune necesită o anumită credință, dar racordarea la această stare de inocență copilărească ne deschide în fața tuturor posibilităților care există în Univers. De câte ori nu ți s-a întâmplat să auzi că ceva este imposibil pentru a-l vedea apoi realizat câțiva ani mai târziu? Accesează-ți puterea personală și îngăduie-ți să ieși din sfera realității acceptate și să pătrunzi în cea a posibilităților infinite.

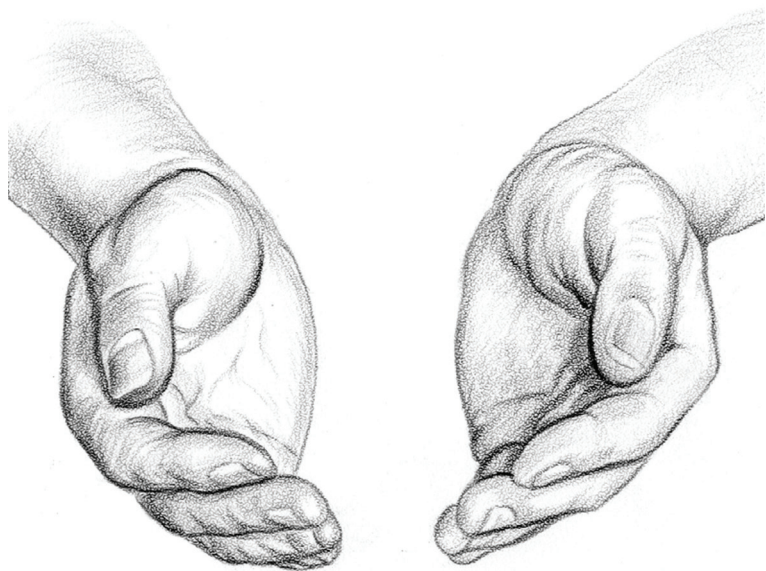
Atunci când un copil învață ceva, el face foarte multe greșeli, dar învață din aceste experiențe. Pe măsură ce îmbătrânim, noi devenim din ce în ce mai rigizi din acest punct de vedere. De câte ori nu ți-au spus părinții tăi că ei au făcut întotdeauna un anumit lucru într-un anumit fel? Chiar dacă experiențele din trecut ne învață anumite lecții importante, noi nu ar trebui să pornim niciodată de la premisa că toată lumea trebuie să procedeze la fel ca noi sau că noi trebuie să procedăm întotdeauna la fel, indiferent de situația în care ne aflăm. În acest fel, nu facem decât să ne limităm singuri ceea ce putem fi și ceea ce putem deveni.

Spre deosebire de un copil mic, tu nu mai trebuie să te lași limitat de mediul exterior. Tu ai posibilitatea de a opta între foarte multe posibilități. Chiar dacă îți spui: „Bine, dar acest eveniment *chiar* se întâmplă!“, acesta este cel mai bun moment pentru a-ți exercita puterea personală. În pofida „realității“, tu ai posibilitatea de a face o altă alegere. Poate că ceea ce ți se pare o realitate nu îți apare astfel decât din

cauza sistemului tău de convingeri. Tu ai posibilitatea de a interpreta ceea ce se întâmplă în jurul tău prin schimbarea felului în care percepi lucrurile. Cel mai mare blocaj în cazul tuturor oamenilor este teama. Acesta este principalul factor care ne limitează, și cu cât îmbătrânim mai mult, cu atât găsim mai multe pretexte pentru a nu ne schimba (și pentru a ne simți astfel în siguranță). Aceasta este zona noastră de confort, și ori de câte ori încercăm să ieșim în afara ei, ne speriem. Când eram copii, orice experiență nouă ni se părea atrăgătoare. De când am ajuns adulți, nu mai suntem aproape deloc tentați să experimentăm. Convingerea mea este că experimentarea este exact factorul care creează noile posibilități și care dă savoare vieții. Chiar dacă nu merită să te arunci cu capul înainte, cum se spune, merită întotdeauna să încerci o experiență nouă și interesantă. Acest lucru este valabil deopotrivă în planul fizic și în cel spiritual. Deschide-te, lasă-te dus de val și explorează. Acesta este singurul joc cu adevărat interesant pe care merită să îl joci în această viață...







## Capitolul 6

### **Tiparul U-NAN: conectarea la cunoaștere, la abundență, la iubire și la longevitate**

*Ce anume este real?*

*Ce anume definește evoluția noastră?*

*Noi facem acest lucru.*

Poate avea omul cu adevărat capacitatea de a influența un proces care se derulează pe termen lung sau ceea ce i se întâmplă în viața de zi cu zi? Cât de mare este controlul pe care îl avem noi asupra vieții noastre? Foarte mulți oameni cred că viața pe care o trăiesc nu depinde de ei, ci de „soartă“ sau de „noroc“. Convingerea mea este că întreaga noastră viață depinde de cât de mult ne deschidem în fața posibilităților infinite, respectiv de măsura în care suntem dispuși să renunțăm la preconcepțiile noastre care ne definesc ca niște ființe limitate. Primul om care mi-a prezentat conceptele care vor fi descrise în continuare a fost Richard Gordon. Aplicarea lor mi-a produs o surpriză extrem de plăcută, văzând cât de bine funcționează ele. De aceea, mi-am propus să ți le ofer în continuare la rândul meu, în speranța că le vei aprecia la fel de mult ca și mine.

## **Crearea realității**

Personal, am încercat de multe ori să influențez rezultatul unui eveniment anume sau să mă deschid în fața unui nou mod de a-mi trăi viața, ori chiar de a-mi îndeplini anumite vise și speranțe. Am nenumărate caiete pe care le-am umplut cu afirmații pozitive și am petrecut numeroase ore vizualizând rezultatele dorite. Niciuna din aceste metode nu a funcționat în cazul meu. După mai bine de 30 de ani de cercetări, singura tehnică pe care am descoperit-o și care funcționează cu adevărat este cea descrisă mai jos. De când

am început să aplic această tehnică, am descoperit că îmi pot influența într-adevăr realitatea pe atât de multe nivele încât am ajuns să trăiesc la ora actuală într-o lume a fluidității și a abundenței în creștere. Cândva, credeam că dacă ceri ceva și primești ceea ce ai cerut, ești obligat „de onoarea ta“ să te cramponezi de realitatea respectivă, indiferent de ceea ce simți. În timp, am descoperit că această convingere nu este altceva decât o restricție autoimpusă. Chiar dacă primești ceea ce ți-ai dorit, indiferent dacă este vorba de faimă, pace interioară sau un ceas nou, lărgeste-ți viziunea și acceptă faptul că primirea lucrurilor pe care le ceri este dreptul tău prin naștere și că ceea ce poți primi depășește cu mult tot ce îți imaginezi la ora actuală.

Personal, am învățat că tot ceea ce îmi doresc îmi aparține deja, cu condiția să mă feresc din calea Universului, lăsându-l pe acesta să îmi onoreze cererea. Există suficiente resurse pe planeta noastră pentru ca toți oamenii să devină multimilionari, dacă își doresc acest lucru. Poate că te întrebi: „Bine, dar este normal să primesc toate aceste daruri?“ Dacă nu te simți împăcat cu răspunsul afirmativ la această întrebare, îți sugerez să îți purifici emoțiile în această privință. Fiecare nouă zi îți oferă puterea de a-ți îndeplini cele mai intime dorințe ale inimii tale, chiar dacă nu îți dai încă seama în mod conștient de acest lucru. Fiecare nouă zi ne prezintă propriile noastre creații de până acum: primirea facturilor, binecuvântarea copiilor ori cecul pe care îl încasăm (sau nu). Dacă ceea ce îți oferă viața nu corespunde adevăratelor tale dorințe, întreabă-te ce anume îți dorești de fapt. Cum ai dori să arate viața ta? Dacă vei aplica tehnicile

recomandate în continuare, vei trăi surpriza plăcută de a vedea întreaga lume la picioarele tale.

Aceste tehnici de cocreație au la bază materialele lui Abraham-Hicks. Noi nu am făcut decât să dăm o tușă personală acestor metode, considerând că în acest fel procesul de creație poate fi mult accelerat.

### **Linii directoare generale**

1. Tu trebuie să îți dorești personal ceea ce crezi.
2. Trebuie să îți vizualizezi dorința ca fiind deja îndeplinită în momentul prezent.
3. Trebuie să folosești întotdeauna cuvinte pozitive pentru a descrie ceea ce îți dorești, iar cuvintele alese trebuie să trezească în tine o reacție emoțională de bucurie. Altfel spus, trebuie să simți bucuria produsă de descrierea verbală a realității pe care dorești să o crezi.
4. Odată încheiată creația pentru această zi, nu mai zăbovi asupra ei. Uită de ea.

Această procedură nu durează foarte mult timp. Este suficient să aplici în fiecare zi procesul de creație timp de 2-5 minute, afirmând tot ceea ce îți dorești să experimentezi în ziua respectivă. Odată încheiat procesul de creație, nu îl transforma într-o obsesie. Uită de el. Tu ți-ai făcut datoria. În continuare, lasă Universul să și-o facă pe a lui.

Această tehnică poate fi aplicată în trei modalități diferite, dintre care două sunt individuale și a treia este colectivă (se aplică în cazul grupurilor).

### **Crearea realității: Metoda 1 (individuală)**

1. Stabilește ce anume îți dorești. Îți reamintesc faptul că trebuie să fie ceva ce îți dorești cu adevărat, nu ceva ce consideri necesar sau de bun simț să îți dorești (ca să nu mai vorbim de ceea ce își doresc alții pentru tine).
2. Vizualizează-te ca având deja obiectul dorinței tale în momentul prezent (de pildă, o stare perfectă de sănătate, sau o mașină nouă).
3. Descrie cu voce tare sau în sinea ta (după cum ți se pare mai potrivit) ce anume îți dorești. Folosește acele cuvinte și acele adjective care declanșează în tine o reacție emoțională pozitivă.
4. Aici intervine tușa personală pe care am adăugat-o acestei tehnici: ține-ți palmele în formă de cupă și trimite energie către ele, vizualizând ceea ce îți dorești între cele două palme, în centrul tiparului U-NAN. Simultan, repetă *mantra* U-NAN.
5. Asociază imaginea dorită cu ceea ce simți.

### **Crearea realității: Metoda 2 (individuală)**

1. Gândește-te la ceea ce îți dorești. Ce parte corporală își exprimă cel mai evident bucuria la gândul că îți vei îndeplini această dorință? Poate fi orice parte.
2. Proiectează obiectul dorinței tale la nivelul acestei părți corporale.

3. Proiectează tiparul U-NAN în jurul acestui obiect, în interiorul aceleiași părți corporale, apoi începe să practici circuitul energetic și tehnicile de respirație (cu palmele lipite de zona respectivă). Transmite astfel energie zonei respective și repetă *mantra* U-NAN. Folosește acele cuvinte și acele adjective care declanșează în tine o reacție emoțională pozitivă. Pune accentul pe ceea ce simți.
4. Dat fiind că secretul acestei tehnici este reacția emoțională (și energetică) pozitivă pe care o simți, această metodă se dovedește adeseori mai puternică decât prima. Alege-o însă pe cea care ți se potrivește cel mai mult. Ambele sunt la fel de eficiente.



Plasează-ți palmele pe acea parte a corpului care simte cea mai mare bucurie la gândul îndeplinirii dorinței tale



## **Exemplu:**

### **Manifestarea unei mașini noi**

1. Unește-ți palmele în formă de cupă sau plasează-le pe zona corporală care simte cea mai mare bucurie la gândul că vei avea o mașină nouă. Vizualizează mașina între cele două palme și aplică tehnicile standard de Atingere Cuantică.
2. Repetă numele celor 12 culori și înconjoară imaginea mașinii cu tiparul U-NAN. Aplică circuitul energetic și tehnicile de respirație, repetă *mantra* U-NAN și direcționează-ți energia către mașină și către tipar.
3. În continuare, scufundă-te în totalitate în acest proces. Imaginează-ți că te afli în fața mașinii tale, zâmbind și bucurându-te de ea. Savurează momentul. Imaginează-ți că te afli la volanul mașinii. Îți place cât de lin merge, cum răspunde la comenzile tale, cum arată în interior; te simți fericit. Motorul merge ca uns și este foarte silențios în timp ce conduci pe autostradă ascultând un CD. Poți auzi impecabil sunetul aparatului. Ai aceeași stare de bine ca atunci când ești îndrăgostit. Te simți minunat de confortabil și de satisfăcut. Oricine te vede în mașina ta știe că ești fericit și se bucură la rândul lui de bucuria ta...

Insistă cât mai mult asupra frumuseții mașinii și asupra sentimentului de fericire pe care ți-l transmite ea. Poți rosti chiar câteva cuvinte poetice, de genul: „Conducul acestei mașini este ca un răsărit de soare deasupra unui lac într-o zi splendidă de primăvară: minunat, superb și extrem de

satisfăcător.“ Abordările poetice fac ca scena să pară mai vie și satisfac o nevoie foarte profundă din lăuntru nostru. Nu uita să te exprimi întotdeauna la timpul prezent. Bucură-te *acum* de mașina ta; nu te gândești la ea la timpul viitor. Savurează experiența și remarcă toate senzațiile pe care ți le transmite ea. Prelungește cât poți acest moment.

Personal, am aplicat frecvent această tehnică, iar rezultatele pe care le-am obținut au fost minunate. Așa mi-am creat de pildă seminarele de Atingere Cuantică, așa mi-am plătit avansul pentru o casă nouă și așa mi-am cumpărat o mașină nouă.

Ca să înțelegi mai bine, atunci când mi-am creat poziția de instructor de Atingere Cuantică am procedat astfel (este important să înțelegi că nu am știut de la bun început în ce va consta „meseria“ pe care mi-o doream, ci doar că speram ca aceasta să aibă atributele descrise în continuare):

1. Am început prin a aplica circuitul energetic și tehnicile de respirație, trimițând energie către palmele mele în formă de cupă și repetând *mantra* U-NAN (după enumerarea celor 12 culori).
2. Am continuat prin a-mi spune: „Ce plăcere este să mă trezesc în fiecare dimineață. Toți cei pe care îi întâlnesc îmi zâmbesc și sunt fericiți. Sunt binecuvântat cu capacitatea de a trăi fericit ca urmare a muncii pe care o pretez și a oamenilor pe care îi cunosc. Sunt scufundat într-un ocean de fericire. Unul din aspectele cele mai satisfăcătoare legate de munca mea este că seamănă cu un joc. Este o activitate inovatoare și profund satisfăcătoare.

Peste toate, îmi permite să obțin venituri fabuloase. Parcă aş trăi în cornul abundenței. Suma din contul meu bancar crește rapid și fără eforturi deosebite din partea mea, oferindu-mi o satisfacție asemănătoare unui masaj profund relaxant. Este o bucurie să lucrez cu oameni atât de deschiși și de generoși.“

3. Am înfășurat apoi această idee și pe mine însumi într-un bandaj elastic de lumină, după care mi-am văzut de viață.
4. Dacă de-a lungul zilei care urmează îți trec prin minte gânduri conflictuale, care se opun premisei pe care ai cultivat-o dimineța, de genul: „O, nu voi putea avea niciodată ceea ce îmi doresc“, notează-le. Ele fac parte integrantă din dialogul interior prin care îți sabotezi singur actele creatoare. Observă emoția intensă asociată cu gândurile de tip: „Nu pot avea cutare lucru.“ Îți reamintesc cu această ocazie că emoția asociată cu intenția este cea care creează realitatea pe care o trăiești. De aceea, dacă te surprinzi într-un asemenea moment de autosabotare, reformulează-ți atitudinea. De pildă, întreabă-te: „Ce îmi doresc cu adevărat?“ Tu îți poți crea ambele realități (și cea pozitivă, și cea negativă). Personal, îmi spun: „Pentru ce optez cu adevărat?“ După ce conștientizez ceea ce îmi doresc sincer, îmi spun ceva de genul: „Înțeleg limpede mecanismul prin care devin receptiv în fața abundenței. Fiecare nouă zi mă ajută să cresc, să învăț și să avansez către o viață profund satisfăcătoare.“

## **Confruntarea cu rezistența interioară și reformularea acesteia**

### **Exemplu: scrierea unei cărți**

Să spunem că îți dorești să scrii o carte și până acum ți-a fost imposibil să începi să lucrezi la ea. Aplică Tehnica de Creare a Realității și folosește adjective asociate cu ceea ce îți dorești. De pildă, dacă îți spui: „Am reușit în sfârșit să scriu 5% din carte“, cel mai probabil această frază nu îți va aduce satisfacția scontată. Dimpotrivă, te va deprima și mai tare. De fapt, probabil că ea stă la baza gândurilor tale de rezistență. De aceea, iată alternativa pe care ți-o propun:

Reformulează-ți gândurile și sentimentele: „Este o bucurie fără seamăn să scriu această carte încântătoare. În fiecare seară ajung acasă și mă bucur de timpul meu liber. Mă simt atras ca de un magnet de computerul meu, așa că încep să scriu la carte. Am o creativitate uimitoare. Cartea pare să se scrie singură, ca prin magie. Simt o satisfacție intensă, iar la sfârșitul procesului, când tipăresc paginile scrise, în fața ochilor mei se derulează pagină după pagină cel mai elocvent text pe care l-am citit vreodată. Atunci când mă documentez pentru cartea mea, răspunsurile care mă interesează curg prin fața ochilor mei la fel ca un râu al cunoașterii, scaldându-mă în creativitatea lor. Chiar și familia mea este impresionată de munca pe care o desfășor. Atunci când mă culc, adorm imediat și profund, știind că am desfășurat o activitate uimitoare și profund creatoare. Mă simt extrem de satisfăcut de mine și de lumea în care trăiesc.“

Tu ce carte dorești să scrii?

## Crearea realității: Metoda 3 (lucrul în grup)



Grupul proiectează asupra unui individ tiparul U-NAN

1. Alegeți o persoană din grup ca subiect. Din grup pot face parte oricât de mulți oameni, dar grupurile alcătuite din trei sau din patru persoane sunt ideale. Subiectul stă așezat pe un scaun, iar ceilalți se așează în jurul lui, pe scaune sau în picioare. Toți trebuie să se simtă cât mai confortabil.
2. Înainte ca subiectul să descrie ceea ce își dorește, „ajutoarele“ lui (ceilalți membri ai grupului) proiectează în jurul lui un mare tipar U-NAN, își plasează palmele pe corpul lui (în orice poziție) și îi transmit energie, recitând *mantra* U-NAN (după ce au enumerat cele 12 culori pentru el).

3. În continuare, subiectul le spune celorlalți în ce parte corporală simte cea mai mare bucurie asociată cu împlinirea dorinței sale în momentul de față. El își plasează propriile palme pe această parte corporală.
4. Subiectul proiectează în jurul părții corporale în care simte starea de fericire un tipar U-NAN, după care vizualizează (sau simte) obiectul dorinței sale în interiorul tiparului și începe să transmită energie acestei zone.
5. Subiectul descrie cu voce tare scenariul ideal care conduce la îndeplinirea dorinței sale (la obținerea obiectului dorit). După ce a terminat, ceilalți membri ai grupului descriu la rândul lor cu voce tare cum își imaginează împlinirea dorinței subiectului. În acest fel, acesta își poate imagina noua realitate dintr-o perspectivă diferită. Cuvintele sau imaginile folosite de ceilalți membri ai grupului îi oferă subiectului o experiență unică și extrem de pozitivă. În final, toată lumea se simte satisfăcută.

### **Exemplu:**

Să revenim la exemplul anterior, al unei persoane care își dorește să scrie o carte: „Este o bucurie fără seamăn să scriu această carte încântătoare. În fiecare seară ajung acasă și mă bucur de timpul meu liber. Mă simt atras ca de un magnet de computerul meu, așa că încep să scriu la carte. Am o creativitate uimitoare. Cartea pare să se scrie singură, ca prin magie. Simt o satisfacție intensă, iar la sfârșitul procesului, când tipăresc paginile scrise, în fața ochilor mei

se derulează pagină după pagină cel mai elocvent text pe care l-am citit vreodată. Atunci când mă documentez pentru cartea mea, răspunsurile care mă interesează curg prin fața ochilor mei la fel ca un râu al cunoașterii, scaldându-mă în creativitatea lor. Chiar și familia mea este impresionată de munca pe care o desfășor. Atunci când mă culc, adorm imediat și profund, știind că am desfășurat o activitate uimitoare și profund creatoare. Mă simt extrem de satisfăcut de mine și de lumea în care trăiesc.“

Unul din membrii grupului ar putea spune ceva de genul: „O, ce bine că ți-ai terminat cartea. Îți mulțumesc din suflet pentru că mi-ai oferit un exemplar cu autograf. Știu că ești pe punctul de a pleca în turneul de promovare a cărții. Oamenii stau la cozi până afară din librării pentru a avea șansa de a te cunoaște și de a primi un autograf de la tine.“

Un alt membru al grupului ar putea spune: „Am citit chiar ieri un articol în care se spunea că studiourile cinematografice ți-au cerut drepturile de autor pentru a face un scenariu după cartea ta. Ți-au plătit cu această ocazie o sumă fabuloasă.“ Cred că ai înțeles cum trebuie să se desfășoare procesul de creație în grup. Toți membrii grupului trebuie să folosească verbele la timpul prezent, ca și cum realitatea descrisă de ei s-ar petrece chiar acum, nu în viitor, și să folosească numai cuvinte pozitive. Ei trebuie să evite afirmațiile negative, de genul: „Acum nu mai ești tensionat“, sau „Cuvântul ‚nu‘ nu face parte din vocabularul tău.“ În locul acestora, ei ar trebui să folosească afirmații pozitive, de genul: „Te simți atât de bine și ești atât de satisfăcut de noua ta viață încât toți cei din jurul tău se simt inspirați. Ce plăcere este pentru noi să te cunoaștem!“

6. După ce toată lumea a terminat, ceilalți membri ai grupului trebuie să îl înfășoare pe subiect într-un bandaj elastic de lumină (alcătuit din fibre luminoase de culoare arămie, argintie și aurie). Dacă ceilalți membri ai grupului îi alocă subiectului două minute, întregul proces nu durează mai mult de 5-10 minute. Atunci când aplic acest exercițiu în cadrul seminarelor mele, el este întotdeauna tehnica favorită a participanților. Procesul poate fi prelungit oricât de mult, dar câteva minute de comentarii la superlativ sunt de regulă suficiente.

Personal, realizez Tehnica de Creare a Realității timp de 3-10 minute pe zi. Uneori o aplic succesiv pentru mai multe dorințe. Când una dintre ele se îndeplinește, nu o mai includ în rutina dimineții următoare.

După ce am terminat procesul de creație pentru ziua respectivă, nu mă mai gândesc deloc la el. Îți sugerez să faci același lucru. Transmite-i Universului dorințele tale și lasă-l să se ocupe de ele. Nu deveni obsedat de îndeplinirea lor. În cazul în care constați de-a lungul zilei că vechile tale griji revin la suprafață, ascultă-ți cu atenție dialogul interior. Cum sună acesta? Să zicem că îți spui în sinea ta: „Oare funcționează această tehnică?“, sau „Sper ca dorința mea să se îndeplinească cât mai rapid“, sau „Cum s-ar putea întâmpla acest lucru?“ Înlocuiește în mod deliberat aceste gânduri cu altele, de genul: „Este minunat cât de relaxat mă simt în această privință. Este o bucurie să știu că Universul se ocupă cu atâta precizie de dorințele mele. El nu numai că îmi îndeplinește dorințele, dar de multe ori îmi oferă chiar



mai mult decât i-am cerut. Ce bucurie este să creez în această manieră!“ În acest fel, te vei elibera de gândurile obsesive și vei sublinia părțile pozitive ale procesului și ale dorinței.

Atunci când îți crezi realitatea personală, tu te deschizi practic în fața fluxului abundenței nesfârșite a Universului, care îți stă în permanență la dispoziție. Tu informezi astfel Universul de ceea ce îți dorești, după care trebuie să te dai la o parte din calea lui. În cazul meu, tehnica a funcționat de nenumărate ori. Este uimitor cât de rapid operează ea și cât de precise sunt rezultatele pe care le obțin. Îmi place de asemenea să nu descriu în toate detaliile ceea ce îmi doresc (de pildă, culoarea sau marca mașinii), lăsând astfel Universul să aleagă ceea ce este „ideal“ pentru mine. Uneori nu îmi dau eu însumi seama în toate detaliile ce anume îmi doresc, dar Universul îmi îndeplinește dorința chiar dacă nu am decât o idee generală despre ea, atâta vreme cât asociez această idee cu o stare de bine. Dacă atunci când aplici această tehnică simți o stare de nervozitate sau de îndoială, reformulează-ți dorința, astfel încât să te simți confortabil în totalitate.

### **Exemplu:**

Să spunem că îți dorești o slujbă în care să fii propriul tău angajat și să câștigi 50.000 de dolari pe an. Dacă ideea de independență te sperie și te face să ai îndoieli, acestea vor fi sentimentele care vor atrage către tine realitatea corespondentă. De aceea, răspunsul pe care îl vei primi va fi negativ, la unison cu energia negativă pe care o emiți. De fapt, tu *nu* îți dorești cu adevărat să fii propriul tău angajat

(conform emoției pe care o manifesti), iar Universul îți satisface această dorință negativă (nu te ajută cu nimic să devii propriul tău angajat). Dacă îți vei reorienta însă dorința astfel încât să nu mai simți o stare de teamă și de îndoială, actul creator ar putea suna astfel: „Am cea mai minunată slujbă din lume. Aceasta este absolut perfectă pentru mine. Bani pe care îi obțin din slujba mea îmi depășesc necesitățile. În plus, activitatea pe care o desfășor îmi oferă o mare bucurie și satisfacție.“ Această reformulare a dorinței tale îi permite Universului un mare număr de opțiuni, iar ție îți va aduce satisfacțiile pe care ți le dorești (inclusiv financiare).

Eu am convingerea absolută că Universul își dorește să ne satisfacă toate cererile, atâta vreme cât noi suntem dispuși să acceptăm ceea ce ne oferă el. Sugestia mea este ca atunci când exprimi ceea ce îți dorești să operezi din interiorul zonei tale de confort. Focalizează-te asupra sentimentelor pe care ți le provoacă împlinirea dorinței tale, asupra acțiunilor pe care le vei face după ce vei avea obiectul dorit etc. Nu insista însă asupra modalităților de îndeplinire a dorinței tale. În acest fel, Universul îți va putea asigura exact ceea ce îți dorești, dar în propria sa manieră, fără limitări și prejudecăți.

În medie, noi nu suntem niște creatori neputincioși. Dimpotrivă, suntem cât se poate de puternici. Din păcate, foarte mulți oameni își creează realitatea dintr-o perspectivă greșită, având tendința să privească mai degrabă latura negativă, nu cea pozitivă a lucrurilor. Negativitatea lor le colorează emoțiile și îi determină să se focalizeze asupra lucrurilor pe care nu și le doresc. Însăși societatea în care trăim este orientată către teamă; de aceea, noi suntem învățați de mici să ne așteptăm la tot ce poate fi mai rău

și să ne facem griji în această privință. Această „teamă“ devine astfel principala forță motivațională care stă la baza eforturilor noastre creatoare, determinându-ne să atragem exact lucrurile de care ne temem mai tare. Ori de câte ori ne direcționăm intenția într-o manieră anume și o asociem cu emoțiile noastre corespondente, noi atragem în viața noastră realitatea care corespunde acestei intenții, dar și emoțiilor noastre. Realitatea pe care o atragem se derulează în funcție de calitatea emoției pe care o simțim atunci când ne manifestăm intenția. Astfel, dublarea unei intenții cu o emoție negativă tinde să atragă realitatea negativă de care ne temem, nu cea pe care ne-am dori-o cu adevărat. Noi nu putem atrage realitatea dorită decât dacă ne dublăm intenția cu o emoție pozitivă. Tu ce fel de realitate îți dorești?

Personal, am asistat de nenumărate ori la funcționarea acestui proces, nu doar în viața mea, ci și în viețile celorlalți oameni pe care îi cunosc. De aceea, nu pot decât să te încurajez să încerci și să te bucuri de rezultatele obținute. Dacă vei reuși să îți cultivi o atitudine neconflictuală în privința rezultatului dorit, nu trebuie să aplici tehnica decât o singură dată. Dat fiind însă că mintea noastră are tendința să își creeze singură conflicte, îți sugerez să aplici tehnica în fiecare dimineață, până la împlinirea dorinței tale.

Atunci când aplici această tehnică, simte-te liber să îi aduci orice inovație personală dorești. Fii cât mai creativ. Nu te limita doar să enumeri o listă sterilă cu lucruri pe care ți le dorești. Încearcă să te racordezi mai degrabă la emoțiile pozitive care te impresionează până în străfundurile ființei și care te pot apropia foarte mult de obiectivele pe care ți le propui.

Pe măsură ce îți realizezi aceste obiective iar scopurile tale se schimbă, continuă să îți creezi realitatea dorită de pe această bază nouă. La început nu te vei simți confortabil decât dacă vei ieși foarte puțin din zona ta de confort. Pe măsură ce te vei familiariza însă cu acest proces, lărgindu-ți orizonturile, vei putea avansa pe un nivel mult superior, în măsura în care îți vei dori cu adevărat acest lucru. Practic, vei putea obține orice îți vei dori. Universul îți poate îndeplini toate dorințele, la nesfârșit. Tu ce îți dorești cu adevărat? Singurele limite sunt cele impuse de tine. Universul nu cunoaște limite.

## **Atotcunoașterea**

Foarte mulți oameni își doresc să „știe“ sau să „înțeleagă“ de ce se întâmplă anumite lucruri în viața lor. Ei își doresc să afle cum s-ar putea deschide mai mult în fața unei cunoașteri mai profunde și cum pot obține răspunsuri de la un principiu superior eului lor fizic. Tehnica descrisă în continuare este destinată exact acestui scop. Atunci când o predau la seminarele mele de Supraîncărcare, rămân de fiecare dată uimit cât de mulți oameni primesc răspunsuri la întrebările lor și cât de rapid se derulează acest proces. Secretul amplificării receptivității este acceptarea și jocul. Cu cât vei fi mai deschis și mai puțin critic, cu atât mai numeroase vor fi posibilitățile la care vei avea acces. Abordează metoda care urmează din acest punct de vedere și bucură-te de ea.

## **Atotcunoașterea pas cu pas**

1. Plasează-te în centrul sferei alb-strălucitoare din mijlocul tiparului U-NAN și repetă numele acestuia ca pe o *mantra*.
2. Pune întrebarea la care dorești să obții un răspuns și cultivă o stare de deschidere interioară (de receptivitate maximă).
3. Vizualizează-te în interiorul sferei de lumină alb-strălucitoare a tiparului și continuă să repeți cuvântul U-NAN.

**Un sfat:** În timp ce practici această tehnică, ai grijă ca sfera de lumină alb-strălucitoare să fie suficient de mare pentru a putea sta confortabil în mijlocul ei. Lasă lumina să te înconjoare de pretutindeni, pătrunzând până în ultimele fibre ale ființei tale.

Așa cum spuneam mai devreme, Universul este dornic să ne învețe, cu condiția ca și noi să dorim să îl ascultăm. Acest lucru înseamnă că noi trebuie să ascultăm răspunsul primit indiferent în ce constă acesta. Asta nu înseamnă însă că nu ne putem reformula întrebarea. Înseamnă doar că trebuie să ascultăm răspunsul cu mintea și cu inima deschise.

Acordă acestei meditații cel puțin 20 de minute. Foarte mulți oameni își primesc însă răspunsul chiar din primele minute de practică. Dacă dorești, îi poți pune Universului mai multe întrebări. Mai mult, poți solicita un răspuns

mai clar decât cel primit. Spre exemplu, dacă dorești să afli cum poți vedea clar energia iar răspunsul primit este: „Deschide-ți ochii“, acest răspuns este prea general, așa că îți poți reformula întrebarea astfel: „Ce exerciții pot practica pentru a putea vedea clar energia?“ Un posibil răspuns la această nouă întrebare ar putea fi următorul: „Așează-te în fața unei oglinzi cu o înălțime de 1-1,5 m, având grijă ca în spate să ai un fundal colorat. Privește-ți imaginea din oglindă și urmărește să percepi conturul aurei tale energetice. La început, camera trebuie să fie iluminată slab, dar pe măsură ce începi să vezi din ce în ce mai bine energia, poți să mărești intensitatea luminii din cameră. Mijește-ți ochii și încearcă să vezi conturul energetic al capului tău folosind un fel de vedere ‚periferică‘. Așteaptă și relaxează-te. Respiră profund și observă ceea ce vezi.“ Acest răspuns este mult mai concret decât primul și poate fi aplicat direct. Dacă nu obții niciun răspuns la întrebarea pusă, așteaptă două sau trei zile, apoi pune din nou întrebarea. Adeseori, universul îți livrează răspunsul folosindu-se de lumea ta înconjurătoare, într-o manieră contextuală, nu verbală. Iată cum s-a desfășurat acest lucru în cazul meu, într-o anumită ocazie.

### **Exemplu:**

Mi-am propus odată să îmi amplific capacitatea de a vedea/percepe energia. Singurul răspuns pe care l-am primit a fost acela de a-mi deschide mai mult ochii. Două zile mai târziu, un prieten mi-a descris o tehnică de amplificare a fluxului energetic pe care o descoperise personal. Am încercat această tehnică și am constatat că aceasta nu mi-a

*Tiparul U-NAN: conectarea la cunoaștere, la abundență, la iubire...*

amplificat în niciun fel fluxul de energie transmisă, în schimb mi-a îmbunătățit capacitatea de a percepe energia! Cine ar fi crezut? Important este că m-am deschis în fața oricărei posibilități, după care mi-am văzut de viață. Te asigur că metoda funcționează perfect. Mulți oameni mă întrebă: „Cum pot ști că nu am inventat singur acest răspuns?“ Eficacitatea acestei tehnici depinde în mare măsură de credința pe care o ai (în tine însuși și în Univers). Principalul motiv pentru care oamenii nu reușesc să aibă percepții metafizice este îndoiala. De aceea, crede în ceea ce simți și de cele mai multe ori vei avea dreptate. Am constatat personal acest lucru în privința celor mai mulți dintre oameni. Dacă vei persevera, dacă îți vei folosi bunul simț și dacă îți vei cultiva încrederea în sine, toate lucrurile îți vor deveni posibile.

## **Deschiderea în fața Iubirii Universale**

Scopul tehnicii care urmează este de a accesa Iubirea Universală și de a te pune la unison cu ea. Experiența este foarte profundă și foarte intimă și te conduce către profunzimile sinelui tău. Orice om își caută sinele, indiferent dacă este conștient sau nu de acest lucru. Personal, mie îmi place întotdeauna să scurtez această cale!

## **Deschiderea în fața Iubirii Universale pas cu pas**

1. Plasează-ți palmele de o parte și de alta a inimii (aplicând tiparul sandviciului) și trimite energie în

această zonă. Poți aplica orice tehnică de respirație pe care o preferi.

- a. Dacă practici această tehnică pentru tine, îți poți plasa palmele „energetice“ de o parte și de alta a pieptului sau poți aplica metoda triunghiului (care este foarte confortabilă atunci când lucrezi pentru tine). Începe să îți transmiți energie.



Aplicarea celor două palme pe piept pentru a transmite energie în zona inimii prin metoda triunghiului



*Tiparul U-NAN: conectarea la cunoaștere, la abundență, la iubire...*

2. Vizualizează/implementează tiparul U-NAN în centrul zonei inimii și înconjoară-l cu o bulă.
  - a. În interiorul bulei, plasează culorile roșu magenta și roz. Imaginează-ți mii de scânteii colorate în aceste două culori, fără să se amestece însă între ele. Altfel spus, scânteile roz rămân întotdeauna roz, iar cele roșii rămân întotdeauna roșii. După ce ai implementat tiparul, uită de el.
3. Continuă să transmiți energie. Ajunge aceasta în punctul de întâlnire?
  - a. Dacă energia ajunge în punctul de întâlnire, este perfect. Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare. Ajunge acum energia în punctul de întâlnire?
  - b. Dacă tot nu ajunge, cultivă o stare interioară de mai mare acceptare. Continuă să transmiți energie cu această atitudine lăuntrică.

Când am aplicat această tehnică pentru prima dată, am trăit o stare interioară de pace profundă și de mare afecțiune. Conștiința mea s-a dilatat foarte puternic, transcenzându-mi cu mult sinele.

### **Inversarea procesului de îmbătrânire și creșterea longevității**

Foarte mulți oameni m-au întrebat dacă pot face ceva pentru a-și inversa procesul de îmbătrânire. Metoda descrisă în continuare are exact acest scop și este foarte eficientă.

Obținerea rezultatelor necesită însă un angajament special: tehnica trebuie să fie aplicată de două ori pe zi. În plus, trebuie să ții cont și de alți factori. Atunci când pătrunzi în acest spațiu al reîntineririi, tu accepți practic o nouă paradigmă. De aceea, viața ta nu se va mai derula în același ritm trepidant ca al prietenilor și cunoștințelor tale. Dacă îți vei opri procesul de îmbătrânire, vei începe să privești lumea dintr-o perspectivă nouă. Este posibil ca cei din jur să te considere ciudat, întrucât faci lucruri care nu mai corespund vârstei tale și pe care ei nu le mai pot face. De aceea, vei fi din ce în ce mai tentat să te separi de ei. În sine, acest lucru nu este nici bun, nici rău. Este doar un efect secundar al schimbării. Orice ieșire din tiparele unanim acceptate te scoate în afara normei. De aceea, va trebui să te gândești cu toată seriozitatea dacă acesta este obiectivul pe care ți-l dorești. Pe de altă parte, nu strică să experimentezi o vreme tehnica. De fapt, chiar ți-aș recomanda acest lucru! Totuși, fii pregătit pentru o schimbare mai profundă decât te-ai așteptat inițial, îndeosebi dacă practici această metodă ani la rând.

## **Inversarea procesului de îmbătrânire și creșterea longevității**

Tehnica de inversare a procesului de îmbătrânire își propune să te ajute să revii la vârsta ta „optimă“. Dacă ești mai tânăr de această „vârstă“, vei observa o încetinire a procesului de îmbătrânire, iar atunci când vei ajunge la vârsta optimă, te vei opri la aceasta. Dacă ai trecut de vârsta

optimă, procesul de îmbătrânire se va inversa și vei începe să reîntinerești până când vei ajunge la vârsta optimă. Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu mai dorești să îți păstrezi această vârstă, ci dorești să îmbătrânești normal, tot ce trebuie să faci este să renunți să mai practici meditația. De pildă, dacă ai ajuns la vârsta de 462 de ani și te-ai decis să nu îți mai păstrezi tinerețea, nu trebuie să te temi că te vei transforma imediat în praf și pulbere. Pur și simplu, vei reîncepe din nou să îmbătrânești în mod normal.

Oricare ar fi motivele tale, dacă te-ai decis să practici această meditație și să inversezi astfel procesul de îmbătrânire, vei avea cu siguranță de câștigat. Cel mai mic avantaj de care te vei bucura va fi acela că îți vei deschide canalele energetice ale corpului. Vei dispune astfel de mai multă energie și te vei simți mai calm. De-a lungul vremii, am remarcat că metoda mărește câmpul energetic cu până la 3-4 metri în afara corpului fizic și conferă o mare fluiditate acestei energii (percepțiile ei sunt extraordinar de plăcute). De pildă, este foarte interesant să îți simți energia dintre palme înainte și după practicarea acestui exercițiu.

Tehnica poate fi practică deopotrivă pentru sine și pentru alte persoane. Singurul ei secret este practica zilnică.

1. Începe să respiri lent, conform tiparului 6-6.
2. Realizează Tehnica de Amplificare pentru persoana pentru care lucrezi (eventual pentru tine).
3. Coboară tiparul U-NAN din creștetul capului către centrul abdomenului, chiar deasupra ombilicului. Conștientizează tranziția lui succesivă prin părțile

intermediare ale corpului. Centrul abdomenului este situat la nivelul Elipsei Energetice a Forței Vitale Alb-Strălucitoare. Repetă cuvântul U-NAN ca pe o *mantra*. Continuă să respiri în ritmul 6-6 cât mai mult timp posibil.

4. La un moment dat, vei simți o dinamizare bruscă a energiei tale, a cărei vibrație se va accelera enorm. Când se petrece acest fenomen, redu ritmul respiratoriu la formula 4-4.
5. Începe să îți rotești Elipsa Forței Vitale Alb-Strălucitoare în jurul tiparului U-NAN. Rotește această elipsă cât poți de rapid.



Rotirea Elipsei Forței Vitale Alb-Strălucitoare în jurul tiparului U-NAN.

6. Tiparul U-NAN și rostirea numelui său emană în mod natural o energie alb-strălucitoare, asemănătoare cu coroana de raze din jurul soarelui.
7. Când simți că energia emană constant și intens din tiparul U-NAN, impregnându-ți întregul corp,

*Tiparul U-NAN: conectarea la cunoaștere, la abundență, la iubire...*

continuă să practici circuitul energetic și tehnica de respirație (în orice ritm îți convine), repetând totodată *mantra* U-NAN.

8. Dacă dorești să pui capăt meditației, încetează tehnicile specifice Atingerii Cuantice (circuitul energetic și tehnicile de respirație) și repetarea mantrei U-NAN. Înfășoară-ți întregul corp într-un bandaj elastic de lumină.



Ce percep eu atunci când Elipticala Forței Vitale Alb-Strălucitoare se rotește cu o viteză optimă în jurul tiparului U-NAN: o imagine în oglindă a elipsei în fața corpului persoanei

Rotirea energiilor în jurul tiparului U-NAN trimite forța vitală alb-strălucitoare către toate celulele corpului. Această vibrație inversează linia timpului la nivelul nucleului celular, regenerându-l. Personal, am observat că sfera albă din centrul tiparului U-NAN strălucește foarte puternic în timpul acestei tehnici și continuă să strălucească mult timp după încetarea ei.

Observând acest proces (la mine și la alte persoane), am remarcat de asemenea că dacă cineva practică Tehnica Longevității timp de cinci minute, centrul alb al tiparului U-NAN continuă să strălucească timp de aproximativ două ore. Dacă persoana practică tehnica timp de 20 de minute, centrul alb continuă să strălucească timp de aproximativ opt ore. În sfârșit, dacă persoana practică tehnica timp de o oră, centrul alb continuă să strălucească timp de 24 de ore. În schimb, prelungirea duratei de practică peste o oră nu prelungeste durata strălucirii centrului alb pe o perioadă mai lungă de 24 de ore. De aceea, concluzia la care am ajuns este că durata optimă de practicare a acestei meditații este de o oră pe zi, pentru a obține astfel beneficii maxime.

### **Linii directoare pentru maximizarea beneficiilor meditației**

1. Pentru a obține beneficii maxime în urma practicării acestei meditații, ea trebuie practică timp de o oră zilnic.
2. Perioada minimă pentru a obține anumite beneficii în urma practicării tehnicii este de cinci minute.
  - a. Dacă dorești, poți împărți ora de practică necesară în 12 intervale de câte cinci minute sau în orice altă combinație de intervale care, însumate, să dea o oră (spre exemplu, trei intervale de câte 20 de minute). Efectul este mai dinamic atunci când tehnica este practică încontinuu timp de

o oră, dar rezultatele sunt satisfăcătoare și dacă intervalul este împărțit în mai multe secțiuni.

3. Dacă practici această tehnică mai mult de o oră pe zi, asta nu înseamnă că a doua zi poți practica mai puțin, în mod proporțional.

### **Beneficiile descrise de cei care au practicat Tehnica de Inversare a Procesului de Îmbătrânire**

Când am aflat pentru prima dată de această tehnică, am practicat-o timp de 20 de minute pe zi. Am observat imediat o îmbunătățire semnificativă a felului în care mă simțeam. Când am ajuns să o practic timp de o oră, am observat un flux energetic mult mai intens în corpul meu, vindecarea anumitor probleme de sănătate și o serie de transformări pe toate nivelele. Am remarcat de asemenea o îmbunătățire a energiei mele fizice și o amplificare rezonabilă a libidoului. În ceea ce privește schimbările exterioare, acestea au fost lente, dar observabile. La ora actuală, părul meu este mai puțin albit și pielea mea are mai puține riduri. Și asta în condițiile în care nu am practicat tehnica decât periodic în ultimele câteva luni. Pentru a scurta timpul alocat Meditației de Inversare a Îmbătrânirii, am încercat și alte metode, fapt care m-a determinat să întrerup această tehnică. Îmi plac foarte mult schimbările și mă las întotdeauna călăuzit de vocea mea interioară. Până acum nu am descoperit încă o modalitate de a prescurta acest proces, dar continui să experimentez.

Cunosc oameni care practică cu perseverență această meditație și care au experimentat schimbări exterioare majore. De pildă, părul și barba unei persoane au devenit din albe gri după numai câteva luni de practică. Bărbatul afirmă că energia lui personală s-a îmbunătățit radical, iar libidoul i s-a accentuat. Un efect secundar al acestui aflor este acela că a lucrat mult mai multe exerciții fizice, fapt care l-a ajutat să slăbească 15 kilograme. Am vorbit cu circa șase persoane care au aplicat această tehnică și toate au experimentat o schimbare fizică semnificativă. Toate practică însă zilnic această meditație. Există și anumite variații pe care le poți introduce în practica ta. De pildă, unii oameni se vizualizează la vârsta de 16-20 de ani, făcând sport și bucurându-se de viață ca și cum ar mai avea această vârstă. Ei consideră că această atitudine amplifică efectele tehnicii, arătându-i corpului care este obiectivul lor. Alții se imaginează în viitor, arătând mai tineri și foarte sănătoși.

## **Tehnica Longevității: alte opțiuni**

**Opțiunea 1:** O altă persoană care a obținut rezultate uimitoare are o viață incredibil de activă, lucrând 12-15 ore pe zi. Este vorba de o femeie care nu dispune aproape deloc de timp liber. De aceea, ea începe să practice meditația, după care își vede de viață, încercând să păstreze însă starea meditativă de la început. De pildă, aplică circuitul energetic și tehnicile de respirație, dar în timp ce rezolvă alte sarcini din rutina obișnuită de dimineață. Astfel, ea se spală pe dinți, își mănâncă micul dejun etc., în timp ce



*Tiparul U-NAN: conectarea la cunoaștere, la abundență, la iubire...*

aplică circuitul energetic și tehnicile de respirație și repetă *mantra* U-NAN. Când ora alocată meditației se scurge, ea se înfășoară într-un bandaj elastic de lumină și își continuă în mod normal ziua. Interesant este faptul că părul i s-a înnegrit, iar o veche paralizie parțială la nivelul brațului i s-a vindecat în numai două săptămâni. Este probabil cea mai rapidă și cea mai izbitoare schimbare pe care am văzut-o sau de care mi s-a povestit.

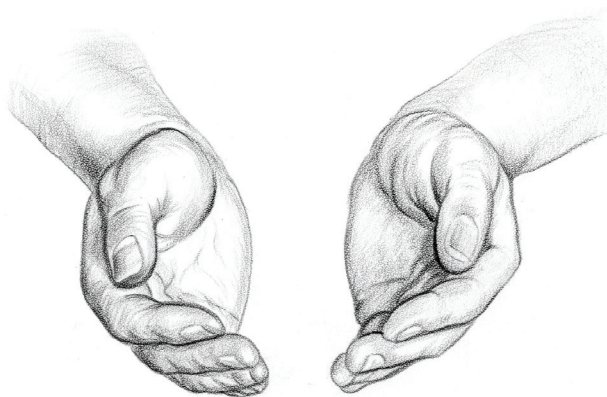
**Opțiunea 2:** Alți oameni aplică această tehnică atunci când se culcă. Ei încep procesul într-o stare meditativă, după care se autosugestionează să continue circuitul energetic, tehnicile de respirație și repetarea mantrei U-NAN inclusiv în timpul somnului. Cei cu care am vorbit mi-au spus că li se întâmplă uneori să se trezească după două-trei ore și să constate că aplică în continuare tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice. În acest moment, ei se înfășoară în bandajul elastic de lumină, după care își continuă somnul.

Care dintre aceste vizualizări este mai bună? Totul depinde de tine și de puterea ta de concentrare. Personal, consider toate aceste tehnici utile, iar cea pe care o aleg depinde numai de dispoziția mea din acel moment. Nu există doi oameni la fel. De aceea, respectă-ți intuiția și lasă-te călăuzit de înțelepciunea ta interioară. Există totuși o legătură evidentă între starea de acceptare interioară și rapiditatea cu care se manifestă schimbările fizice și psihologice produse de această meditație. Cu cât starea de acceptare este mai deplină, cu atât mai rapide sunt aceste schimbări.

Secretul în cazul de față constă în a nu cădea în capcana unei viziuni rigide referitoare la procesul de reîntinerire, ci

în a te deschide în fața tuturor posibilităților. Foarte mulți oameni au observat schimbările fizice produse de această tehnică; din păcate, nu toată lumea dispune de suficient timp liber pentru a practica această meditație timp de o oră pe zi. Oricum, chiar dacă vei practica meditația numai cinci minute, o dată pe lună, cu siguranță tot vei simți anumite beneficii în viața ta.

Ca de obicei, nu pot decât să-ți recomand să te joci și să experimentezi cât mai mult, pentru a vedea unde te conduc diferitele variante. De pildă, în cazul meu, am observat că după circa 15 minute de meditație, se întâmplă uneori să plec într-o călătorie astrală. Dacă ți se întâmplă acest lucru, tu ai opțiunea de a pleca în călătorie sau de a te focaliza în continuare asupra meditației. Personal, nu pot decât să-ți recomand să pleci în călătoria astrală. Ori de câte ori am făcut acest lucru, experiența s-a dovedit senzațională și profund satisfăcătoare. La urma urmelor, meditația poate fi reluată oricând mai târziu. De aceea, joacă-te, cultivă o deschidere interioară cât mai mare și bucură-te de orice ai experimenta. Acesta reprezintă un mod de viață în sine și poate fi cultivat perfect cu ajutorul acestei meditații.





## **Capitolul 7**

### **Concentrarea energiei**

*Dacă vom fi flexibili precum o trestie,  
Ne vom putea adapta la oricărei situații.*

## **Găsirea locului exact**

„Unde trebuie să îmi plasez mâinile pentru cutare problemă?” La modul general, trimite energie către locul dureros. Nu contează atât de mult metoda pe care o aplici (a sandviciului sau a triunghiului), cât să trimiți energia în punctul de întâlnire. Odată ajunsă în acest punct, ea va începe să se dilate, conducându-te exact acolo unde trebuie să ajungi. Spre exemplu, dacă lucrezi asupra umărului unui client, dar de fapt ar trebui să îți focalizezi atenția asupra cotului acestuia, trimiterea energiei către umăr va genera cel mai probabil dureri la nivelul cotului. În cazul în care clientul se plânge de aceste dureri, mută-ți palmele în jurul cotului dureros și stabilește un nou punct de întâlnire pentru energia pe care i-o transmiți clientului. Durerea te conduce întotdeauna acolo unde trebuie să ajungi. Atunci când aceasta se mută, schimbă-ți la rândul tău punctul de focalizare (simultan, renunță la îndoieli și cultivă starea de acceptare interioară). Gândește-te: „Ce-ar fi dacă mi-aș putea direcționa energia exact acolo unde trebuie să ajungă, de fiecare dată și fără nici cel mai mic efort?” Aceasta este starea normală în care se realizează transferul energetic. Efortul nu apare decât ca urmare a convingerii că acesta trebuie să existe. În absența acestei convingeri, nu mai rămâne decât starea de acceptare.

## **Sindromul Durerii Evazive**

Dacă durerea se mută dintr-un loc în altul relativ rapid (la circa un minut sau două), acest lucru indică de regulă un dezechilibru emoțional. Este ca și cum durerea ți-ar spune: „Iată-mă, dar nu mă căuta aici. Mi-am schimbat locul, dar nu te apropia prea tare de mine!“ În astfel de cazuri, concentrează-te mai degrabă asupra emoțiilor clientului. Întreabă-l mai întâi dacă dorește să explorați împreună acest nivel. Explică-i faptul că s-ar putea să fie nevoie să dialoghezi cu el. Nu porni niciodată de la o idee preconcepută legată de felul în care ar trebui să se deruleze o ședință de vindecare. Scopul tău în calitate de practicant este de a sluji, nu de a judeca, iar așteptările preconceptuate nu te pot ajuta cu nimic. Aplică circuitul energetic și tehnicile de respirație și lasă Universul să se ocupe de restul.

## **Intensificarea fluxului energetic care trece prin corpul tău**

Una din modalitățile de a-ți intensifica fluxul energetic constă în a vizualiza energia ca și cum ar fi un jet de apă ce curge prin corpul tău. Atunci când fluxul energetic iese prin palme, focalizează-l sau direcționează-l către punctul în care dorești să ajungă. Amplifică-ți apoi această imagine sau această senzație. În timp, ea va deveni automată.

## **Rolul clientului**

Periodic, întreabă-ți clientul cum se mai simte. Atunci când lucrezi asupra lui, observă când o parte corporală s-a încărcat cu energie, apoi treci la următoarea parte care necesită atenția ta. Normal ar fi să îl întrebi inclusiv pe client în ce măsură consideră oportun să îți muți palmele în altă parte. Personal, cultiv cât de mult pot acest proces de feedback din partea clientului, astfel încât acesta să se simtă parte integrantă din proces. Sunt clienți care te întreabă direct: „Ce pot să fac pentru a te ajuta?“ În acest caz, roagă-ți clientul să își pună respirația la unison cu a ta (dacă este de acord) sau să se relaxeze complet. În ceea ce mă privește, eu nu le spun niciodată clienților mei să vizualizeze diferite aspecte sau să realizeze cine știe ce tehnici complexe, întrucât mulți dintre ei sfârșesc prin a uita de relaxare, fapt care reduce eficacitatea tratamentului. Reține: cu cât sunteți mai relaxați, tu și clientul tău, cu atât mai bine pentru toată lumea. Dacă lucrezi pentru alinierea șoldurilor sale, roagă-ți clientul să stea în picioare. Dacă simte o anumită tensiune, asigură-l că această poziție este doar temporară. După ce ai terminat cu această aliniere, îl poți ruga să se așeze sau să se întindă pe spate.

## **Tensiuni și posibilități**

Din când în când, verifică eventualele tensiuni care s-au acumulat la nivelul palmelor tale. Dacă este posibil, roagă pe cineva să îți ridice ușor un deget și apoi să-i dea drumul



să cadă. Dacă degetul cade brusc, fără niciun control din partea ta, înseamnă că palmele tale sunt cu adevărat relaxate. În timpul ședinței de vindecare, palmele și degetele trebuie să fie întotdeauna relaxate la maxim. Testul cu degetul este foarte util pentru a-ți da seama dacă nu cumva ți-ai lăsat palmele să interacționeze cu energia clientului și dacă nu ai acumulat tensiuni care diminuează fluxul energetic.

Cultivă într-o măsură cât mai mare starea de acceptare/deschidere interioară. Cu cât această stare este mai deplină, cu atât mai ușor va trece energia prin tine, ajungând în interiorul țesutului, acolo unde dorești să o trimiți. Nu trebuie să uiți nicio clipă de circuitul energetic și de tehnicile de respirație. Atunci când ești extrem de concentrat asupra punctului de întâlnire sau asupra altor imagini, este foarte ușor să uiți de aceste tehnici de bază ale Atingerii Cuantice. Ele sunt însă foarte importante, întrucât te împiedică să preiei energia clientului tău și te ajută să îi transmiți o energie preluată direct din depozitul universal, nu din cel personal.

Atunci când faci o muncă de vindecare, gândește-te întotdeauna în termenii: „Ce-ar fi să mă bucur de ceea ce fac? Ce-ar fi să mă bucur tot timpul de ceea ce fac, ori de câte ori mă ocup de vindecări?“ Această atitudine de deschidere interioară va influența imediat fluxul energetic către clientul tău. În funcție și de receptivitatea acestuia, este posibil ca el să perceapă o schimbare foarte mare. Am clienți care îmi spun că energia curge mult mai lin în astfel de cazuri, că nu mai simt niciun fel de blocaje energetice și că percep posibilități nelimitate (exact în locul în care îmi țin palmele). Aceasta este atitudinea corectă. Savurează-o și lasă-te în voia valului.

Fii întotdeauna atent la întrebările care îți trec prin minte. Adeseori, ele îți pot revela propriile limitări și motivațiile lor. Pe de altă parte, este normal să te întrebi unde te va conduce procesul de vindecare și de ce tip de gânduri ar trebui să te eliberezi pentru a-ți îndeplini scopul pe care ți l-ai propus. Astfel de întrebări intră în categoria: „Cine sunt eu?” și „Cum mi-aș dori să fiu?” Joacă-te cu aceste întrebări. În acest fel, procesul de învățare va deveni mult mai amuzant.

### **Alte aspecte de care trebuie să ții seama**

Adeseori, atunci când energia ajunge la punctul de întâlnire, sentimentul este că palmele tale converg către acel punct. Dacă se întâmplă acest lucru, fă un experiment: aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului și vezi ce se întâmplă. Acordă-ți suficient timp pentru a explora și pentru a învăța ce pot face diferitele tehnici. Chiar dacă ai o vechime foarte mare în domeniul vindecării, merită să îi pui tot timpul întrebări clientului, pentru a obține din partea acestuia feedbackul necesar și pentru a-ți da seama ce se întâmplă. Procesul de învățare nu se termină niciodată. Din când în când, verifică dacă aplici circuitul energetic și tehnicile de respirație prin tot corpul. Atunci când inspire, ajunge energia din tălpi până în creștetului capului tău? Atunci când expiri, cobori tu energia dinspre cap către palme, trecând prin partea interioară a brațelor? Simți cu adevărat acest circuit? Îți provoacă energia un răspuns kineziologic? Atunci când

energia ajunge într-adevăr la punctul de întâlnire, tu (sau clientul tău) ai senzația că palmele tale s-au încălzit.

De multe ori, este necesar să îți schimbi imaginea referitoare la felul în care pătrunde energia în corpul clientului tău. De pildă, te poți gândi la ea ca la o ceață. Am mai menționat această imagine, dar doresc să insist asupra ei. Imaginează-ți că energia care pătrunde în client sub forma acestei ceți este foarte mângâietoare, provocându-i acestuia o mare ușurare și o satisfacție deplină. Practică o vreme acest exercițiu mental și vezi ce simți (cât de distractiv îți se pare). Oricât de gravă ar fi boala pe care o tratezi, și tu și clientul tău veți beneficia de pe urma adoptării unei astfel de atitudini relaxate. O altă modalitate excelentă de a te juca cu posibilitățile constă în a-ți imagina un lucru la care ții foarte mult și a-l proiecta în punctul de întâlnire a energiilor. Este foarte important să îi transmiți țesutului bolnav fericirea ta odată cu energia pe care i-o dăruiești. Adeseori, acest proces simplu generează o schimbare uimitoare în felul în care este percepută și receptată energia de către țesut. Atunci când energia ajunge într-adevăr în punctul de întâlnire, ea pare dintr-odată mai vie. Este ca și cum s-ar deschide o floare, iar energia ar începe să se răspândească în toate direcțiile în corpul clientului, în loc să rămână strict localizată în același punct, chiar dacă tu ești focalizat exclusiv asupra acestuia.

Partea cea mai importantă a procesului de vindecare este ca energia să ajungă în punctul de întâlnire. La fel de importantă este însă și atitudinea ta relaxată în timp ce realizezi această activitate. Cel mai bine este să cauți acel spațiu interior în care nu mai există nicio judecată critică și nicio așteptare. Observă ce percepi atunci când energia își

face corect datoria și când clientul sesizează o transformare profundă în interiorul lui. Cu toții învățăm din experiență; de aceea, fii cât mai atent.

Urmărește să fii cât mai conștient de circuitul energetic și de tehnicile de respirație, și îndeosebi de trecerea energiei prin intermediul brațelor tale, dar și în jurul lor. O altă manieră de a-i oferi clientului energie constă în a-ți imagina că deschizătura prin care iese energia din palmele tale este imensă. Dacă vei vizualiza această imagine, fluxul energetic va tinde să devină mai intens; simultan, vei experimenta o dispariție totală a oricărei senzații de efort personal. Nu există alte limitări decât cele din mintea noastră.

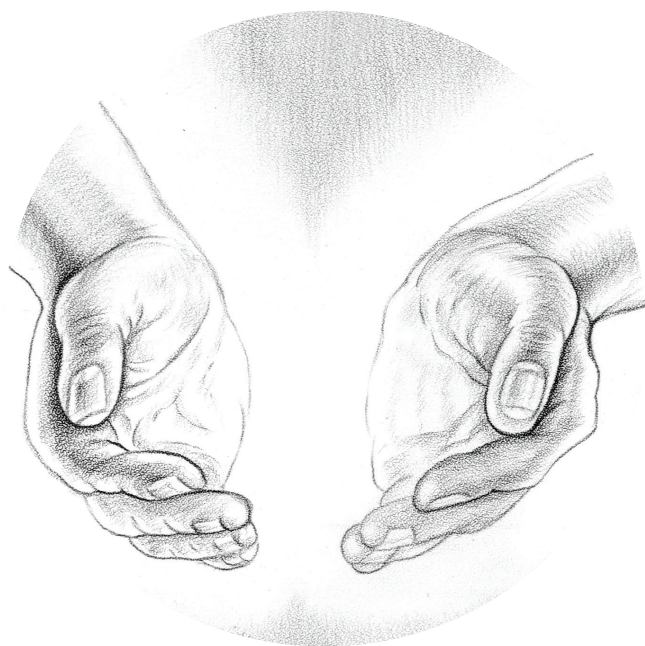
Dacă ai tendința să respiri superficial sau dacă ai dificultăți în a respira rapid, încetinește ritmul respiratoriu și practică o serie de respirații egale și foarte profunde. Această metodă funcționează de minune. Circuitul energetic și tehnicile de respirație sunt absolut necesare pentru a focaliza energia vindecătoare și pentru a o orienta către client. Cu cât respirația este mai rapidă și mai susținută, cu atât mai intens devine fluxul energetic care trece prin corpul tău. De aceea, găsește-ți propriul ritm respiratoriu, activ, dar confortabil, și mai ales sustenabil pe termen lung. Dacă simți nevoia să intensifici fluxul energetic sau dacă ți se pare că ai receptat vibrația inferioară a clientului tău, aplică tehnica de respirație rapidă 1-1 (respirația focului) sau tehnica 2-6. Ambele metode pun în mișcare cantități masive de energie, dar rareori pot fi susținute vreme mai îndelungată. Dacă îți propui să te deschizi mai mult în fața stării de acceptare sau să pătrunzi mai adânc în interiorul țesutului bolnav, un ritm respiratoriu mai lent te poate ajuta să te concentrezi mai ușor.

Unii practicanți transmit energie, dar nu o eliberează cu ușurință. Ei se tem că energia lor este prea puternică și că ar putea fi dureroasă dacă i-ar da drumul într-o stare de abandon deplină. În realitate, nu poți oferi niciodată prea multă energie; de aceea, fă acest lucru fără rezerve. Sursa acestei energii este nelimitată și toți cei cu care lucrezi au așteptat întreaga viață accesul la o astfel de energie. Drama este că foarte mulți oameni se tem de propria lor putere chiar mai mult decât se tem de eșec.

Probabil cel mai uimitor lucru legat de Atingerea Cuantică este că această tehnică funcționează la fel de bine pentru toată lumea, indiferent dacă oamenii dăruiesc sau primesc energie. Cu puțină focalizare și prin cultivarea unei stări de acceptare cât mai deplină, tu și clientul tău puteți avea parte de o experiență incredibilă. Adeseori, energia poate fi focalizată într-o manieră optimă cu ajutorul vizualizării, mai ales dacă aceasta este intensă, elaborată și expansivă. Acest tip de vizualizare include toate simțurile, nu doar vederea. Secretul reușitei ei este percepția. Puterea practicantului depinde de capacitatea sa de vizualizare, dublată de încrederea sa în sine și de deschiderea sa în fața percepțiilor extrasenzoriale.

Spre exemplu, să spunem că ai o percepție subtilă care îți spune că o anumită zonă corporală a clientului are nevoie de energie. Această nevoie apare în fața ochiului tău spiritual într-o formă metaforică, prin imaginea unei mame care își hrănește cu iubire copilul. Imaginea nu numai că este încântătoare, dar îți dă sentimentul că „este ceea ce trebuie“. Dacă te vei folosi de această imagine ca de un punct focal, proiectând-o în interiorul țesutului și trimițând energie către

ea, îi vei oferi astfel clientului tău o perspectivă unică și o interacțiune pe un nivel extrem de profund, așa cum poate că nu a mai simțit niciodată. Dacă îți vei transcende convingerea în propriile limite și dacă te vei înălța în spațiul mistic al posibilităților infinite, schimbările pe care le vei putea crea vor fi uimitoare. Nu este vorba numai de maniera în care îi transmiți clientului energia ta, ci și de interacțiunile tale cu ceilalți oameni în viața de zi cu zi. Dacă vei aprofunda din ce în ce mai mult aceste experiențe, întreaga ta viață va începe să se transforme, iar lumea se va deschide în fața ta. Pe termen lung, putem spune că aceste tehnici ne prezintă misterele Universului.







## **Capitolul 8**

### **Din nou despre rezonanță**

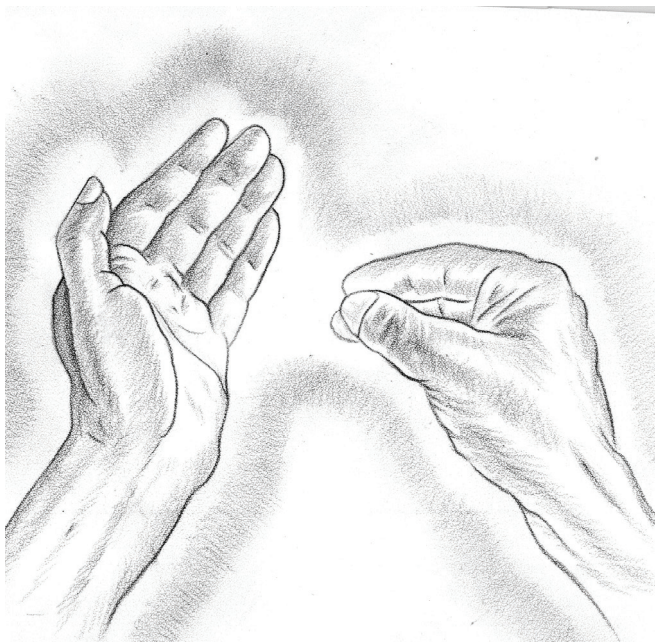
*Noi stăm în picioare pe umerii Uriașilor,  
Dar nu ne pierdem echilibrul.*

Dacă este adevărat că noi putem intensifica vibrațiile celorlalți oameni, de ce ni se pare uneori că nu se produce nicio schimbare? Reține: tot ce putem face noi este să oferim această energie. Schimbările în interiorul clientului depind exclusiv de acesta, nu de noi. Știi cât de frustrant pare să oferi o cantitate mare de energie și să nu constați nicio schimbare. Personal, am descoperit că atunci când energia are de-a face cu un blocaj extrem de puternic, ea are nevoie de până la o săptămână (în condițiile unor ședințe zilnice) pentru a ajunge la „masa critică“ necesară pentru a dizolva blocajul. Abia atunci vor începe să se producă (la nivel observabil) schimbările dorite. Uneori, clientul este atât de secătuit de putere încât în interiorul lui nu mai există niciun rezervor de energie. Acest lucru se întâmplă îndeosebi atunci când el se află într-o stare de negare profundă sau când nu își conștientizează deloc adevăratele sentimente. În urma unor ședințe multiple de vindecare, energia începe să se acumuleze în interiorul lui, iar sistemul clientului capătă acces la o cantitate suficientă de energie pentru a rezolva principala problemă cu care se confruntă.

Un alt factor care stă la baza acestui tipar blocat este absența dorinței clientului (la nivel emoțional) de a se schimba. Am un prieten care a avut odată un client cu o vertebră cervicală fracturată din cauza unui copac care s-a prăbușit peste el în timp ce se afla la lucru. Bărbatul a fost operat la gât și stabilizat, dar a rămas cu dureri continue, uneori suportabile, alteori insuportabile. Din acest motiv, el s-a pensionat anticipat și a primit o pensie de trei sferturi din salariul pe care îl câștiga anterior. A început apoi tratamentul energetic și după câteva ședințe, durerile sale au început să

se reducă. A început să lucreze din nou cu normă parțială și se părea că se află pe calea cea bună către vindecarea completă. La un moment dat, el a încetat să mai vină însă la tratament. Când prietenul meu l-a întrebat de ce nu mai vine, bărbatul i-a răspuns că „nu consideră că se simte mai bine“. Acest răspuns nu corespundea însă cu feedbackul pe care i l-a oferit el de-a lungul ședințelor de vindecare. În cele din urmă, prietenul meu și-a dat seama că dacă bărbatul s-ar fi vindecat complet, el nu ar mai fi primit pensia de invalid și ar fi trebuit să revină din nou la slujba sa *full-time*. Se pare că el nu își dorea acest lucru, și deși această atitudine era parțial inconștientă, era evident (pentru un observator imparțial) că se simțea mai confortabil cu durerea decât cu gândul că va trebui să își schimbe modul de viață.

Acest caz arată limpede că opțiunea de a-și trăi viața într-un mod sau altul depinde în exclusivitate de cel în cauză. De aceea, dacă te confrunți cu o situație de acest fel, nu te consuma prea tare. Fiecare om își alege o anumită direcție în viață, după care culege roadele – dulci sau amare – ale deciziei sale. Problemele altor oameni par întotdeauna simple atunci când sunt privite din afară. Este foarte ușor să dai răspunsuri atunci când nu ești implicat în „drama“ subiectivă a celui în cauză. Cine este implicat însă în această dramă nu percepe decât scena, fără nicio cale de ieșire. După părerea mea, dacă îi transmiți suficientă energie o perioadă suficient de lungă de timp, orice experiență a unei persoane se poate schimba, poate nu în sensul dorit de tine, dar schimbarea este inevitabilă. Nu există blocaj care să se poată opune la infinit unui aport susținut de energie. Reține această concluzie, dar și faptul că adevăratul vindecător rămâne în ultimă instanță clientul.



## **Capitolul 9**

### **Tiparul U-NAN și Sinele real**

*Cu toții ne aflăm aici pentru un singur scop:  
Acela de a ne cunoaște pe noi înșine.*

Unul din lucrurile pe care le-am remarcat după ce am lucrat vreme îndelungată cu tiparul U-NAN este că lucrul cu acest simbol deschide o cale către centrul Sinelui real. Atunci când lucrez cu o altă persoană și îi privesc pieptul cu ochiul spiritual, observ uneori o lumină sau o strălucire care emană din această regiune. Este vorba îndeosebi de oameni care practică foarte mult meditația și care au o viziune asupra lumii centrată în inimă, nu în minte.

Am remarcat de asemenea că cu cât oamenii lucrează mai mult cu tiparul U-NAN, cu atât mai intensă devine această strălucire. Perioada în care se petrece acest lucru este surprinzător de scurtă, de regulă de numai câteva luni. Este ca și cum tiparul le-ar oferi o scurtătură către acest spațiu sacru al ființei lor. Lucrul cu tiparul U-NAN pare să confere o deschidere spirituală ce nu apare de regulă decât la persoanele care au meditat foarte mulți ani la rând.

Poate că te întrebi: „Și de ce este acest lucru atât de important?” Orice metodă care scurtează calea către revelarea Sinelui este extrem de importantă. Primele efecte ale acestei apropieri sunt: o viziune mai relaxată asupra lumii, transfigurarea celor din jur (recunoașterea părților bune ale celorlalți oameni), sentimentul pozitiv al scopului în viață și o stare copleșitoare de fericire lăuntrică.

Cei care practică Atingerea Cuantică ajung în scurt timp la o stare de bunăstare interioară. Există numeroase beneficii ale practicării circuitului energetic și tehnicilor de respirație. Unul dintre acestea este o liniște interioară profundă. Parțial, aceasta se datorează deplasării unei cantități mari de energie

Într-o perioadă relativ scurtă de timp, iar parțial se datorează dorinței noastre de a ne ajuta semenii. Dacă la tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice adăugăm și Meditația asupra celor 12 Culori și lucrul cu tiparul U-NAN, noi nu numai că ne amplificăm comuniunea cu Totalitatea, dar ne punem la unison inclusiv cu principiul de bază care structurează această Totalitate. Meditația asupra celor 12 Culori permite accesul din ce în ce mai plenar la o paletă de culori extrem de echilibrată și de armonioasă. Cele 12 culori reprezintă semnăturile energetice ale stării de sănătate celulară, și cu cât celulele noastre sunt mai sănătoase, cu atât mai plenar reflectă această armonie corpul fizic și viața noastră în ansamblul ei. Am putea spune că cele 12 culori reprezintă niște emanații ale Totalității care ne permit accesul la starea de echilibru. Următorul pas pentru atingerea acestui echilibru este lucrul cu tiparul U-NAN. Acesta reprezintă un exemplu perfect de manifestare fizică/vizuală a structurii elementare care stă la baza întregii materii. Vizualizarea repetată a acestui tipar stimulează punerea la unison a sistemului nostru cu vibrația lui. La rândul ei, această vibrație ne conectează și mai profund cu structura elementară a Totalității.

Natura oricărei metode de lucru cu energia constă în urmarea vibrației. Nu contează dacă aceste vibrații sunt percepute vizual sau kineziologic (prin atingere). Observă felul în care percepi informațiile energetice și începe propriul tău proces de explorare. Această cale este unică pentru fiecare individ în parte, chiar dacă are la bază un numitor comun pentru toată lumea.

Atunci când te deschizi în fața Sinelui real și îți focalizezi atenția asupra lui, tu îi poți experimenta vibrația.

În general, această zonă apare ca o sferă de culoare aurie, iar după utilizarea tiparului U-NAN (prin focalizarea intenției), sfera este înconjurată de o matrice triunghiulară care te conduce către centrul ei, la fel ca o *mandala*. O *mandala* este un desen simbolic care prezintă un tipar repetitiv ce te conduce către centrul ei. Odată ajuns în centru, vibrația ta se schimbă, intrând în rezonanță cu un aspect superior sau „ideal“ al tău. Atunci când ai ajuns în centru, se pot întâmpla mai multe lucruri:

1. Una din căile care ți se deschid în față este accesul către inima ta. Principalele attribute ale acestei vibrații sunt: căldura iubirii, simțul frumuseții și amplificarea generozității.
2. O altă cale te poate conduce direct către Sinele real. Această experiență nu poate fi trăită decât în acest spațiu interior și numai dacă te abandonezi în totalitate în fața acestei vibrații. Frumusețea și iubirea pe care le oferă această experiență sunt adeseori copleșitoare. Aflat în această stare, te simți conectat cu tot ceea ce există. Aceste experiențe nu sunt specifice numai tehnicilor de Atingere Cuantică, dar aceste tehnici scurtează considerabil calea către ele. Efortul necesar pentru a obține aceste experiențe continuă să existe, dar este mult facilitat. Acesta este un nou exemplu de rezonanță (dacă ești familiarizat cu acest concept). Atunci când interacționezi cu cineva sau cu ceva din interiorul sau din afara ta (cu o experiență, cu un tipar, cu o emoție, cu un gând, cu o persoană etc.), tu ești influențat de subiectul respectiv și ai opțiunea de a



te pune sau nu la unison cu vibrația lui. Indiferent ce stare îți produce (cum te afectează), dacă optezi pentru a accepta subiectul respectiv în lumea ta subiectivă (în experiența ta personală), tu intri în rezonanță cu el. Tiparul U-NAN este un astfel de ghid energetic, care te poate conduce acolo unde dorești. Nu uita însă că această practică meditativă nu reprezintă un panaceu universal și că rezultatele pe care le vei obține depind încă într-o anumită măsură de slăbiciunile tale.

Experiența m-a învățat că orice acțiune ne transmite o anumită vibrație. Prin amplificarea cestei vibrații în ființa noastră, noi ne transformăm. Această transformare poate fi gradată sau rapidă, în funcție de confortul pe care îl simțim în fața vibrației. Dacă avem de-a face cu o vibrație confortabilă sau care ne „vorbește“ pe un anumit nivel al conștiinței noastre, noi suntem atrași de ea și începem să devenim una cu ea în viața noastră de zi cu zi. Aceasta este natura creșterii și a transformării. Unii oameni consideră aceste schimbări miraculoase, alții le resping, dar depinde numai de ei unde îi conduce această vibrație.

## **Modalități de amplificare a eficacității**

Tu ce percepi atunci când aplici circuitul energetic și tehnicile de respirație? Ce simți în interiorul tău? Astfel de întrebări îți vor permite accesul către noi și noi posibilități.

Cu toții dorim ca activitatea noastră să genereze rezultate ușor de perceput. Din păcate, această atitudine

ne face să cădem în capcana dorinței. Noi devenim astfel atașați de rezultatele pe care le așteptăm. Din cauza acestui atașament, noi nu îi permitem energiei noastre să genereze rezultate optime, adică să ajungă în locul în care este cu adevărat necesară, permițându-i astfel corpului clientului să reacționeze așa cum dorește. Acesta este unul din cele mai mari blocaje care se manifestă la nivelul practicantului și care împiedică energia să ajungă cu ușurință în corpul clientului său. Lasă inteligența corpului clientului să lucreze așa cum știe ea; tu nu trebuie să faci altceva decât să îi oferi energia de care are nevoie.

Atitudinea mentală optimă a unui vindecător, care generează rezultatele cele mai favorabile, este aceea de oferire a energiei, fără a aștepta niciun rezultat particular. Felul în care este utilizată energia oferită depinde de țesutul (respectiv de persoana) care receptează această energie. Atunci când îi oferim unui țesut energia perfecțiunii fără niciun atașament și fără nicio dorință, procesul de vindecare se derulează mult mai rapid. Dacă energia este oferită necondiționat, adică fără așteptări, rezultatele obținute sunt mai profunde și mai rapide. Asta nu înseamnă că energia oferită condiționat nu este utilă, ci doar că țesutul care o receptează nu o poate folosi așa cum dorește, fapt care îngreunează procesul de vindecare. Este ca și cum i-ai oferi un măr unei persoane care nu are dinți. În stare proaspătă, acesta nu îi este de niciun folos. Dacă îi spui însă că poate prepara mărul așa cum dorește, ea îl poate rade sau îl poate fierbe și transforma într-un compot, forme în care mărul devine mult mai util pentru ea.

De aceea, modalitatea cea mai optimă de a oferi energie constă în a te extrage complet din ecuație. Deschide-te în fața

tuturor posibilităților și vei stabili în acest fel o conexiune mult mai profundă cu clientul tău. Transmiterea focalizată a energiei către un punct de întâlnire reprezintă una dintre cele mai sigure modalități de a facilita procesul de vindecare. Ea necesită ceva mai multă atenție din partea practicantului, dar amplifică în mare măsură puterea vindecării.

Practică aceste stări de conștiință și accesează progresiv stări din ce în ce mai profunde de acceptare. Vei cunoaște astfel aspecte din ce în ce mai profunde ale propriului tău sine. În cazul în care cunoști o persoană foarte receptivă (care vede sau simte energia), aceasta te poate călăuzi de-a lungul acestui proces. La fel de bine poți practica procesul de unul singur, focalizându-te asupra centrului inimii și încercând să pătrunzi cât mai adânc în interiorul lui. În acest fel, vei avea acces la stări din ce în ce mai profunde de acceptare. Mulți oameni intră în mod natural în aceste stări, în timp ce alții trebuie să fie călăuziți. Relaxează-te și joacă-te cu energiile, încercând să descoperi unde te conduc acestea.

Deși tehnicile respiratorii sunt principalele instrumente din trusa care ne permite accesul la anumite energii, noi putem adăuga în această trusă și alte instrumente, care pot amplifica eficacitatea activității noastre de vindecare. Cu cât vei practica mai mult aceste metode, cu atât mai rafinată va deveni capacitatea ta de a percepe și de a prelucra informațiile subtile. Secretul constă în a lăsa garda suficient de jos pentru a putea pătrunde în spații interioare pe care nici măcar nu ți le-ai imaginat până acum. Procesul este o călătorie a descoperirii de sine. Felul în care privim vindecarea trebuie să fie cât mai pur, lipsit de prejudecăți și de orice viziune limitatoare. Numai în acest fel vom putea explora și descoperi noi cine suntem cu adevărat.

## **Principalele premise ale cărții *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca***

Consider că este important în acest moment să repet principalele principii ale Atingerii Cuantice, descrise în cartea *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca*\*.

1. Iubirea este o vibrație universală.
2. Iubirea comunică cu toate speciile, funcționează pe toate nivelele și exprimă adevărata noastră natură.
3. Ea reprezintă fundamentul oricărui proces de vindecare și esența absolută a forței vitale.
4. Capacitatea de a asista procesul de vindecare este inerentă tuturor oamenilor.
5. Capacitatea de a vindeca poate fi învățată și devine din ce în ce mai mare odată cu practica. Practicanții care perseverează devin din ce în ce mai experimentați în punerea în circulație a energiei, iar capacitatea lor de vindecare se amplifică în timp.
6. Energia urmează întotdeauna gândirea. De aceea, un practicant trebuie să se folosească de intenția sa și de diferite meditații pentru a crea un câmp energetic de înaltă vibrație care să înconjoare zona ce trebuie vindecată.
7. Principiul rezonanței determină zona tratată să își schimbe vibrația, astfel încât aceasta să se pună la unison cu cea a practicantului. De aceea, practicantul

---

\* Apărută la *Editura Adevăr Divin*.

- nu are altceva de făcut decât să își ridice vibrația personală și să și-o susțină cât mai mult.
8. Nimeni nu poate vindeca cu adevărat pe altcineva. Adevăratul vindecător este întotdeauna cel care este tratat. Practicantul nu face altceva decât să susțină vibrația înaltă care îi permite corpului bolnav să se vindece.
  9. Încrederea în acest proces este esențială. Lucrul cu energia poate provoca anumite dureri temporare sau alte simptome supărătoare, dar acestea fac parte integrantă din procesul de vindecare. Forța vitală și procesul de vindecare operează pe un nivel de complexitate și de înțelepciune care depășește puterea noastră de înțelegere.
  10. Energia urmează întotdeauna inteligența naturală a corpului, care o trimite exact acolo unde trebuie să opereze vindecarea necesară. De aceea, practicantul trebuie să asculte de „intelența corpului“ și să „urmărească durerea“.
  11. Atunci când execută o activitate de vindecare, practicantul beneficiază și el de pe urma acestui proces.
  12. Respirația amplifică forța vitală. Combinarea respirației cu tehnicile de meditație determină o focalizare a energiei, a cărei putere crește astfel de nenumărate ori, asemeni unui laser.
  13. Sinergia este un efect produs de mai mulți vindecători care lucrează la unison și este mai mare decât suma aritmetică a părților implicate. Acest efect este foarte puternic.

14. Talentele fiecărei persoane sunt unice, inclusiv cele vindecătoare. De aceea, anumiți oameni sunt mai înzestrați pentru vindecarea anumitor afecțiuni decât pentru altele.
15. Vindecarea poate fi realizată inclusiv la distanță, cu o eficiență maximă.
16. Atingerea Cuantică poate fi combinată eficient cu numeroase alte metode de vindecare.
17. Capacitatea de a te conecta cu propria ta spiritualitate (indiferent cum percepi această spiritualitate), cerând ajutor pe acest nivel, adaugă o dimensiune nouă puterii de a vindeca.

## **Cazuri reale de vindecare**

### **Minunatul bandaj elastic de lumină**

Înainte de a afla de această tehnică, am avut un client care obișnuia să mă sune după trei zile de la ultima ședință de vindecare pentru a-mi spune că schimbările produse de lucrul cu energia s-au stabilizat în sfârșit și că se simte foarte bine. După ce am învățat să aplic bandajul elastic de lumină nu m-a mai sunat decât la o săptămână de la ședința de vindecare precedentă. Cam după șase zile de la ședință, el mă suna să îmi spună că tratamentul a încetat să mai producă efecte și că se simte grozav. „Nu e uimitor?” – mă întreba el. Am verificat în mai multe ocazii și am constatat că fără bandajul elastic de lumină schimbările energetice la

nivelul țesutului tratat continuă cam două zile, în timp ce prin aplicarea bandajului, ele continuă timp de 4-6 zile de la încetarea lucrului propriu-zis cu energia. Diferența este semnificativă și prelungește considerabil durata tratamentului energetic.

### **Tehnica de inversare a procesului de îmbătrânire**

Am avut odată o cursantă pe nume Jean la unul din seminarele mele de Supraîncărcare. Am revăzut-o întâmplător la trei săptămâni după ce a terminat cursul. Se pare că Jean a practicat în tot acest timp tehnica de inversare a procesului de îmbătrânire. Povestea pe care mi-a relatat-o a fost uimitoare. Când a participat la cursul meu, Jean avea un început avansat de chelie (asemănătoare cu cea care apare de regulă la bărbați) și avea numeroase fire de păr alb pe care era nevoită să și le vopsească regulat. După numai trei săptămâni de practicare a tehnicii, ea nu mai avea deloc chelie și nu mai era nevoită să își vopsească părul. Era extrem de fericită. În plus, o paralizie parțială la nivelul tricepsului de la brațul drept îi dispăruse complet. La început, și-a dat seama de acest lucru când s-a epilat sub braț și a putut simți – pentru prima dată după foarte mult timp – senzațiile produse de lamă. Treptat, ea a realizat că senzațiile i-au revenit la nivelul întregului braț. Jean și-a pierdut aceste senzații cu zece ani în urmă, după o operație de extirpare a unui cancer la sân. Medicii i-au explicat atunci că acest efect de amortizare a nervilor nu este deloc neobișnuit, întrucât adeseori acești nervi sunt secționați în timpul operației. De aceea, Jean s-a

decis să repete seminarul, dorind să vadă ce alte efecte putea obține prin aplicarea tehnicilor predate aici. Personal, mi s-a părut extrem de interesant să îi examinez energia, date fiind rezultatele remarcabile pe care le-a obținut. Centrul energiei vitale alb-strălucitoare din zona abdomenului arăta la fel ca în cazul altor oameni perfect sănătoși, datorită practicării zilnice a Tehnicii de Inversare a Procesului de Îmbătrânire, chiar dacă practica această tehnică în paralel cu alte activități ale zilei. Jean mi-a spus de asemenea că a început să vadă aurele altor persoane. Am atribuit amândoi acest efect practicării Meditației celor 12 Culori. Și eu, după ce am practicat Meditația celor 12 Culori timp de câteva săptămâni, am reușit să văd culorile subtile din aurele celorlalți oameni mult mai clar decât înainte.

### **Un caz de paralizie**

Am lucrat odată cu o clientă care a rămas paralizată chiar înainte de nașterea celui de-al doilea copil. De atunci, deși efectele cele mai grave ale paraliziei trecuseră, ea încă mai avea un mers ciudat și probleme cu controlul vezicii urinare. Fiecare zonă pe care am lucrat mi-a permis accesul la anumite imagini sau aspecte din viața ei. De pildă, durerile din zona sacrală erau asociate cu nașterea primului ei copil, care a avut o greutate la naștere de circa 5 kilograme. Paraliza era asociată cu teama de a mai simți ceva. Femeia considera (inconștient) că dacă va mai simți ceva, va fi foarte afectată din punct de vedere emoțional, așa că și-a blocat singură accesul la aceste senzații. Am aflat cu această ocazie că al



doilea copil al femeii a fost conceput după divorțul de soțul ei, în urma unei întâlniri în care acesta a violat-o fără voia ei. Revelarea succesivă a acestor amintiri s-a dovedit dureroasă pentru clientă, dar durerea s-a vindecat rapid. Ulterior, au mai rămas numeroase probleme de rezolvat, asociate cu mânia și cu resentimentele, dar acestea s-au dovedit ușor de tratat după ce femeia a făcut primii pași pe calea vindecării. Durerile ei la nivelul gâtului s-au redus semnificativ, iar pașii ei au devenit mai siguri. Durerile de spate s-au redus la rândul lor, dar nu au dispărut complet. În schimb, durerile la nivelul ficatului au dispărut ca prin farmec, ajutând-o să se simtă mult mai confortabil și „trezită“, după cum s-a exprimat clienta mea. Într-adevăr, femeia a făcut o serie de pași importanți pe calea cunoașterii de sine, care au ajutat-o să înțeleagă mai limpede încotro dorește să se îndrepte în viață.

Fiecare om avansează în propriul lui ritm. Unii se deschid imediat, de la prima ședință. Alții au nevoie de mai multe ședințe succesive. Totul depinde de individ. Oamenii nu se pot transforma decât proporțional cu dorința lor de transformare. Acesta este farmecul liberului arbitru. Tot ceea ce facem noi este 100% corect pentru dezvoltarea noastră. Chiar dacă unele fapte pe care le-am comis ni se par stupide sau teribile, noi suntem înainte de toate energie, iar aceasta se manifestă prin cele mai variate evenimente, în funcție de vibrațiile pe care le emitem și de care ne simțim apropiați.

## **Amplificarea stării de acceptare cu ajutorul „acelor“ de acupunctură ale Atingerii Cuantice**

O specialistă în acupunctură a venit odată la cursul meu de Supraîncărcare pentru a învăța să își rafineze capacitatea de a-și focaliza energia cu ajutorul Atingerii Cuantice. Am studiat felul în care trimite energia și am verificat dacă aceasta pătrunde adânc în interiorul țesutului. Mi-am dat seama că pentru ea, „acceptarea“ era sinonimă cu răspunsul unui client la inserarea acelor de acupunctură. De aceea, am rugat-o să își imagineze energia sub forma a două ace care pătrund în zona tratată. De îndată ce s-a văzut în fața acestei imagini familiare, cursanta s-a deschis imediat, depășind faza de stagnare a energiilor și reușind să le trimită mult mai eficient către punctul de întâlnire.

Cursanta a observat și ea această îmbunătățire a fluxului ei energetic. Fața i s-a luminat și ochii au început să-i zâmbescă, dându-și seama de noile posibilități la care i-au permis accesul aceste imagini și aceste percepții familiare, inclusiv pentru propria ei creștere spirituală. Noi suntem ființe energetice și ne deschidem în fața diferitelor experiențe (bune sau rele) în funcție de vibrațiile pe care le emitem și cu care rezonăm.

### **Acceptarea. Partea 1: Care este talentul tău special?**

Atunci când lucrezi cu cineva, pune-ți întotdeauna în valoare talentele unice. În exemplul de mai sus, fluxul

energetic al cursantei mele a început să curgă fără niciun efort din partea acesteia numai atunci când ea l-a asociat cu specialitatea ei: acupunctura. Tu ce talent special ai (sau ce specialitate)? Cum te simți atunci când te gândești la el? Folosește-te de acest sentiment sau de această vizualizare atunci când te raportezi la energia pe care o transmiți.

Orice lucru care îți provoacă plăcere sau bucurie contribuie la cultivarea unei stări mai depline de acceptare. Spre exemplu, imaginează-ți că dansezi în centrul punctului de întâlnire a energiilor, sau chiar că devii una cu acest spațiu. Există numeroase modalități prin care te poți raporta la punctul de întâlnire sau prin care poți accelera schimbarea energetică, dar cea mai importantă dintre toate constă în simți sau în a vizualiza imaginea dorită chiar în centrul țesutului (în punctul de întâlnire). De pildă, o cursantă a mea s-a vizualizat pe sine dansând în centrul țesutului pe care îl trata și a transmis acestei imagini întreaga sa iubire, fericire și bucurie. În acest fel, ea a reușit să își transmită energia mult mai adânc în interiorul țesutului, accelerând astfel substanțial procesul de vindecare.

Este de necrezut cât de numeroase sunt diferitele maniere de a ne deschide în fața stării de acceptare interioară. Spre exemplu, am avut odată o cursantă căreia îi plăcea surfingul. Ea s-a interiorizat și a pătruns într-un spațiu lăuntric în care s-a simțit una cu valul. În acel moment, ea s-a integrat în totalitate în momentul prezent, simțind o stare de armonie deplină cu sine și cu întregul Univers. Aflată în această stare, ea nu s-a mai preocupat dacă transmite sau nu corect energia, ci „s-a lăsat dusă de val“. Ori de câte ori găsim calea cea mai potrivită care ne permite accesul la această stare de

acceptare, noi ne deschidem simultan în fața unei înțelegeri mai profunde a Universului.

## **Acceptarea. Partea 2: Care este relația ta cu lumea exterioară?**

Atunci când lucrez individual cu cursanții mei, eu îi încurajez să descopere metodele, imaginile sau viziunile care îi pot ajuta cel mai mult în lucrul cu energia. Uneori, aceste metode ideale sunt evidente de la bun început; alteori, trebuie să le descoperim împreună. Important este să te relaxezi și să te raportezi la ceea ce îți face cu adevărat plăcere.

Mai întâi de toate, observă la modul general fluxul energetic pe care îl transmiți. Ce preferi: să te folosești de palme, sau de degete? Consideri că această opțiune depinde de țesutul asupra căruia lucrezi? Dacă preferi să lucrezi cu vârfurile degetelor, imaginează-ți că acestea se deschid la fel ca irisul unui ochi. Dacă preferi să lucrezi cu palmele, poți face același lucru. Eventual, imaginează-ți că palmele tale sunt ca niște ferestre mari care se pot deschide, sau ca niște uși de garaj. Astfel de imagini te pot ajuta să îți amplifici fluxul energetic care îți curge prin palme.

Dacă ești predispus mai degrabă către percepțiile senzoriale decât către cele vizuale, încearcă să îți imaginezi un vânt care suflă prin vârfurile degetelor tale, sau că acestea devin din ce în ce mai fierbinți și că sursa de căldură se află în interiorul țesutului pe care îl tratezi. Dacă ești orientat mai degrabă către cel de-al treilea ochi, imaginează-ți că degetele

sau palmele tale sunt înzestrate cu ochi care pot vedea adânc în interiorul zonei tratate. Alternativ, proiectează-ți ochiul spiritual în mijlocul țesutului și imaginează-ți că degetele tale îi trimit energie acestui ochi, dându-i astfel putere să vadă totul în jur și să vindece țesutul.



Deschiderea vârfurilor degetelor și a palmelor în fața fluxului energetic, la fel ca irisul unui ochi

Dacă ești predispus mai degrabă către simțul auditiv, încearcă să „ascuți“ vibrația palmelor tale. Gândește-te la o turbină care se rotește extrem de rapid și care scoate un sunet de înaltă frecvență. Atunci când energiile provenite de la cele două palme se unesc în punctul de întâlnire, notează fuziunea sunetelor lor. Ascultă sunetul din centrul țesutului și amplifică-l la maxim.

Dacă ești o persoană vizuală prin excelență, imaginează-ți sau vizualizează o scenă în centrul țesutului tratat, aco-

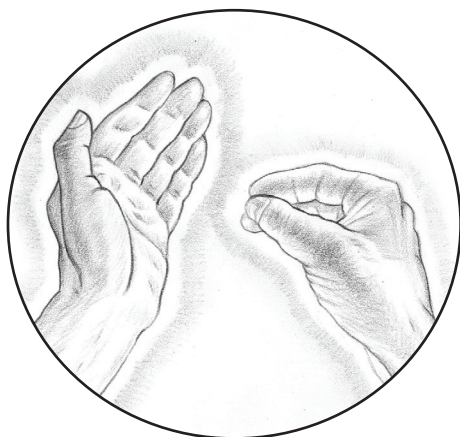
lo unde dorești ca energiile palmelor tale să se întâlnească. Nu contează foarte mult ce „imagine“ folosești, cât impactul produs de aceasta asupra țesutului. Ce simți în timpul acestui exercițiu de vizualizare? Evoluează în vreun fel energia pe care o transmiți? Întreabă-ți clientul ce experimentează. Solicită în permanență un feedback din partea acestuia. Nimeni nu te obligă să fii omniscient. Tot ce trebuie să faci este să pui întrebări. În unele cazuri, vei auzi răspunsurile chiar în mintea ta. Cu cât vei practica mai des acest tip de activitate, cu atât mai frecvent se va întâmpla acest lucru. Pentru foarte mulți oameni, această calitate pare să fie o consecință naturală a lucrului cu energia vindecătoare. De aceea, dacă începi să auzi răspunsuri în mintea ta, chiar fără să pui întrebări, relaxează-te și ține cont de ele. Ai încredere în vocea ta interioară și onorează-ți propria intuiție. Lasă Universul să se exprime prin tine. Îți reamintesc: Universul dorește să te învețe, cu condiția să îți dorești și tu același lucru.

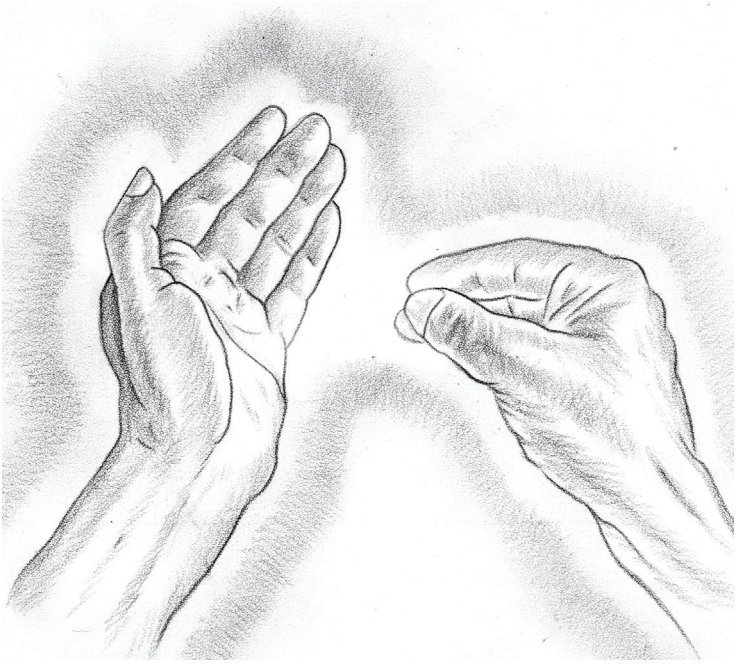
Chiar dacă nu ai percepții deosebite cu privire la energie, asta nu înseamnă că fluxul pe care îl transmiți nu ajunge în interiorul țesutului și că nu provoacă schimbări. Am avut odată un cursant care nu-și putea simți energia nici măcar când își apropia între ele cele două palme și care a trăit o dată următoarea experiență. I-am sugerat să își „vizualizeze“ mâinile ca două radiatoare care se întâlnesc în centrul țesutului pe care îl trata. Clientul a observat imediat această schimbare, percepând energia exact sub formă de căldură intensă, chiar dacă practicantul nu simțea nimic (ci doar își „imagina“ acest lucru). Din fericire, noi (practicanții) nu trebuie să percepem neapărat schimbările produse la nivel energetic (deși acest lucru se dovedește util), întrucât

avem oricând dorim posibilitatea de a ne întreba clientul ce simte. Chiar dacă clientul nu este deosebit de receptiv, tot nu trebuie să îți faci probleme. Roagă-l să îți transmită ce simte în urma ședințelor tale de vindecare, sau chiar să își facă analize medicale periodice pentru a vedea cum evoluează boala lui. În ultimă instanță, cea mai bună dovadă a unei vindecări o constituie chiar viața de zi cu zi a clientului.

**Un sfat:** Atunci când un practicant se află la începutul practicii vindecătoare, unul din principalii factori pentru care energia nu curge mai departe din palmele sale este acela că el nu îi dă drumul. Oricât de profundă ar fi starea de „acceptare“ pe care ți se pare că o simți, dacă nu dai drumul energiei să circule mai departe, efectele ei asupra țesutului tratat vor fi minime.

Dacă te-ai familiarizat cu toate ideile comentate în acest capitol, găsește-ți ritmul personal, aplică circuitul energetic și tehnicile de respirație și cultivă starea de acceptare. În ultimă instanță, acestea reprezintă inclusiv premisele unei vieți de zi cu zi echilibrate și armonioase.







## Capitolul 10

### Perceperea energiei

*Percepția se produce inevitabil.  
Tot ce trebuie să facem noi este să îi permitem  
acest lucru.*

## **Tu cum percepi energia?**

Există mai multe metode care permit învățarea percepției energiei (personal, prefer termenul de percepere, și nu de vedere). Iată câteva dintre ele:

**Metoda 1:** Dacă porți ochelari, scoate-i. Privește în jurul tău (prin cameră), fără să îți forțezi privirea. La modul ideal, lumina ar trebui să fie slabă (camera ar trebui să fie destul de întunecată), iar fundalul ar trebui să fie alb sau într-o culoare foarte deschisă. Încearcă să sesizezi milioanele de „puncte“ strălucitoare care există în aer între tine și un alt obiect sau o altă persoană (situată la circa 2,5-3 metri de tine). „Punctele“ pe care le vezi sunt particule de energie *qi* și reprezintă cărămizile din care este construit Universul. La început, vei putea vedea punctele mai mult cu ochii închiși. Ulterior, vei începe să le vezi inclusiv cu ochii deschiși. Aceasta este energia *qi* în forma ei necomprimată într-o structură solidă (cum ar fi un obiect sau o persoană). Nu uita însă că există multiple metode de percepție. Este posibil să ai o înclinație naturală către perceperea energiei într-o altă formă. Poate că o poți simți, auzi sau gusta în mod natural. Fii deschis în fața tuturor posibilităților și experimentează.

**Metoda 2:** Privește aureola care înconjoară capul unei persoane, pe o distanță de 3-5 centimetri (lumina din fundal trebuie să fie ceva mai intensă pentru acest exercițiu). Aceasta îți poate apărea sub forma unei coroane solare sau

a unui halou incolor, dar care vibrează ușor, la fel ca atunci când privești o șosea când este foarte cald afară. Nu îți forța privirea. Fundalul trebuie să fie uniform. Dacă nu reușești să vezi nimic cu ochii deschiși, încearcă cu ei închiși. Majoritatea oamenilor reușesc destul de rapid să perceapă ceva (după maxim 5-10 minute). Pasul următor constă în a privi la o distanță ceva mai mare de cap, deliberat și plin de răbdare, cu privirea defocalizată, caz în care poți începe să percepi inclusiv culorile auri. Dacă lucrezi cu un maestru sau cu un instructor, acesta te poate călăuzi, interpretând ceea ce vezi.

**Metoda 3:** Așează-te în fața unei oglinzi, la circa 1-1,5 metri de ea. Redu intensitatea luminii, astfel încât în cameră să domnească un semiîntuneric. Ai grijă ca în spate să existe un fundal uniform și deschis la culoare. În continuare, privește-ți reflexia din oglindă cu privirea defocalizată. Începe cu zona din jurul capului. Urmărește să clipești cât mai puțin. Practică astfel timp de 5-15 minute. De regulă, în maximum două săptămâni vei începe să vezi culorile auri tale. Personal, îmi place foarte mult această tehnică, întrucât poate fi făcută pe cont propriu, fără să depind de nimeni. Dacă după două săptămâni continui să nu vezi nimic, cel mai probabil nu ai o predispoziție către această manieră (vizuală) de a percepe energia.

Atunci când te afli în fața oglinzii, încearcă nu doar să vezi, ci și să simți, să miroși și să auzi ceva neobișnuit. Este posibil să ai o predispoziție naturală către perceperea energiei printr-un alt simț decât cel vizual (cum ar fi mirosul, auzul etc.). Respectă-ți înclinația naturală, chiar dacă felul

tău de a percepe este diferit de al altor persoane. Am cunoscut persoane care sunt foarte receptive în fața energiei, dar care nu o percep într-o manieră vizuală, ci prin alte simțuri, inclusiv prin faptul că „știi“ că ceva este adevărat. Nicio modalitate de percepție nu este superioară celorlalte. Pur și simplu unele sunt mai cunoscute decât altele, întrucât s-a insistat mai mult asupra lor. Experimentează și notează ceea ce observi. Ai încredere în tine și acordă-ți permisiunea de a te distra și de a te minuna în fața nesfârșitelor posibilități care există. Trăim într-adevăr într-o lume fascinantă.

Cel mai mare obstacol în care percepțiilor subtile este îndoiala. Atunci când au astfel de percepții, majoritatea oamenilor se îndoiesc de ele. La început, aceste percepții sunt foarte efemere, dar odată cu practica și prin cultivarea credinței, ele devin din ce în ce mai consistente. Discută cu oameni care au aceleași preocupări ca și tine, practicați împreună și comparați rezultatele. Mai devreme sau mai târziu, practica te va conduce la măiestrie.

## **Lucrul la nivel multidimensional**

Lucrul la nivel multidimensional îți permite accesul la „alte“ energii și percepții, care te pot ajuta să înțelegi altfel informațiile primite. Aceste dimensiuni sunt neobișnuite și necesită renunțarea la viziunea noastră preconcepută asupra universului și asupra legilor acestuia.

Primul pas atunci când îți propui să lucrezi la nivel multidimensional constă în a cultiva așteptarea de a descoperi alte dimensiuni, deschizându-te astfel în fața

tuturor posibilităților. Cea mai bună modalitate de a începe acest proces este pătrunderea în spațiile chakrelor. Imaginează-ți că toate informațiile vin singure la tine. Nu te raporta la un spațiu exterior, ci consideră-te un receptor al acestor informații. Privește în jur cu intenție și caută cu ochii minții orice aspect nefiresc sau orice lucru care îți atrage atenția. Mie, aceste aspecte nefirești îmi apar ca niște imagini ceptoase, ca niște planuri orizontale sau ca niște schimbări la nivel vizual care par să aibă o anumită profunzime, dar care nu există în realitatea noastră fizică. Dacă vei privi în jur din această perspectivă, vei începe să vezi lucruri uimitoare, sau doar ciudate. Felul în care le vei percepe îți va fi specific numai ție, dar le vei putea compara totuși cu experiențele altor persoane. Aceste experiențe par din start să aparțină unei alte lumi. Chiar dacă au unele puncte de referință în lumea noastră fizică, ele prezintă anumite efecte care nu au nimic de-a face cu limitările și cu interpretările specifice acestei lumi. Dacă te vei raporta la aceste efecte, tu vei putea atrage vibrația lor în lumea noastră, vindecând cu ajutorul ei.

Lasă întotdeauna aceste imagini să vină singure la tine. Dacă te vei „strădui“ prea tare, energia pe care o vei emite va acoperi aceste energii extrem de subtile.

### **Lucrul la nivel multidimensional: caracteristici specifice**

În cazul în care consideri că ai un corp (și marea majoritate a oamenilor au această percepție legată de sine), cu siguranță ai o idee legată de hotarele acestuia. Proiectează-ți atenția (conștiința) în afara acestor hotare și percepe straturile

de vibrații (densități) diferite (adeseori, acestea sunt straturile propriului tău câmp energetic). Proiecția conștiinței în afara corpului fizic poate fi comparată cu ascultarea unui tântar pe întuneric (când încerci să îi simți mai degrabă energia pentru a-ți da seama unde este), sau cu încercarea de a-ți simți suprafața pielii fără a o atinge. Dacă vei practica această capacitate, tu îți vei cultiva puterea de a percepe aproape orice spațiu energetic. Personal, sunt foarte atent atunci când am de-a face cu o realitate pe care nu am mai experimentat-o până acum. Este ca și cum aș călători într-o țară străină și aș privi cu atenție peisajul și oamenii, ca să-mi fac o idee legată de lucrurile la care ar trebui să mă aștept. După ce mă familiarizez cu noua dimensiune sau cu noul spațiu, încep să caut vibrații familiare care să mă ghideze. Este ca și cum aș învăța din nou să merg, cu diferența că procesul se derulează mult mai rapid.

Dacă îți vei întinde „antenele“ în afara corpului fizic, vei constata că în cale îți ies tot felul de energii: ale copacilor, dealurilor, pietrelor, sau chiar ale norilor și ale altor planete. Pe măsură ce vei căpăta mai multă încredere în capacitățile tale de percepție, începe să îți pui întrebarea: „Ce se află dincolo de ceea ce văd în mod normal?“ Este posibil să primești răspunsul la această întrebare sub forma unor percepții ale existenței altor realități. Aceste realități provin din alte dimensiuni. Unele dintre ele îți vor oferi o energie pe care o vei putea folosi în scopul vindecării. Altele te pot învăța ceva. Așa încep de regulă transmisiile din alte lumi (*channeling*), îndeosebi dacă îți stabilești din start această intenție. Practic, posibilitățile sunt nesfârșite.

Fiecare spațiu nou trebuie experimentat pentru a înțelege cum se traduce el în realitatea noastră. Multe din căile pe care călătorim ne sunt specifice numai nouă și ne ajută să ne deschidem simțurile subtile. Alte experiențe sunt comune. Singura modalitate de a afla cu certitudine cu ce fel de realitate avem de-a face constă în a o explora cu mintea deschisă, alături de alte persoane care gândesc la fel ca noi.

Personal, cel mai ușor îmi este să mă raportez la celelalte dimensiuni prin intermediul imaginilor și al sunetelor (cel puțin într-o primă fază). Sunetele pe care le percep pot fi foarte atrăgătoare, dar și foarte enervante. Uneori aud șuierături ascuțite, zumzete sau chiar voci. În anumite experiențe, sunetele se combină cu imaginile vizuale și cu alte impresii (un fel de presiune) pe care le percep în regiunea celui de-al treilea ochi. Celelalte dimensiuni îmi apar sub forma unor culori diferite, dar numai după ce imaginile pe care le percep în câmpul vizual obișnuit sunt întrerupte de anumite benzi cenușii. Mișcarea rapidă a ochilor în sus și în jos sau într-o parte și în alta mă ajută de regulă să îmi clarific aceste imagini subtile (inclusiv la nivelul percepțiilor nevizuale). La început, aceste obiecte îmi apar sub forma unor impresii vagi, care au uneori și un anumit miros. După un scurt interval de timp, mă simt atras în noile spații.

Pe măsură ce mă deschid față de noul câmp, observ ceea ce simt. Unele dintre aceste percepții sunt delicate, în timp ce altele sunt aspre (ca să dau doar un exemplu). Unii oameni pot observa diferite emoții ieșind la suprafața conștiinței lor, în timp ce alții pot vedea culori. Cu cât te vei obișnui mai mult cu aceste impresii, cu atât mai detaliate îți vor apărea ele. Personal, de îndată ce mă obișnuiesc cu

impresiile generate de mediul fizic în care mă aflu, încep să caut și alte variații ale peisajului energetic. Unele dintre aceste variații provin din „alte dimensiuni“. Știu acest lucru ținând cont de energia pe care o emană și de senzațiile pe care mi le oferă.

Dacă vei realiza o activitate de vindecare în timp ce ești focalizat asupra acestor spații sau „dimensiuni“ diferite, reacțiile clientului tău pot varia foarte mult. Este posibil să începi să canalizezi un flux energetic care durează doar câteva secunde, sau te poți scufunda vreme îndelungată în această stare (de la cinci minute la o oră). Aceste „dimensiuni“ diferite îți pot oferi numeroase informații despre tine însuși, despre clientul tău sau despre lume în general. Nu lua niciodată de bune aceste informații până când nu le-ai verificat. De pildă, dacă se referă la clientul tău, întrebă-l pe acesta: „Îți spune ceva acest lucru?“ Dacă informațiile se referă la tine, testează-le în lumea fizică și vezi ce se întâmplă.

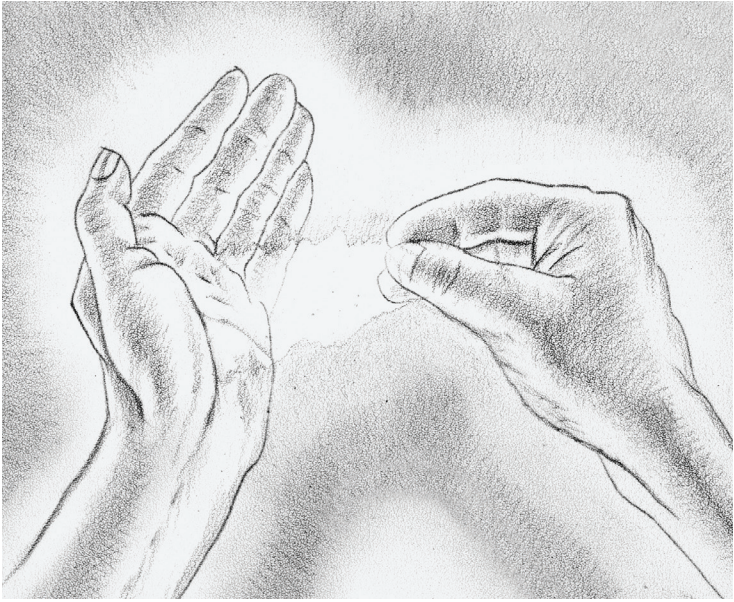
Pe măsură ce te vei familiariza cu lucrul la nivelul altor dimensiuni și cu accesarea propriului Sine real, încearcă să combini cele două aspecte (Sinele real este simbolizat de lumina aurie pe care o poți percepe în zona pieptului). În acest fel, fluxul energetic și starea ta beatifică (asociată cu conectarea cu Sinele real) se vor amplifica și te vor ajuta să trăiești o experiență mai intensă (același lucru este valabil și pentru clientul tău. Dacă vei adăuga la această experiență beatifică și circuitul energetic și tehnicile de respirație specifice Atingerii Cuantice, intensitatea experienței se va amplifica și mai mult. Combinarea acestor aspecte necesită



foarte multă practică, dar efectele ei sunt mai mult decât satisfăcătoare.

Noi avem tendința să ne dorim ca lucrurile din viața noastră să se deruleze într-un anume fel, considerându-ne atotputernici sau omniscienți. Chiar dacă experiența te face uneori să se simți în acest fel, relaxează-te și nu te lua foarte în serios. Aplică ce ai învățat și observă rezultatele obținute. Este ca și cum ai testa un concept științific, cu diferența că acest domeniu de studiu este metafizic, nu fizic. Totuși, informațiile oferite de el trebuie să se adeverească inclusiv în lumea noastră.

Îndeosebi la începutul practicii, alege acele momente în care ești foarte relaxat și în care te simți confortabil. În cazul în care te simți tensionat, meditează sau practică exerciții de respirație înainte de a începe. În acest fel, îi vei permite minții tale să se liniștească și atitudinii tale să devină mai flexibilă. Îți doresc succes!



# Capitolul 11

## Întrebări puse frecvent

*Nu numai răspunsurile sunt importante,  
ci și felul în care pui întrebările.*

## **Ce culori poți „vedea“?**

Culorile pe care le vezi depind de focalizarea ta. Dacă te vei focaliza asupra tiparului bunăstării la nivel celular, vei descoperi setul de culori cu care am lucrat în această carte. Dacă te vei focaliza asupra corpului emoțional, vei vedea ceea ce oamenii numesc aura corpului. Aura este percepută de regulă sub forma unor culori pastel deschise care se află într-o continuă schimbare și care exprimă gândurile și emoțiile. Dacă te vei focaliza asupra chakrelor, vei vedea alte culori. În timp, vei începe să îți dai seama din ce în ce mai ușor în ce măsură influențează intenția ta culorile pe care le percepi. Îți reamintesc cu această ocazie că aceste „culori“ nu reprezintă decât una din modalitățile în care oamenii pot percepe energia. Cu cât am lucrat cu mai mulți cursanți la seminarele mele, cu atât mai mult mi-am dat seama că ei percep culorile în maniere diferite. De pildă, am cunoscut oameni care puteau auzi vibrațiile culorilor și alții care le puteau simți savoarea. Unii percep culorile sub forma unor structuri geometrice, în timp ce alții le simt ca și cum le-ar atinge. Există atât de multe modalități de a percepe culorile aurice încât este extrem de dificil să le enumerăm pe toate. Perceperea culorilor reprezintă un dar înnăscut pe care îl au toți oamenii; unii dintre aceștia trebuie însă să și-l reamintească. La naștere, majoritatea copiilor au capacități extrasenzoriale, dar acestea nu sunt acceptate de regulă în familia sau în modelul cultural iudeo-creștin. Din cauza incapacității de a le accepta, majoritatea copiilor își blochează aceste modalități de expresie, de cele mai multe

ori în jurul vârstei de șase sau șapte ani. Când copiii ajung la vârsta de adult, ei și le pot redescoperi, dacă doresc acest lucru. Dacă își permit să creadă că ceea ce percep există cu adevărat, această facultate a percepției se amplifică din ce în ce mai mult, până când ajunge să includă toate cele cinci simțuri. Ei încep să perceapă astfel realități indescritibile la nivel fizic și își continuă astfel călătoria spirituală.

### **Cum se simt blocajele?**

Atunci când energia pare să nu curgă deloc prin palme (fapt sesizat deopotrivă de tine și de client), vorbim de un tipar blocat. Aceste blocaje pot fi percepute în mai multe feluri, care variază de la om la om. Unii le percep ca pe niște găuri negre fără fund care le înghit energia fără a se umple vreodată. Alții simt că energia lor se îndreaptă către țesut, dar ceva o respinge, așa că ea se întoarce înapoi, sau că energia pătrunde în țesut, dar nu ajunge în punctul de întâlnire. În alte cazuri, practicantul crede că energia pătrunde în țesutul bolnav, dar în realitate aceasta înconjoară țesutul, dar nu ajunge în interiorul lui. Ori de câte ori practici, urmărește să sesizezi o conexiune între palmele tale. Interacționează acestea în vreun fel (îți dau acest sentiment)? Este interacțiunea dintre ele armonioasă? În caz afirmativ, nu există niciun blocaj. În cazul în care răspunsul este negativ, există cu siguranță un blocaj.

### **De ce simt că mi se învârte capul după ce mi se aplică o ședință de vindecare?**

Atunci când li se aplică un tratament, unii oameni se simt ușor amețiți sau au senzația că se învârte lumea cu

ei, mai ales dacă practicantul a insistat îndeosebi asupra aspectelor emoționale sau psihologice. Acest lucru arată că energia continuă să vibreze pe o frecvență înaltă la nivelul capului clientului. De multe ori, el arată că ședința s-a încheiat înainte de vreme, din motive fortuite sau prin decizia practicantului. Una din modalitățile de a elimina acest simptom constă în a practica Atingerea Cuantică asupra tălpilor clientului. În acest fel, energia va tinde să coboare dinspre cap către picioare (și eventual să se scurgă în sol). În plus, această metodă stabilește o punte de legătură între cele două extremități ale clientului.

### **De ce trebuie să echilibrăm punctul occipital?**

Echilibrarea punctului occipital eliberează de foarte multe tensiuni mușchii ce susțin capul și permite alinierea oaselor craniene. La rândul ei, aceasta elimină durerile de cap și presiunea excesivă asupra craniului. În plus, punctul occipital este intim legat cu cel sacral. De aceea, echilibrarea unuia îl echilibrează automat și pe celălalt (fapt valabil în ambele sensuri).

### **De ce continui să îmi simt energia sau chiar corpul în fuziune cu energia sau corpul clientului după ce am terminat o ședință de vindecare?**

De regulă, acest fenomen apare în urma ședințelor în care energia a curs abundent către punctul de întâlnire. Pentru a experimenta această stare, trebuie să te afli într-o stare de acceptare deplină. Percepția se datorează faptului că pe nivelul suprem de conștiință noi chiar suntem una. Este o experiență profund benefică a stării de unitate și ne

face să ne simțim compleți. De aceea, dacă ți se întâmplă acest lucru, nu te speria; dimpotrivă, bucură-te de această experiență a desăvârșirii.

### **Ce se întâmplă dacă îmi doresc să aplic o incantație sonoră, dar nu reușesc?**

Atunci când ne propunem să aplicăm o anumită formulă pentru a intensifica fluxul energetic (așa cum sunt incantațiile), se întâmplă uneori ca „inteligența corpului“ să preia controlul, iar noi să fim direcționați de către o conștiință superioară. Aceasta ne împiedică să aplicăm o anumită tehnică pentru o anumită perioadă de timp, până când clientul este pregătit pentru ea. Uneori, tot ce trebuie să facem este să lucrăm în tăcere și să îi transmitem țesutului energia de care are nevoie, într-un ritm ceva mai lent. De aceea, dacă ți se întâmplă acest lucru, continuă să lucrezi în tăcere celelalte tehnici de Atingere Cuantică. Nu-ți face probleme. Așa cum am repetat de nenumărate ori de-a lungul acestei lucrări, Universul ne învață întotdeauna ceva. Dacă vei lucra ceva mai mult asupra țesutului respectiv, este posibil ca el să accepte inclusiv incantațiile sonore, iar atunci vei găsi în mod spontan sunetul cel mai potrivit.

### **Atunci când Forța Vitală Alb-Strălucitoare începe să se rotească (în timpul tehnicii pentru prelungirea longevității) și te duce într-o „călătorie astrală“, dacă elipsa alb-strălucitoare își mărește dimensiunea, trebuie să o reduci la dimensiunea ei inițială?**

Da, dar numai după ce „călătoria“ s-a încheiat.

## **Cum putem ști dacă procesul de vindecare s-a încheiat?**

De regulă, o vindecare este completă atunci când clientul și practicantul simt deopotrivă că țesutul nu mai primește energie și că procesul transformărilor la nivelul lui a încetat. O altă modalitate de a verifica acest lucru constă în îndepărtarea palmelor de pe locul tratat. Dacă practicantul simte (după îndepărtare) un câmp energetic puternic între palme, care dispare însă dacă le reapropie de zona tratată, înseamnă că energia nu se mai scurge în interiorul țesutului. În acest moment, practicantul trebuie să aplice respirația focului sau Tehnica de Amplificare pentru a reporni fluxul energetic. Dacă tot nu se produce nicio schimbare, înseamnă că ședința s-a încheiat. Nu uita însă să închei prin aplicarea bandajului elastic de lumină, alcătuit din fibre luminoase de culoare arămie, argintie și aurie.

## **Circuitul energetic trebuie să înceapă din zona tălpilor?**

Da. Atunci când inspiri, energia se pune în mișcare și urcă din zona tălpilor către creștetul capului. Atunci când expiri, ea coboară prin părțile laterale ale capului, către umeri și brațe, după care se scurge prin palme către țesutul asupra căruia te focalizezi.

## **Ce anume vezi tu în timpul unei ședințe de vindecare?**

Adeseori, văd blocajele manifestate sub forma unor pete întunecate în aura clientului. Uneori, aceste blocaje



au o poveste de spus. De multe ori, le întreb efectiv (mă adresez petelor întunecate) ce doresc să îmi transmită. Dacă îmi răspund la întrebare, le întreb dacă îi pot repeta clientului meu ceea ce mi-au povestit. Țin întotdeauna cont de răspunsul primit (de pildă, dacă mi se spune să nu îi relatez clientului ceea ce mi s-a transmis, nu o fac). Alteori, percep nuanțe colorate. Totul depinde de maniera în care îmi focalizez intenția. Spre exemplu, dacă doresc să văd cum arată tiparul energetic al bunăstării, îmi focalizez atenția asupra celulelor. Dacă doresc să văd cum arată chakrele clientului, îmi focalizez atenția asupra lor. De regulă, mă focalizez pe rând asupra fiecărui nivel în parte, dar pot opera și pe mai multe nivele simultan dacă acest lucru se dovedește necesar.

### **Dacă nu „văd“ energia, mai pot practica eu metodele avansate?**

Cu siguranță da. Cu puțină practică, aproape toți oamenii reușesc să perceapă într-o măsură suficient de mare energia, astfel încât să poată practica eficient metodele avansate. Până atunci, tot ce trebuie să facă ei este să descopere un punct de referință care să îi ajute să se deschidă mai mult și să continue transferul energiei prin Atingerea Cuantică.

### **De ce sunt atât de importante senzațiile corporale în timpul aplicării circuitului energetic și tehnicilor de respirație?**

Senzațiile corporale combinate cu tehnicile de respirație reprezintă însuși fundamentul lucrului cu energia subtilă. Cu

cât senzațiile corporale sunt mai puternice în timpul aplicării circuitului energetic, cu atât mai intens este fluxul energetic prin corpul tău. În timp, te vei obișnui cu acest flux energetic intens, iar aceste senzații corporale vor deveni oarecum banale. În continuare, va trebui să te concentrezi îndeosebi asupra ridicării vibrației energiei care trece prin tine. De altfel, atât timp cât vei continua ședințele de vindecare, acest lucru se va întâmpla de la sine. Dacă dorești o vibrație și mai înaltă a energiei tale, practică Meditația asupra celor 12 Culori.

### **După ce îmi rotesc chakrele 8-12, mai trebuie să mă focalizez asupra lor?**

Nu. Asta nu înseamnă însă că nu le mai poți da câte un impuls din când în când. Oricum, dacă ți-ai pus într-o mișcare de rotație chakrele, acestea au tendința să își continue această mișcare timp de aproximativ o oră, la fel ca un pendul care, odată activat, continuă să oscileze multă vreme. Totuși, dacă ajungi la o fază de platou sau la un tipar al rezistenței, nu strică să le dai chakrelor tale un impuls suplimentar, pentru a le readuce la viteza de rotație maximă.

### **Ce se întâmplă dacă în timpul unei ședințe de vindecare invoci o culoare, dar îți apare o alta?**

De regulă, inteligența corpului știe cel mai bine de ce culoare are nevoie, așa că o va extrage din energia care îi este oferită. Dacă dorești să transmiți o culoare diferită de cea de care are nevoie corpul, se întâmplă frecvent ca aceasta să nu pătrundă în țesut. Oricum, aplicarea tiparului U-NAN reduce semnificativ această problemă.

**Au culorile aceleași semnificații în toate metodele de vindecare? Spre exemplu, este verdele întotdeauna asociat cu vindecarea?**

Depinde de nivelul energetic pe care lucrezi. De pildă, dacă lucrezi la nivelul chakrelor, vei vedea un anumit set de culori (*chakra* rădăcinii este asociată cu roșul etc.). În schimb, dacă îți vei schimba focalizarea asupra corpului emoțional, roșul nu va mai însemna același lucru. Punctul de referință poate fi schimbat, și odată cu el se schimbă și semnificația culorilor. O metodă utilă constă în a întreba culorile ce mesaj încearcă să-ți transmită, fără să pornești niciodată de la o idee preconcepută. Viața este un proces al schimbării continue, iar culorile nu sunt altceva decât tentative ale sinelui nostru de a ne comunica un mesaj prin mijloace neconvenționale.

**Este semnificația culorilor întotdeauna aceeași? Cum au ajuns vindecătorii la un acord referitor la culori?**

Nu toți vindecătorii sunt de acord cu privire la semnificația culorilor. Dacă doi observatori se focalizează pe același nivel (de pildă, asupra celor 12 culori ideale ale celulelor), cel mai probabil ei vor oferi interpretări diferite ale acelorași culori. Mai mult, dacă nu se focalizează pe același nivel, ei vor percepe chiar culori diferite, iar interpretările lor vor fi încă și mai diferite (cu privire la ceea ce se întâmplă în interiorul corpului).

## **Sunt culorile corpului emoțional diferite de cele ale corpului fizic?**

Da. Mai mult, semnificația culorilor diferă în funcție de aspectul asupra căruia te focalizezi (corpul fizic, corpul emoțional, chakrele etc.).

## **Cum și când trebuie să aplicăm Tehnica de Amplificare asupra clientului?**

Noi putem amplifica energia clientului prin intenția noastră, la fel cum putem face acest lucru în propriul nostru caz. Scopul amplificării energiei clientului este de a intensifica profunzimea lucrului energetic asupra sa. Tehnica de Amplificare îi permite corpului clientului să își prelucreze dezechilibrul fizic sau emoțional dintr-o perspectivă mai personală (în raport cu perspectiva impersonală a practicantului). În acest fel, problema se rezolvă în ritmul stabilit de înțelepciunea corporală a clientului.

## **Dacă aplic o tehnică anume și aceasta mi se pare extrem de dificilă, ce trebuie să fac?**

Încearcă o altă tehnică. Nu toate metodele de percepere a punctului de întâlnire li se potrivesc tuturor. Scopul nostru este de a transmite energia în punctul de întâlnire și de a o lăsa să își facă datoria. Dacă ai dificultăți în a percepe punctul de întâlnire prin folosirea unei anumite imagini mentale, schimbă imaginea, până când descoperi abordarea care ți se potrivește cel mai bine. Maniera în care practicantii oferă energie sau descoperă blocajele este specifică fiecăruia. Caută o altă modalitate de a privi lucrurile și raportează-te la

acele puncte de referință din experiența ta personală care te pot ajuta în această direcție.

### **De ce trebuie suspendată respirația în timpul Meditației celor 12 Culori?**

Suspendarea respirației în timpul Meditației celor 12 Culori îi permite culorii asupra căreia te concentrezi să îți satureze în totalitate corpul.

### **Reduce în vreun fel culoarea energia negativă?**

Nu propriu-zis, dar ea nu îți permite să te conectezi în mod corect la esența ta. Dacă simți că ești înconjurat de o energie negativă, aplică varianta rapidă a Meditației celor 12 Culori. În acest fel, nu numai că îți vei limpezi propriile culori, dar îi vei ajuta și pe cei din jur să facă acest lucru.

### **În cazul în care clientul are o problemă emoțională nerezolvată veche, trebuie să te ocupi mai întâi de aceasta înainte ca procesul de vindecare să poată avea loc?**

Tu îi poți oferi clientului o ușurare de moment chiar și fără rezolvarea problemei, dar pentru ca vindecarea să fie completă, experiența m-a învățat că trebuie să rezolvi problema deopotrivă la nivel fizic și emoțional. De fapt, noi nu facem altceva decât să oferim energie. Aceasta are propriile ei modalități de a vindeca dezechilibrele pe care le întâlnește în cale. Ai încredere în inteligența corporală a clientului tău.

**Se manifestă experiențele emoționale dureroase inclusiv sub forma durerilor fizice? Putem noi facilita vindecarea unor astfel de probleme fără a cunoaște experiența care a stat la baza durerii?**

Da, putem. Dacă experiența emoțională dureroasă nu este foarte veche, ea nu a apucat încă să își formeze un atașament la nivel fizic. De aceea, ea poate fi rezolvată destul de rapid. Într-adevăr, problemele emoționale se pot manifesta inclusiv sub formă de dureri fizice. Dacă vei trimite însă energie către locul dureros, problema va dispărea în timp.

**Atunci când meditez, corpul meu începe să tremure din cauza trezirii energiei kundalini. Este această energie utilă pentru această tehnică de vindecare?**

Da. Orice manifestare a energiei poate fi utilă pentru amplificarea puterii personale de vindecare. De regulă, cele mai puternice tehnici terapeutice sunt cele în care energia se trezește și se manifestă spontan și natural. De aceea, bucură-te de această experiență și fii recunoscător pentru ea.

**De ce nu mă pot vindeca pe mine însumi la fel de ușor cum îi vindec pe alții?**

Pentru că rezonezi cu propria ta energie. De aceea, este mai greu să îți transformi această energie, de vreme ce te raportezi exclusiv la ea. Unei persoane din afară îi este mult mai ușor să facă acest lucru, deoarece ea nu rezonază cu energia ta.

**De ce trebuie să expirăm circa 10% din aerul inspirat atunci când aplicăm Meditația asupra celor 12 Culori?**

Scopul acestei măsuri este de a reduce o parte din presiunea aplicată asupra plămânilor. Ea îi permite diafragmei să fie mai relaxată în timpul acestei etape a meditației. De aceea, și tu te simți mai confortabil.

**Trebuie să îmi folosesc intuiția pentru a ști unde trebuie să îmi deplasez în continuare palmele pe corpul clientului?**

Acest lucru este foarte util, mai ales în cazul în care clientul nu este foarte sigur unde este localizată durerea. Personal, îmi întreb întotdeauna clienții ce simt, după care țin cont de feedbackul oferit de ei. La urma urmelor, clienții sunt motivul activității noastre vindecătoare; de aceea, ar trebui să îi includem în acest proces.

**Atunci când practicăm Meditația asupra celor 12 Culori, trebuie să ne „umplem“ dintr-odată întregul corp cu culoarea alb, sau trebuie să simțim cum această culoare emană din centrul ființei noastre, umplând gradat corpul?**

La modul ideal, ar trebui să simți cum corpul se umple gradat din interior către marginile sale. Totuși, dacă poți percepe culoarea alb pretutindeni în corp, este foarte bine.

**Cât de conștient și de cooperant trebuie să fie clientul? De pildă, putem aplica tehnicile de**

### **Atingere Cuantică asupra unui copil care se uită la televizor?**

Clientul poate să ignore în totalitate ceea ce se petrece. Ce-i drept, poate fi util ca el să își pună respirația la unison cu a ta sau să fie conștient de ceea ce se întâmplă, dar acestea nu reprezintă premise indispensabile ale succesului. Inconștiența clientului nu face decât să întârzie puțin procesul de vindecare.

### **Atunci când aplicăm tehnica trepiedului, cum ajunge energia la punctul de întâlnire?**

Energia pătrunde în țesut direct către acest punct, asemeni unui laser.

### **Cum ne putem da seama dacă cineva s-a vindecat permanent?**

Simplu: clientul spune că se simte bine, iar vechile simptome nu mai reapar.

### **Este necesar să medităm sau să transmitem cele 12 culori în ordinea amintită (de la alb la sidefiu)?**

Da. Aceasta este poziția lor naturală în corp, și de aceea este de preferat să le activăm în aceeași ordine. Dacă dorești, poți repeta de mai multe ori una dintre culori, dar este de preferat să le evoci în ordine succesivă, întrucât devin mai ușor de perceput și mai eficiente.



**Atunci când practici tehnica de câștig sau pierdere în greutate pentru a slăbi, mănânci mai puțin sau îți activezi metabolismul digestiv?**

De regulă, se întâmplă ambele lucruri: mănânci mai puțin din cauza schimbării vibrației la nivel emoțional și digeri mai bine alimentele consumate. De aceea, ai nevoie de mai puțină hrană pentru a primi aceleași substanțe nutritive.

**Pentru ce probleme sau boli se recomandă prin excelență Atingerea Cuantică?**

Aceasta este una din întrebările care mi se pun cel mai des. În urma unor cercetări extinse, am descoperit că Atingerea Cuantică poate fi aplicată practic pentru orice. Desigur, acest lucru nu garantează că toți indivizii vor obține aceleași rezultate, dar experiența a demonstrat că foarte multe probleme diferite pot fi rezolvate prin Atingerea Cuantică. De aceea afirm atât de frecvent că este important să experimentezi cu această tehnică. Singurul lucru cert este că ea va avea anumite efecte pozitive. De altfel, cantitatea de energie necesară și rezultatele obținute depind în cea mai mare măsură de client, nu de practicant. Reține: cel care vindecă este clientul.

Ce tehnici trebuie să aplici? Ori de câte ori este posibil, aplică metoda sandviciului, alege un punct în care energiile să se întâlnească și începe să transmiți energie. Ca alternativă, poți aplica metoda triunghiului: imaginează-ți că palmele tale reprezintă două vârfuri ale unui triunghi, iar energiile lor se întâlnesc în cel de-al treilea vârf al triunghiului. Metoda funcționează pentru orice punct din corp, indiferent unde îți plasezi palmele. Ce-i drept, majoritatea clienților preferă

să îți așezi palmele pe locul dureros sau cu probleme, dar alinarea pe care o simți este mai degrabă psihologică.

La fel de bine, poți aplica metoda trepiedului (în locul palmelor). Nu contează atât de mult metoda folosită cât ca poziția să fie confortabilă, astfel încât să îți poți atinge mai ușor scopul. De pildă, dacă lucrezi asupra unei vertebre cervicale, metoda trepiedului pare mai indicată pentru a focaliza energia asupra vertebrei, dar ea se poate dovedi incomodă. De aceea, este de preferat să îți modifici poziția mâinilor, întrucât senzația de disconfort este unul din principalele impedimente în calea fluxului energetic. Oricât de logică ar părea o abordare sau alta, principalul criteriu de care ar trebui să ții cont este cel al confortului.

### **Atunci când ne creăm realitatea, putem impune o limită temporală pentru cererea noastră?**

Da, putem, dar în acest fel îi impunem Universului această limită, așa că este posibil ca acesta să nu ne furnizeze tot ce poate fi mai bun pentru noi. La modul ideal, ar trebui să îi permitem Universului să ne ofere ceea ce i-am cerut la momentul potrivit, fără să îl limităm în vreun fel prin așteptările noastre.

### **Dacă ne focalizăm energia asupra unui râu poluat, îl putem purifica?**

Da. Energia astfel focalizată poate face minuni. Îți recomand în această direcție cartea lui Masaru Emoto, *Mesajele ascunse din apă\**.

---

\* Apărută la Editura Adevăr Divin.

## **De ce trebuie să circulăm energia prin întregul corp în timpul inspirației?**

Corpul acționează la fel ca o lupă. Cu cât circulăm mai mult energia prin interiorul lui, cu atât mai puternice devin efectele acesteia.

## **Tu cum interpretezi culorile pe care le vezi?**

Le interpretez în funcție de focalizarea aleasă (asupra culorilor aurice, asupra culorilor tiparului bunăstării etc.). Fiecare grup de culori este definit de ceea ce doresc să aflu. Este ca și cum mi-aș alege postul de televiziune pe care doresc să îl privesc.

## **În ce fel afectează circuitul energetic specific Atingerii Cuantice propria aură?**

Aura corpului este automat purificată și devine mai strălucitoare în urma aplicării circuitului energetic și a tehnicilor de respirație. Câmpul auric este astfel hrănit și purificat.

## **Te transformă în vreun fel Meditația asupra celor 12 Culori?**

Da. Există mai întâi o perioadă de inițiere, care durează circa 3-4 zile, în care corpul se familiarizează cu noile „vibrații“. După trei săptămâni, corpul începe să rezoneze plenar cu aceste vibrații, iar schimbările devin încă și mai profunde.

### **Ce limite are această metodă de vindecare?**

Limitele depind exclusiv de viziunea practicantului și de cea a clientului (în combinație). Singura care caută limite și parametri este mintea omului. Deschide-te cât mai mult în fața stării de acceptare și vizualizează zona ca fiind deja vindecată. În acest fel, absolut orice este posibil.

### **Am remarcat că sfera de culoare albă vibrează. Este ceva normal?**

Da, este. Albul este o sursă creatoare și guvernează evoluția către claritate. De aceea, activitatea sa reprezintă însăși manifestarea acestei clarități.

### **Transmiterea energiei este ca și cum l-am trimite pe Dumnezeu la Dumnezeu.**

Bine spus!

### **Trebuie să rămâi tot timpul focalizat asupra culorilor și asupra tiparului U-NAN?**

Nu, nu trebuie. De fapt, este chiar mai bine să uiți de tipar după ce l-ai implementat și să te focalizezi asupra circuitului energetic și tehnicilor de respirație, respectiv asupra punctului de întâlnire.

### **Este necesar să îți blochezi sentimentul de „plutire“ după ai terminat o ședință de vindecare?**

Nu este necesar, decât dacă te deranjează. Personal, sunt foarte mulțumit de acest sentiment, pe care îl consider o

experiență cât se poate de plăcută. Dacă nu te poți concentra, te poți duce la plimbare sau poți presa punctul de acupunctură „Rinichi 1“ localizat în talpă. În acest fel te poți centra destul de rapid.

**Atunci când aplici vindecarea la distanță, tu aplici bandajul elastic de lumină?**

Da.

**Atunci când faci o vindecare în grup, înfășori fiecare individ în bandajul elastic de lumină, sau aplici acest bandaj întregului grup?**

Înfășor întregul grup. În acest fel, fiecare individ este automat înfășurat în bandaj. Este ca și cum ai decupa păpuși de hârtie dintr-un teanc. Fiecare păpușă tăiată dă naștere la foarte multe copii.

**Clientul meu îmi simte într-o mai mare măsură energia într-o parte a corpului decât în cealaltă. Ce înseamnă acest lucru?**

De regulă, înseamnă că trebuie să îi aplici clientului o Tehnică de Amplificare. Acest simptom este un indiciu că este nevoie de mai multă energie sau de un „voltaj“ mai înalt. Mai rar, se poate datora și faptului că practicantul poartă un ceas sau o brățară prea strânsă. Dacă acesta este cazul, slăbește brățara și vezi ce se întâmplă.

**Bula care înconjoară tiparul U-NAN este transparentă?**

Da.

**De ce nu aplicăm într-o mai mare măsură  
culorile emoționale în cazul metodei de pierdere  
sau de câștig în greutate?**

Sfatul meu este să realizezi tehnica de vindecare emoțională separat de orice altă activitate vindecătoare. Atunci când ai de-a face cu o problemă emoțională nerezolvată, este întotdeauna de preferat să o rezolvi înaintea oricărei alte activități sistematice.

**Este durerea un aspect normal al procesului de  
vindecare?**

Da. Durerea apare adeseori în timpul procesului de vindecare, dar de cele mai multe ori nu durează prea mult. Chiar dacă apare o durere, continuă să transmiți energie până când țesutul clientului nu o mai acceptă. De regulă, după 24 de ore el se va simți mult mai bine. Potrivit modelului energetic chinezesc, energia *qi* are nevoie de 24 de ore pentru a realiza un circuit complet prin corpul uman.

**În cazul în care culorile pe care le percepem în  
timpul Meditației celor 12 Culori nu sunt foarte  
precise, este vreo problemă?**

Pe cât posibil, încearcă să le vizualizezi cât mai corect. Personal, nu insist foarte mult asupra lor, dar mă străduiesc cât pot să vizualizez nuanțele exacte.

### **Dacă primesc informații din lumile subtile, trebuie să i le împărtășesc clientului?**

Personal, fac frecvent acest lucru. Totuși, înainte să îi transmit clientului informațiile primite, îi spun: „Am receptat o impresie. Dacă îți spune ceva, foarte bine. Dacă nu, este la fel de bine.“ Îmi propun întotdeauna să îi las clientului impresia că poate respinge aceste informații dacă dorește. Foarte mulți oameni consideră automat adevărate aceste informații primite din lumile subtile, chiar dacă îi deranjează. Personal, nu doresc să le impun clienților mei nicio realitate din afară, așa că le acord posibilitatea să îmi interpreteze „viziunea“ ca pe un punct de vedere, nu ca pe o realitate absolută.

### **De ce mi se înfierbântă atât de tare corpul atunci când aplic tiparul U-NAN?**

Tiparul U-NAN atrage o cantitate mult mai mare de energie prin corpul tău. În plus, el o focalizează mult mai puternic. De regulă, această intensificare puternică a fluxului de energie este receptată sub forma unei senzații de căldură. În timp, sistemul se obișnuiește cu ea, iar canalele energetice se largesc, astfel încât energia să treacă mai ușor prin ele.

### **De ce acceptă unii oameni din start o cantitate mare de energie, în timp ce alții nu se deschid decât gradat în fața ei?**

Nu există doi oameni la fel. Unora le plac schimbările rapide, în timp ce alții nu se pot acomoda decât dacă aceste schimbări sunt graduale.

## **De ce apar blocajele?**

Blocajele pot apărea din foarte multe motive. Marea majoritate sunt de natură emoțională, dar există și unele blocaje care apar în urma unor răni fizice. Minte nu suportă durerea și încearcă să o blocheze. Ea creează astfel anumite zone corporale închise, fapt care indică un blocaj.

**Personal, îmi place să îi explic clientului meu cum funcționează circuitul energetic la nivel fizic, atingându-l cu mâna. În acest fel, ne dăm amândoi seama mai bine cum curg energiile, înainte de a începe ședința propriu-zisă.**

Eu unul nu am fost niciodată atras de această abordare, dar dacă ea îți oferă rezultate satisfăcătoare, poți să o aplici. Totuși, este bine să înțelegi că noi nu predăm în această manieră Atingerea Cuantică.

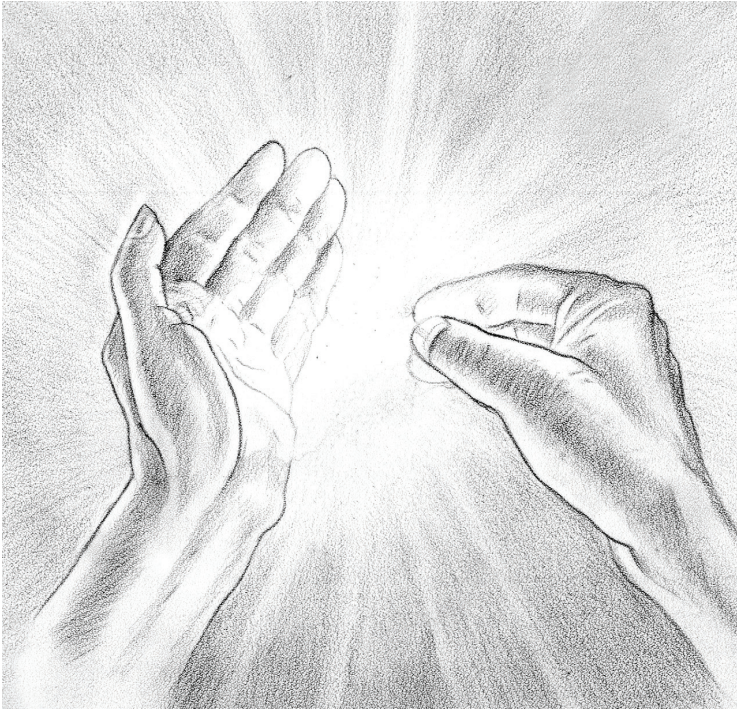
## **De ce îmi afectează Meditația asupra celor 12 Culori capacitatea de a vedea/percepe culorile?**

Pe măsură ce corpul tău acceptă aceste culori, percepțiile tale referitoare la ele se amplifică. Este ca și cum ai curăța o fereastră: acest lucru oferă o mai mare claritate întregii camere. Meditația asupra celor 12 Culori echilibrează întregul sistem fiziologic, care reacționează inclusiv printr-o amplificare a facultăților sale perceptive.



**Ce mărime are tiparul U-NAN? Rămâne această dimensiune constantă? Este acest tipar plan, tridimensional sau aparține el unui plan cu patru dimensiuni?**

Tiparul U-NAN nu are o dimensiune precisă. El operează pe dimensiunea necesară în condițiile date. Cât despre dimensionalitatea lui, aceasta depășește capacitatea noastră de înțelegere. Uneori pot apărea mii sau chiar milioane de tipare, iar alteori unul singur. Când și când, tiparul poate deveni enorm, dar sunt și situații în care dimensiunea lui nu depășește mărimea unui atom. Tiparul U-NAN are capacitatea de a se adapta în cele mai variate maniere, astfel încât să creeze armonie în sistemul în care este proiectat. De aceea, nu te mai gânde la aceste aspecte. Mulțumește-te să transmiți energia și bucură-te de întregul proces.



## **Capitolul 12**

### **Echilibrarea structurii corpului**

*Ce anume ne guvernează?  
Dorința noastră de a exista.*

**Notă:** orice perechi de puncte ale corpului pot fi măsurate, aliniat sau echilibrat.

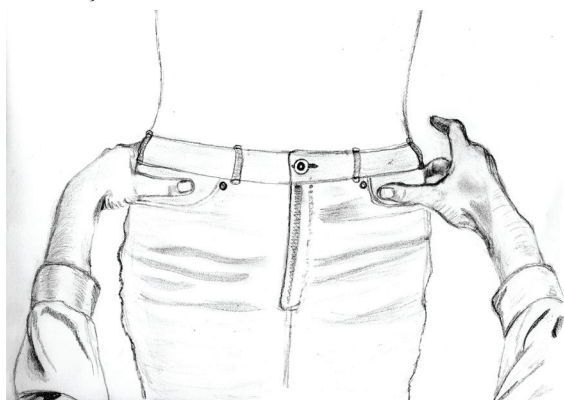
## **Echilibrarea șoldurilor pas cu pas**

1. Începe prin a măsura alinierea șoldurilor în partea din spate.
  - a. Roagă clientul să stea în picioare în fața ta și așează-te astfel încât ochii tăi să fie la nivelul părții de sus a pelvisului său. Este important să te asiguri că picioarele sale stau drept și că se sprijină în mod egal pe tălpi. Observă chiar și încălțăminte clientului. Dacă unul din pantofi este mai uzat decât celălalt, acest lucru poate influența măsurătoarea. Dacă ai unele bănuiele în această privință, roagă-l să își scoată pantofii din picioare. De asemenea, întreabă-l dacă a fost diagnosticat cu un picior mai scurt (congenital) decât celălalt și dacă poartă proteză. În caz afirmativ, este posibil ca diagnosticul să fie greșit și picioarele să redevină egale odată cu alinierea șoldurilor, caz în care clientul nu va mai avea nevoie de proteze. Chiar și atunci când un picior este într-adevăr mai scurt decât celălalt, este posibil ca el să nu mai aibă nevoie de proteză sau să aibă nevoie de o proteză mai mică.

- b. Descoperă partea de sus a pelvisului clientului folosindu-te de degetele mari și de arătătoarele de la cele două mâini. Poziționează-ți degetele deasupra oaselor pelviene. Dacă persoana este mai grasă, s-ar putea să fii nevoit să apeși puțin ca să găsești aceste oase. După ce ai descoperit oasele, prinde talia clientului între degete și aranjează-ți degetele mari astfel încât să formeze o linie dreaptă, de o parte și de alta a pelvisului, chiar deasupra osului pelvian (la fel cum ai ține o carte cu ambele mâini). Asigură-te că degetele mari sunt poziționate în linie dreaptă, astfel încât să îți poți da seama corect dacă șoldurile sunt aliniat strâmb. Sunt degetele tale mari aliniat la aceeași înălțime, sau este unul dintre ele mai sus decât celălalt? Dacă unul din degete este mai sus decât celălalt, treci la pasul 2. Dacă degetele sunt situate la aceeași înălțime, poți trece direct la pasul 3.
  - c. O altă modalitate de a face măsurătoarea constă în a-ți așeza degetele la nivelul părții superioare a pelvisului și în a măsura nivelul taliei din această perspectivă.
2. Dacă una din părți este mai ridicată decât cealaltă, relaxează-ți palmele și plasează-ți degetele mari lângă cavitățile sacrale. Începe să transmiți energie. După câteva minute (sau dacă percepi o schimbare) fă o nouă măsurătoare a șoldurilor și verifică nivelul pelvisului. Dacă acesta s-a echilibrat, treci la pasul 3. Dacă nu s-a echilibrat, continuă să transmiți energie.

**Un sfat:** Dacă îți este greu să aliniezi șoldurile clientului, măsoară-i oasele occipitale și asigură-te că acestea sunt echilibrate (vezi explicațiile de la alinierea occiputului). Zona sacrală și occiputul sunt intim legate, așa că există situații în care una dintre ele nu poate fi echilibrată fără echilibrarea prealabilă a celeilalte părți.

3. În continuare, măsoară alinierea șoldurilor în partea din față.



Plasarea mâinilor pentru măsurarea înălțimii și profunzimii

#### OIAS

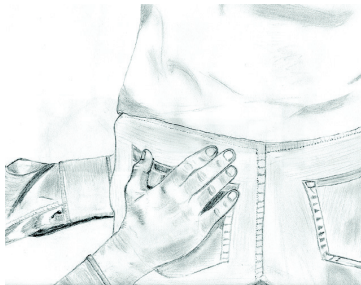
- a. Dacă zona pelviană s-a echilibrat, treci în partea din față a clientului și plasează-ți degetele mari de la mâini pe osul iliac anterior superior (OIAS). Este vorba de un os ușor curbat situat în partea din față a pelvisului și care iese imediat în evidență (îndeosebi la persoanele mai slabe). În cazul în care clientul este foarte gras, este posibil să fie necesar să îl rogi să își caute singur acest os. Pentru ca măsurătoarea să fie corectă,

poziționează-te astfel încât oasele pelviene ale clientului să fie la înălțimea ochilor tăi. Observă dacă degetele mari se află la aceeași înălțime și dacă vreunul dintre ele pare mai adâncit decât celălalt. De regulă, dacă spatele a fost aliniat, degetele se vor afla la aceeași înălțime, dar nu întotdeauna. Dacă ele se află la aceeași înălțime, foarte bine. Dacă nu, treci la pasul 4.

4. Dacă degetele mari nu se află la aceeași înălțime sau dacă unul dintre ele este mai adâncit decât celălalt, relaxează-ți palmele, lăsând degetele în aceeași poziție și începe să îi transmiți clientului energie. În mod normal, acest lucru ar trebui să îi alinieze șoldurile inclusiv în partea din față. În final, fă din nou o măsurătoare și observă dacă șoldurile s-au aliniat. Dacă unul din degete continuă să fie mai adâncit decât celălalt, înseamnă că există o torsiune la nivelul pelvisului, care poate fi corectată prin concentrarea asupra a două zone diferite:
  - a. Așezat cu fața la client, plasează-ți o mână (cu degetele orientate în sus, ca să respecti intimitatea clientului) deasupra încheieturii inghinale și cealaltă mână în spate, chiar în mijlocul fesei opuse (în acest fel, vei prinde într-un sandvici toți mușchii și oasele situate de o parte a pelvisului). Alege-ți un punct de întâlnire și începe să trimiți energie. Când simți că zona nu mai primește energie, repetă aceleași proces pe partea opusă a pelvisului.

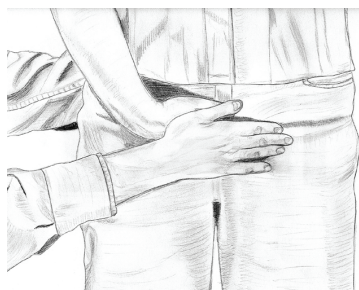


4a. Vedere din față



4a. Vedere din spate

- b. Al doilea loc în care poți trimite energie este situat între osul pubian și sacrum. Plasează-ți o palmă deasupra osului pubian și cealaltă deasupra sacrumului, ținând mâna din față la o mică distanță de corp (pentru a respecta intimitatea clientului). Alternativ, cere-i clientului să își plaseze singur palma pe osul pubian și roagă-l să îți permită să îți așezi propria palmă deasupra acesteia.



4b. Vedere din față



4b. Vedere din spate

În continuare, transmite-i energie până când corpul lui refuză să o mai accepte. În final, fă



din nou o măsurătoare și verifică în ce măsură torsiunea a dispărut. Roagă-l pe client să facă câțiva pași pentru ca schimbările produse să fie mai bine integrate de corpul lui.

**Un sfat:** Adeseori, atunci când execuți echilibrarea șoldurilor și pelvisului, este necesar să practici o nouă realiniere imediat după prima (eventual chiar de mai multe ori), pentru ca schimbările produse să se stabilizeze (altfel spus, trebuie să îi realiniezi șoldurile în partea din spate, iar apoi să verifici eventualele torsiuni în zona pelviană). De aceea, este de preferat ca persoana să stea în picioare. Alinierea este posibilă și în poziția culcat, dar este de preferat să se facă în picioare.

## **Alinierea occiputului pas cu pas**

1. Descoperă unde este situat occiputul.
  - a. Începe prin a-ți plasa degetele mari de la mâini pe partea din spate a capului clientului, paralele cu solul. Degetele sunt situate la circa cinci centimetri distanță. Coboară degetele până când simți o ușoară adâncitură, urmată de o umflătură. După această umflătură, numită și creastă occipitală, degetele vor întâlni în cale o cavitate umplută cu un țesut moale. Apasă ușor, dar ferm, acest țesut, până când descoperi muchia oaselor occipitale din spatele ei. Verifică în ce măsură

cele două degete mari se află la aceeași înălțime unul în raport cu celălalt. Ai grijă ca ochii să îți fie situați la aceeași înălțime cu degetele, astfel încât să poți evalua corect nivelul lor. Repetă de mai multe ori această măsurătoare, până când te convingi de acuratețea ei. Dacă cele două degete se află la același nivel, este foarte bine. Dacă nu se află, notează care dintre ele este mai ridicat decât celălalt. Apoi treci la pasul 2.

## 2. Alinierea occiputului

- a. Lasă degetele mari în poziția lor actuală și prinde părțile laterale ale capului clientului (inclusiv urechile) cu restul palmelor, atingându-le cât mai ușor. Transmite energie prin Atingerea Cuantică, iar occiputul se va alinia de regulă în câteva minute. În acest fel, degetele mari vor ajunge la aceeași înălțime.
- b. Măsoară cât de adâncite sunt degetele mari în țesutul moale, folosind aceiași pași ca la secțiunea de dinainte. Este vreunul dintre degete mai adâncit decât celălalt? Dacă da, acest lucru indică o rotație. Pentru a corecta această rotație, plasează-ți palmele de o parte și de alta a capului, chiar deasupra urechilor, astfel încât să fie plasate deasupra oaselor temporale. Alege un punct de întâlnire și începe să transmiți energie către el. Când consideri că procesul s-a încheiat, verifică din nou înălțimea și adâncimea occiputului. Această aliniere se petrece de regulă foarte rapid.

Mi s-a întâmplat nu o dată ca occiputul să se realinieze chiar în timp ce căutam zona asupra căreia doream să lucrez. Întotdeauna m-a uimit la culme acest lucru.

### 3. Alinierea omoplaților

- a. Descoperă părțile interioare ale omoplaților (muchia mediană sau vertebrală). Lasă-ți degetele să coboare de-a lungul acestor muchii până când ajung la capătul lor de jos. Observă punctele cele mai de jos și plasează-ți degetele mari chiar la baza acestora.



Măsurarea nivelului omoplaților

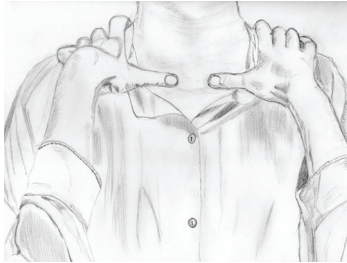
- b. Sunt cele două puncte situate la aceeași înălțime? Dacă da, înseamnă că nu mai trebuie să schimbi nimic. Dacă sunt inegale însă, alege un punct de întâlnire și începe să le transmiți energie până când se aliniază.

Prin acest procedeu, se vor alinia și umerii.

### 4. Alinierea sternului și a claviculelor.

**Notă:** În urma acestui procedeu, respirația va deveni mai ușoară și mai liberă.

- a. În punctul în care osul claviculei se unește cu manubriul există o mică proeminență. Aceasta este situată chiar pe os, în apropiere de stern. Proeminența variază de la om la om, dar este prezentă la toată lumea.



Alinierea sternului și a claviculelor

- Uneori, găsirea acestei proeminențe se dovedește ușor dificilă, dar cu puțină practică vei deveni un veritabil specialist.
- b. Plasează-ți degetele mari de la mâini deasupra acestor proeminențe, în linie dreaptă și paralel cu solul. Verifică astfel dacă proeminențele sunt situate la aceeași înălțime. Dacă nu sunt, alege un punct de întâlnire și transmite-le energie până când se aliniază.
5. Reține: orice perechi de puncte situate pe corp care pot fi măsurate pot fi inclusiv aliniate.

### **Creează-ți propriile tehnici**

Dacă lucrezi cu clienți diferiți, nu uita că tiparul U-NAN rezolvă peste 90% din probleme, ceea ce înseamnă că nu

trebuie să îl înconjori cu o bulă și să îi adaugi și alte culori suplimentare. Lasă tiparul U-NAN să își desfășoare activitatea (respectiv să asigure corpului culorile care îi sunt necesare). Relaxează-te și repetă numele tiparului. Există totuși situații în care este posibil să simți nevoia de a fi inovativ.

Spre exemplu, dacă realizezi Meditația asupra celor 12 Culori pentru un client și observi că una sau mai multe culori determină o schimbare majoră la nivelul energiilor sale, poți opta (mai ales dacă este vorba de un caz dificil) pentru a înconjura tiparul U-NAN cu o bulă în care să introduci anumite culori (două în interior și una la exterior). La fel, în cazul în care clientul are un virus și nu răspunde la tratament, poți face următoarele operațiuni:

1. Utilizează tiparul U-NAN în interiorul unei bule, adăugând astfel maximum trei culori, alese intuitiv sau în urma unui raționament. Observă rezultatele obținute. Există anumite culori care par să le vină ușor de hac virusurilor, îndeosebi argintiu. De aceea, plasează culoarea argintiu în interiorul bulei în care se află tiparul U-NAN, implementează această imagine în punctul de întâlnire și apoi uită de ea. Dacă lucrezi pentru o altă problemă, poți enumera cele 12 culori pentru client și dacă descoperi că una, două sau trei dintre ele sunt aspirate literalmente în interiorul acestuia, le poți folosi (două în interiorul bulei și cea de-a treia la exterior). Spre exemplu, aceste culori ar putea fi galbenul și roșul.
2. Transmite tiparului înconjurat de bulă energia ta. Celelalte culori necesare organismului clientului vor

fi create de tiparul însuși. În acest fel, argintiul (sau galbenul și roșul) care îi lipsea corpului clientului va fi activat și va începe să lucreze.

**Notă:** De ce este atât de util argintiul (culoarea oaselor și țesuturilor conjunctive) pentru virusuri și pentru infecțiile bacteriene? Descoperirea a fost făcută experimental și este susținută de faptul că argintul coloidal are efecte antibiotice foarte puternice. Pornind de la această realitate, cercetătorii au studiat inclusiv efectele energetice ale culorii corespondente (argintiul), care par să fie comparabile cu cele ale substanței propriu-zise.

Experimentează întotdeauna și compară rezultatele. Personal, am descoperit că ori de câte ori este posibil să nu te complici prea tare, cele mai simple procedee operează de regulă cel mai bine. Totuși, dacă nu obțin nicio schimbare sau dacă rezultatele sunt prea lente, schimb întotdeauna modelul aplicat, urmărind să obțin cele mai intense senzații energetice. Desigur, cel care realizează vindecarea este întotdeauna clientul, dar de vreme ce dispun de instrumentele necesare, eu încerc întotdeauna să le schimb până când obțin cele mai bune rezultate posibile. La ora actuală dispui de foarte multe astfel de instrumente. Joacă-te cu ele. Inventează-ți propriile tale metode. Cuvintele mele nu sunt sacrosancte. Eu ți-am oferit doar niște modele, pe care le-am descoperit eu însumi prin experiență. Același lucru îl poți face și tu. De aceea, nu ezita să te „joci“ cât mai mult cu aceste metode atunci când lucrezi.

Secțiunea care urmează îți prezintă câteva exemple de oameni care au preluat inițiativa și care au descoperit tehnici utile, ce par să fie universal valabile.

## **Tehnici utile**

Metoda care urmează a fost creată de Christian Brackett:

Am aplicat tehnica „Bulei Fericirii“ de circa un an și jumătate, și îți pot confirma că este extrem de eficientă pentru dezvoltarea intuiției, a celui de-al treilea ochi și a încrederii în percepțiile oferite de ele:

1. Așează-te confortabil alături de clientul tău. Explică-i faptul că îi vei transmite energie vindecătoare la distanță sinelui său, așa că trebuie să se relaxeze și să permită experienței să își urmeze cursul. Nu-i cere nimic. Nu-i da tot felul de indicii și sfaturi; acestea nu vor face decât să contamineze experiența.
2. Unește-ți palmele în formă de căuș și aplică vindecarea la distanță. Imaginează-ți o sferă sau o bulă situată între palmele tale, chiar în punctul de întâlnire a energiilor. Vizualizează-l pe client în centrul bulei.
3. Solicită (în sinea ta) să îl vezi pe client în forma sa unică de expresie, pe acel nivel de conștiință care corespunde fericirii sale supreme, unității absolute și transcendenței. Acceptă imaginea care îți apare fără să o judeci în niciun fel. Este posibil ca în fața ochilor să îți apară imaginea clientului plutind într-un

spațiu beatific, având aripi de înger, călărind un cal sau stând în poziția yoghină a lotusului. La fel de bine, îți poate apărea un simbol, cum ar fi o floare, apa sau soarele. Nu pune nicio clipă la îndoială această imagine.

La început, am crezut că eu eram acela care proiecta această imagine, transmițându-i clientului o energie beatifică, dar apoi clienții au început să îmi spună că văd și ei imaginile percepute de mine. „Uau! m-am gândit atunci în sinea mea. Ce experiență le dăruiesc!“ Am început apoi să văd și lucruri neașteptate, pe care personal nu le-aș fi asociat niciodată cu fericirea. De pildă, am văzut odată pe cineva suspendat de niște cârlige prinse în carne. Din răni îi curgea sânge, iar el striga la cer, solicitând ajutor. Când l-am întrebat pe client dacă are origini nativ-americane, mi-a răspuns că este reîncarnarea unui șaman, iar imaginea pe care am văzut-o reprezintă un ritual care simbolizează eliberarea absolută și fuziunea cu Dumnezeu. Personal, nu aș fi ales niciodată această imagine pentru a-i transmite energia fericirii, așa că am început să devin mai atent la ceea ce se întâmplă de fapt.

În timp, mi-a devenit limpede că acest exercițiu creează o fereastră în percepția personală a clientului cu privire la fericire și la conexiunea supremă. De atunci, mi-am instruit studenții să aplice această tehnică în timpul ședințelor de vindecare la distanță pe care le practicăm, iar rezultatele obținute au fost fenomenale. Fără nici cea mai mică excepție, toți studenții se pot conecta imediat la această conexiune. Cei aflați pe recepție se simt elevați, beatifici, în comuniune cu o stare foarte înaltă de conștiință, și nu de puține ori se produc vindecări fizice și emoționale spontane. După ce



facem aceste experiențe, comparăm rezultatele obținute. Viziunile și simbolurile văzute de practicanți se dovedesc aproape 100% exacte și semnificative pentru beneficiari. Rata succesului în rândul studenților începători este atât de mare încât mi-am propus să examinez mai îndeaproape această tehnică. Exercițiul prezintă numeroase beneficii, printre care se numără dezvoltarea intuiției și a celui de-al treilea ochi, precum și transmiterea unei stări foarte eficiente de fericire absolută, care activează o putere de vindecare remarcabilă în interiorul clientului.

## **Idei pentru tratamentul fibromialgiei și al Sindromului Oboselii Cronice**

Atunci când transmiți energie, focalizează-te asupra primelor două vertebre cervicale, pe rând, ca puncte focale ale energiei. Există dovezi consistente care atestă că acest tratament alină simptomele fibromialgiei. Foarte mulți clienți care au fost tratați în acest fel au scăpat de dureri, iar acestea nu au mai revenit niciodată. Unii dintre ei au scăpat de dureri după o singură ședință de vindecare, în timp ce alții au necesitat mai multe tratamente succesive. Răspunsul la tratament pare să fie individualizat, în funcție de gravitatea bolii și de durata manifestării ei.

Iată mărturia unei foste bolnave de fibromialgie:

Am suferit de o fibromialgie debilitantă timp de 15 ani. De-a lungul anilor, perioadele de remisiune s-au succedat cu cele de incapacitate. La fiecare

revenire a bolii apărea un simptom nou, care ne crea o mare frustrare mie, familiei mele și medicilor care mă tratau. Cel mai recent atac m-a făcut incapabilă să mai funcționez timp de două luni la rând. Nu puteam conduce mașina, întrucât atacul era neurologic, și aveam amețeli ori de câte ori mă dădeam jos din pat. Soția unui prieten mi-a sugerat atunci să încerc Atingerea Cuantică, așa că am căutat acest site și am comandat cartea dumneavoastră. După ce toate testele, inclusiv cel cu scannerul MRI, mi-au venit negative, chiropracticianul meu mi-a sugerat să încerc terapia bio-craniană, fiind convins că plăcile din capul meu îmi atingeau nervii, făcând presiuni asupra lor. După ce am citit cartea dumneavoastră, m-am decis să încerc mai întâi această metodă. Am învățat împreună cu soțul meu despre circuitele energetice, iar el mi-a oferit câteva tratamente. După a treia ședință (fiecare a durat mai mult de o oră) m-am vindecat. Capul meu și-a reluat poziția normală (înainte era foarte mult înclinat pe spate). Apoi am simțit cum plăcile din capul meu se rotesc, schimbându-și poziția. Întregul meu corp a reacționat la fluxul de energie după dizolvarea blocajului. Evenimentul s-a petrecut la sfârșitul lunii august. La ora actuală mă simt mai puternică decât oricând înainte și le ofer tratamente regulate celorlalte persoane. Notă: Asociația Medicală Americană a descoperit că fibromialgia este cauzată de presiuni asupra trunchiului cerebral. Așa se explică de ce am prac-

ticat atâta vreme masajul chiropractic. Acesta permite ajustarea trunchiului cerebral de la stânga la dreapta, dar nu și față-spate.

Acestea au fost doar două exemple de descoperiri importante făcute prin experimentarea cu aceste metode. „Noi stăm pe umerii uriașilor.“ Altfel spus, atunci când ne jucăm cu aceste metode, noi creăm, învățăm și creștem. De aceea, nu pot decât să te încurajez să faci același lucru: joacă-te cu tehnicile revelate în această carte și du mai departe ștafeta, descoperind lucruri noi.

Alți practicanți vin în permanență cu idei noi, pe care le discutăm împreună și le experimentăm în cadrul seminarelor. Multe din aceste tehnici pot fi găsite pe site-ul Atingerii Cuantice. Acesta este locul ideal pentru a afla de ultimele idei pe care le aplică oamenii, precum și pentru a pune întrebări legate de activitatea practică.

Speranța mea este că această cale va continua să crească, să evolueze și chiar să se schimbe, dacă va fi necesar. Toate tehnicile descrise în această carte au fost la origini niște simple idei. Creativitatea este izvorul din care ne adăpăm cu toții, iar dorința mea sinceră este să te joci cât mai mult cu aceste tehnici atunci când le aplici. Numai în acest fel va putea continua creșterea noastră, a tuturor. Succes!

## Glosar

**Acceptare** – Stare de spirit în care te simți infinit sau nelimitat. Îți permite practicantului să își transeandă convingerea în propria limitare personală și să se dizolve în această stare de conștiință atunci când transmite energie.

**Alte dimensiuni** – Dimensiuni situate în afara vibrației lumii înconjurătoare, pe care noi o considerăm normală.

**Amplificare** – Aducerea chakrelor exterioare (*chakra* 8 și chakrele 9-12) în interiorul corpului, urmată de rotirea simultană a celor 12 *chakre*.

**Bandaj elastic de lumină** – Imagine mentală sau energetică a unei țesături din fibre luminoase elastice colorate în arămiu, argintiu și auriu, care înfășoară o zonă tratată energetic. Permite continuarea procesului de vindecare în zona „bandajată“.

**Canalul central** – Canal care există în centrul corpului fizic, între perineu și creștetul capului. Este localizat în partea din față a coloanei vertebrale și permite curgerea energiei prin întregul corp. Are un diametru de aproximativ patru centimetri.

**Chakra** – Plex sau spațiu energetic aflat în interconexiune cu corpul fizic. Forma unei *chakra* poate fi descrisă în mai multe feluri, printre care (enumerarea care urmează nu epuizează toate descrierile posibile): o sferă, un con dublu sau numeroase alte forme geometrice, care diferă în funcție de *chakra*.

**Circuitul energetic și tehnicile de respirație** – act de conștientizare kineziologică a senzației fizice că ești mângâiat în interiorul și în exteriorul corpului. Senzația călătorește prin corp, mai întâi ascendent, de la tălpi către creștetul capului, pe inspirație, iar apoi descendent, dinspre creștetul capului către brațe și palme, pe expirație.

**Dimensiune** – Plan existențial care descrie anumite legități. De pildă, viața trăită pe această planetă reprezintă o anumită dimensiune, întrucât include legități pe care oamenii care trăiesc aici le consideră adevărate. Aceste legități nu sunt însă neapărat valabile și în alte planuri existențiale.

**Elipsa Forței Vitale** – Fiecare culoare enumerată în lista celor 12 culori care dau numele meditației are forma unei elipse. Elipsa este o formă tridimensională care seamănă cu o sferă alungită. Fiecare elipsă reprezintă o vibrație pe o frecvență anume care generează anumite efecte asupra sistemului fiziologic al unei persoane. Pentru informații suplimentare, vezi secțiunea referitoare la Meditația asupra celor 12 Culori.

**Faza de platou** – Stare în care fluxul energetic nu mai produce schimbări. Până la această fază, energia a continuat să se acumuleze, după care a intrat într-o etapă de stagnare. Este considerată o fază tranzitorie.

**Fibromialgie** – Termen aplicat unui grup de simptome fizice care includ: dureri fizice constante nespecifice și o stare generală de oboseală. Afecțiunea este asociată cu secreția unor cantități anormale de substanțe chimice cerebrale, care le transmit nervilor anumite semnale.

**„Implementează și uită“** – Fixarea unei intenții și lăsarea ei să se autoperpetueze. De pildă, eu obișnuiesc să

implementez uneori un gând într-o anumită zonă, după care uit de el și continui să transmit energie.

**Incantație** – Metodă de scoatere a unui sunet (verbal sau mental) aplicată în Atingerea Cuantică. Sunetul este proiectat în punctul de întâlnire a energiilor.

**„Înflorirea punctului de întâlnire“** – Atunci când energiile se întâlnesc în punctul de întâlnire, acesta din urmă pare să înflorească, emanând cu putere o energie ce călătorește apoi prin întregul organism.

**Kundalini** – Acest termen este asociat de regulă cu energia vitală despre care hindușii cred că doarme în stare latentă la baza coloanei vertebrale până când este trezită prin anumite metode specifice, cum ar fi cele de yoga. Odată trezită, se crede că ar conduce către iluminare.

**Mandala** – Formă geometrică sau picturală (prevalentă în religiile indiene) închisă într-un cerc și care simbolizează întregul Univers. Este folosită în meditațiile și în ritualurile budiste și hinduse.

**Meditația de Integrare MCS** – Meditație specifică ce include un anumit tipar respiratoriu și concentrarea pe o suită precisă de culori. *Vezi Meditația asupra celor 12 Culori.*

**Meditația asupra celor 12 Culori** – Metodă de autosaturare cu cele 12 culori necesare pentru atingerea unei stări de sănătate optime. Meditația trebuie practică de două ori pe zi, la un interval de 12 ore distanță. Mai este numită și: Integrarea MCS, Tiparul Energetic al Bunăstării sau Metoda Receptării și Acceptării.

**Metoda sandviciului** – Plasarea palmelor sau a degetelor de o parte și de alta a țesutului către care trimiți energie.

**Metoda triunghiului** – Orientarea energiei cu ajutorul intenției, pornind de la ideea că fiecare palmă și punctul de întâlnire a energiilor reprezintă vârfurile unui triunghi. Dacă ar fi desenate pe o foaie de hârtie, cele trei puncte ar alcătui împreună un triunghi. Metoda se recomandă cu deosebire pentru acele puncte pe care nu îți poți plasa direct palmele, pentru a respecta intimitatea clientului, sau care sunt prea dureroase pentru a suporta o atingere fizică, cum ar fi rănila deschise.

**Perceperea energiei** – Actul de sesizare sau de cunoaștere a energiei prin cele cinci simțuri sau cu ajutorul intuiției. Energia subtilă este percepută de regulă prin observarea unor aspecte neobișnuite și prin interpretarea lor de pe un nivel de înțelegere diferit.

**Perineu** – Zona anatomică dintre anus și organele genitale.

**Punere la unison (rezonanță)** – Actul prin care două sau mai multe obiecte ori ființe rezonează pe aceeași frecvență de vibrație.

**„Punct de Întâlnire energetică“** – Punct către care sunt direcționate energiile care curg prin cele două palme și în care acestea ar trebui să se întâlnească.

**Receptarea energiei negative a clientului** – se petrece atunci când practicantul intră în rezonanță cu energia clientului său. Acest lucru nu înseamnă că el se îmbolnăvește de boala clientului său. În schimb, el poate experimenta pentru o perioadă scurtă de timp anumite simptome pe care le manifestă clientul. De cele mai multe ori, aceste simptome sunt de natură emoțională, dar este posibil să se manifeste inclusiv la nivel fizic. Atunci când se petrece acest fenomen,

tot ce trebuie să facă practicantul este să își intensifice frecvența de vibrație a energiei prin practicarea mai rapidă a circuitului energetic și a tehnicilor de respirație.

**Sinele real** – Acel aspect al identității persoanei considerat omniprezent și neconflictual. Atunci când devenim una cu Sinele nostru real, noi avem acces la totalitatea ființei noastre. Aflați în această stare, noi nu mai cunoaștem niciun fel de conflict și căpătăm acces la o fericire fără limite. Aceasta este esența ființei noastre. Capacitatea de a accesa acest aspect al ființei noastre depinde de nivelul nostru de acceptare (de renunțarea la întrebări, la îndoieli și la blocaje, și de abandonarea noastră în fața propriei nemărginiri). Foarte mulți oameni se opun în mod conștient sau inconștient contactului cu acest aspect al ființei lor. Dacă ar accepta contactul și fuziunea cu Sinele lor real, viața lor ar deveni un flux continuu și ei nu ar mai experimenta niciun fel de obstacol.

**Tao Te King** – Carte care conține 81 de comentarii diferite referitoare la viață. Comentariile sunt scurte, concise și criptice, prezentând viziunea filozofiei chineze asupra lumii. Cartea a fost scrisă de unul din cei mai faimoși maeștri chinezi, Lao Tse. Cuvintele „Tao Te King“ sunt traduse (printre altele) prin: „Cartea căii“.

**Tipar blocat** – Apare atunci când energia este transmisă într-un anumit țesut, dar nu ajunge în interiorul acestuia sau este împiedicată să ajungă.

**Tiparul Energetic al Bunăstării** – Vezi Meditația de Integrare a MCS.

**Tiparul U-NAN** – Simbol sau tipar în formă triunghiulară alcătuit din trei laturi și patru sfere colorate. Sfera din centrul



triunghiului este alb-strălucitoare și este puțin mai mare decât celelalte trei. Cele trei sfere din vârfuluri triunghiului au culorile: roșu, galben și albastru. Laturile triunghiului sunt colorate în arămiu, argintiu și auriu.

**Trimiterea energiei** – Transmisie energetică făcută către o persoană sau către un obiect prin folosirea intenției și prin aplicarea circuitului energetic și tehnicilor de respirație specifice Atingerii Cuantice.

**Vibrații** – Pentru scopurile acestei cărți, conceptul de „vibrații“ este definit ca o schimbare a senzațiilor din palme în timpul lucrului cu energia. Atunci când aceste senzații se modifică, vorbim de o schimbare la nivel energetic. Informațiile receptate sunt interpretate și definite ca vibrații.

## Despre autor

De mai bine de 30 de ani, Alain s-a dedicat cu pasiune și cu devotament artelor vindecării. El a declarat: „De când am descoperit Atingerea Cuantică, consider că am descoperit cea mai puternică metodă de vindecare disponibilă pe Pământ la ora actuală.“ Această descoperire i-a stimulat și mai mult dorința de a duce mai departe dezvoltarea tehnicilor de Atingere Cuantică. După ce a devenit partenerul lui Richard Gordon (fondatorul Atingerii Cuantice), el a devenit primul inovator și instructor al tehnicilor avansate de Atingere Cuantică. De atunci, a antrenat doar trei alți instructori specializați în aceste tehnici avansate și a devenit un maestru extrem de reputat la nivel național și internațional. La ora actuală, continuă să creeze noi tehnici de Atingere Cuantică împreună cu soția sa, instructoarea Jody Herriott. Cei doi predau și alte două cursuri avansate în afară de cele de Supraîncărcare, intitulate: „Transformarea Esenței“, nivelele I și II.

## **Proiectul „*Life Force*“ (n.n. forța vieții sau energia vitală), Inc.**

Proiectul *Life Force* reprezintă o organizație non-profit născută din viziunea și din dorința lui Richard Gordon de a cerceta energia vitală, inclusiv prin participarea la alte astfel de proiecte.

Misiunea Proiectului *Life Force* este de a contribui la instaurarea unei noi paradigme universale a înțelegerii vindecării și a principalelor științe. În acest scop, proiectul își propune să studieze și să dovedească aplicațiile concrete ale energiei vitale, dar și să găsească surse de finanțare și oportunități educaționale pentru promovarea vindecării energetice.

În domeniul cercetării, proiectul *Life Force* își propune să aibă un impact cât mai puternic asupra unor domenii teoretice importante, precum fizica, chimia, biologia, medicina, psihologia și botanica. La ora actuală există în lume un interes deosebit față de maniera în care energia vitală poate facilita vindecarea în diferite condiții insuficient cercetate până în prezent. Intenția proiectului *Life Force* este de a implica un număr cât mai mare de universități în această cercetare, cu scopul de a introduce acest concept pe ordinea de zi a principalelor agende științifice.

Printre proiectele de implementare a Atingerii Cuantice se numără introducerea acestei metode în închisori, în orfeline și în alte instituții de acest fel. Există de asemenea

un fond pentru donații folosit pentru finanțarea seminarelor, scoaterea cărților și a casetelor video, precum și un proiect de traducere a cărții *Atingerea Cuantică: puterea de a vindeca* în diferite limbi, dar și de condensare a ei într-o broșură ușor de citit și de copiat pentru a putea fi distribuită în țările sărace ale lumii a treia. Aplicațiile posibile ale proiectului *Life Force* sunt nenumărate.

Pentru a afla mai multe despre proiectele de cercetare și de implementare ale *Life Force* sau pentru a face o donație, vă invit să vizitați site-ul nostru:

[www.theliforceproject.org](http://www.theliforceproject.org)