

Jacques Martel

ATMA

puterea iubirii

**Cum să regăsim în noi
potențialul vieții**

Cuprins

Note.....	6
ATMA.....	7
Introducere	8
Capitolul 1 Tehnica „Sfera de Lumină”	11
Capitolul 2 Tehnica Armonizarea centrilor de energie sau chakre	33
Capitolul 3 Tehnica „Iubire pentru mine, Iubire pentru tine”	46
Capitolul 4 Tehnica „Omuleții din bețe de chibrit”	50
Capitolul 5 Tehnica „Mulțumesc”	71
Capitolul 6 Tehnica „Pronunțării monosilabice”	81
Capitolul 7 Tehnica „Canalul clar”	104
Capitolul 8 Cântecul lui HU.....	110
Concluzii	121
Despre autor	122

Text de pe un panou afișat
pe un drum din India
care se îndrepta spre Gangotri.

Cel mai bun prieten este Dumnezeu

Cea mai bună carte este Lumea

Cel mai bun profesor este Timpul

Cel mai bun predicator este Inima♥

M-am întrebat mult timp, care este scopul vieții mele. Ce caut eu pe acest Pământ??? Ce trebuie să învăț aici???

Mi-a trebuit timp ca să ajung să **Conștientizez** că răspunsul la această întrebare este pur și simplu, Realizarea de Sine și de Dumnezeu cu ajutorul Vocii mele Interioare care mă călăuzește pe această cale spirituală. Pentru mine, într-o manieră mai simplă, acest lucru înseamnă:

Trebuie să învăț să mă iubesc, să iubesc fiecare fațetă a personalității mele și cele ale celorlalți.

Trebuie să mă opresc, pur și simplu, să mă mai judec și să îi mai judec pe ceilalți pentru că altfel, îmi voi atrage în viață evenimente care mă vor face să înțeleg în **inima♥** mea, prin intermediul propriilor mele experiențe, persoanele sau situațiile pe care le-am judecat.

Alegând să văd negativ, lucru care dă naștere nevoii de a judeca, refuz să văd **lubirea** care există în toate lucrurile. În loc să aleg pozitivul, sursa **Luminii**, aleg negativul, sursa tenebrelor. Îmi atrag în acest fel maladii, atât emoționale cât și fizice. Iar dacă voi întârzia să **Conștientizez** faptul că am schimbări de făcut în cazul atitudinilor și comportamentelor mele, maladiile se pot instala definitiv.

Atunci când nu sunt satisfăcut de viața mea și când „doresc ca lucrurile să se schimbe”, care sunt oare alternativele ce mi se oferă? Pot să consult un profesionist în probleme de sănătate, un psihoterapeut, un maseur terapeut etc. În ziua de astăzi sunt atât de multe modalități disponibile și eficiente pentru a mă ajuta. Însă, în plus de acest sprijin din exterior care poate fi foarte benefic, ce se întâmplă cu viața mea de toate zilele, acasă, în familie, la serviciu? Ce pot face, EU, pentru a reuși ca mai multă **lubire, Lumină** și înțelegere să se manifeste în viața mea?

Am experimentat personal toate exercițiile prezentate în această carte, și ele sunt de mare eficacitate, cu condiția să fie practicate, desigur! Jacques este în continuă căutare de unelte simple și eficiente pentru a ajuta pe oricine să-și trăiască

mai bine viața, iar această carte este mărturia a zeci de ani de experiență.

Fiecare exercițiu mă ajută într-o manieră diferită să intru în contact cu Vocea mea Interioară

Totuși, faptul că mă conectez la emoțiile mele profunde de care am uneori tendința să fug, mi-a schimbat într-o manieră pozitivă felul în care văd lucrurile și, mai ales, viziunea și **acceptarea↓♥** pe care le am despre mine însămi!

Cu cât mai mult practic aceste exerciții, cu atât mai mult conștientizez că sunt susținută de Viața însăși

Având încredere în faptul că Vocea mea Interioară știe ce este bun pentru mine și ascultând-o, acesta îmi va permite să-mi ating mult mai repede țelurile, atât cele spirituale cât și cele personale și fizice. Devin mai conștientă de o mulțime de miracole care se produc în fiecare zi în viața mea și în viețile altora. Prin „miracol”, înțeleg o schimbare pozitivă care se produce, dar față de care am anumite îndoieli sau neliniști că nu s-ar putea realiza.

Aceste exerciții îmi permit să fiu mai Stăpână pe Viața și pe emoțiile mele, în deschidere și acceptare↓♥ la nivelul inimii.

Cu cât practic mai mult aceste exerciții, cu atât mai mult aceasta permite porții inimii♥ mele să rămână deschisă.

Și pot face asta chiar dacă aș putea trece prin experiențe neplăcute sau pe care le-am interpretat în trecut ca fiind traumatizante. Faptul că în fiecare zi mă conectez în maniere diferite la **lubire**, face să îmi sporească forța interioară, capacitatea de **acceptare↓♥** și cea de a ierta. În acest fel este mult mai ușor să trăiesc momentul prezent, pentru că am acum uneltele necesare pentru a-l trăi deplin.

Invit pe fiecare cititoare și cititor să aibă încredere în practicarea acestor exerciții, să își găsească timpul pentru a

se familiariza cu ele și într-un oarecare fel să le îmblânzească. Pentru că ele mă vor obliga să-mi schimb modul în care funcționez, atitudinile îmi vor deveni mai pozitive, iar asta ar putea, la început, să-mi ridice anumite întrebări, pur și simplu pentru că totul este diferit față de ceea ce eram obișnuit. Uneori este dificil de **acceptat** ↓ ♥ **Iubirea** și cadourile pe care Viața dorește să mi le ofere. Și asta face parte din parcursul meu și este necesar pentru a ajunge să fiu un exemplu pentru ceilalți.

Doresc să-i mulțumesc lui Jacques pentru că a făcut accesibile aceste unelte de creștere și de realizare care mi-au transformat Viața într-un mod semnificativ, și mai ales în bine!

Fie ca această carte să ajute mai mult ca **Iubirea** și **Lumina** să se manifeste în fiecare dintre Viețile noastre și în tot Universul!

Cu întreaga mea grațitudine,

Lucie Bernier

Autoare și conferențiară

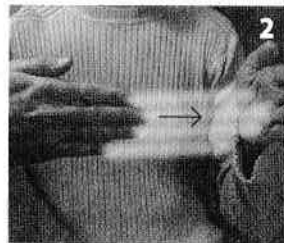
EXERCIȚIU

Tehnica „Sfera de Lumină”



EXPLICAȚIA TEHNICII

Exercițiul care urmează este în același timp simplu, foarte eficient și sigur. Este vorba de a face să treacă prin mine o sferă de Lumină virtuală ce îmi traversează corpul începând din vârful capului și de a lăsa această sferă să coboare prin centrul corpului meu până în centrul Pământului. Acest exercițiu constă dintr-o parte de vizualizare și o parte fizică. În primul rând trebuie să iau în considerare spațiul pe care trebuie să-l ocupe degetele mele fizice (fig. 1). Dincolo de acestea există o parte a ființei mele care este de natură energetică pe care o pot Conștientiza și care face ca degetele mele energetice să fie cu 10, până la 15 centimetri mai lungi decât degetele mele fizice (fig. 2). Exercițiul va trebui să se deruleze având mereu grijă să-mi țin degetele lipite împreună. Dacă e necesar să-mi pliez degetele, o voi face plîndu-le împreună de la încheieturi, însă lăsând restul falangelor perfect drepte.



Mă pot așeza pe un scaun pentru a ușura exercițiul. Acum mă așez în poziția de a începe exercițiul, ținându-mi mâinile în față, cu degetele lipite împreună, cu palmele întoarse în sus. Îmi imaginez că o **sferă de Lumină** se găsește în vârful degetelor mele energetice, la 10 sau 15 centimetri în fața degetelor mele fizice (fig. 3, 4). Pentru a începe, îmi pot lăsa mâinile lipite împreună. Le mișc ca și cum aș ridica **sfera de Lumină** și, odată ce aceasta ajunge la nivelul frunții mele, îmi imaginez că vârful degetelor mele energetice poartă **sfera de Lumină** până deasupra capului meu (fig. 5).

Vârful degetelor mele fizice revine astfel pe fruntea mea, pe care ar fi bine să o ating (fig. 6). Degetele mele fizice trebuie să se sprijine de fruntea mea în maniera în care prelungirile degetelor mele fizice, care sunt degetele mele energetice, să fie orientate către centrul capului meu împreună cu sfera de Lumină, aceasta găsimu-se mereu pe vârful degetelor mele energetice. Având grijă tot timpul să țin degetele fiecărei mâini lipite împreună, cobor degetele mele fizice de-a lungul corpului meu, conștient mereu de faptul că degetele mele energetice, care sunt prelungirea degetelor mele fizice, **continuă să coboare în interiorul corpului meu fizic împreună cu sfera de Lumină** (fig. 7).

Ajunse față în față cu bărbia sau gâtul, nu-mi mai pot păstra degetele cu latura lor exterioară palmelor în sus și nici palmele îndreptate spre mine, pentru că



brațele mi s-au lipit de corp (fig 8). Pentru a continua, trebuie să îmi răsucesc degetele în modul în care să ajungă să fie spate în spate, ținând în același timp vârful lor în direcția interiorului centrului corpului meu pentru a urmări degetele energetice din interiorul corpului meu (fig. 9). De preferință, îmi ating corpul fizic și îmi cobor mâinile de-a lungul toracelui (fig. 10), a plexului solar, a abdomenului (fig. 11), **păstrându-mi vârful degetelor îndreptate înspre interiorul corpului**. Ajunse la nivelul abdomenului inferior (fig.12), mâinile se pot separa și fiecare poate continua de-a lungul coapselor (fig. 13), apoi de-a lungul fiecărui picior (fig. 14, 15) până la genunchi (fig. 16). Ajunse la genunchi, mai degrabă decât să mă aplec pentru a ajunge la labele picioarelor, nu voi face decât să îmi vizualizez mâinile fizice și mâinile energetice care țin **sfera de Lumină**, coborând de-a lungul gambelor, a gleznelor, a labelor, apoi în sol și mai departe până în centrul Pământului.

Mai apoi, vizualizez **sfera de Lumină** care revine din centrul Pământului și urcă până când o voi prinde din nou cu degetele mele energetice (fig. 17). Reîncep în acest fel procesul făcând **sfera de Lumină** să treacă prin vârful capului meu, prin interiorul corpului meu, întorcându-se din nou în Pământ.





Primele dați când fac acest exercițiu, îmi găsesc timpul pentru a înregistra trecerea **sferei de Lumină** prin interiorul corpului meu. Acest proces este important pentru că mentalul meu poate să înregistreze în cel mai adecvat mod cu putință conținutul acestui exercițiu. După ce am făcut acest exercițiu lent, de mai multe ori, îl pot executa un pic mai repede având grijă să-mi păstrez mereu degetele fizice cât mai aproape posibil de corp. Ca și cum aș face un cerc cu **sfera Luminii** care îmi traversează corpul și apoi trece prin Pământ. Acest lucru poate fi vizualizat ca un traseu luminos care se produce atunci când ținem în mână o tijă de artificii, aprinsă la capătul ei, și o agităm rapid în aer, va fi ca un traseu de **Lumină** care urmărește mișcarea.

Acest exercițiu are ca scop echilibrarea centrilor mei de energie, numite, de asemenea, chakre, și de a-mi deschide mai mult Conștiința. Este un exercițiu foarte sigur.

Dacă într-unul din centri mei de energie am mai multă energie decât în oricare altul, acesta va avea tendința să repartizeze această energie în ceilalți centri și să mi-o ofere atunci când am nevoie. Dacă unul dintre centri mei de energie este mai închis decât celelalte, acesta va avea tendința să se deschidă într-o manieră armonioasă pentru ca eu să fiu mai receptiv față de enturajul meu și față de mine însumi, fiind în tot acest timp protejat în mod natural.

Lumina albă este una dintre cele două manifestări ale energiei divine în lumile materiei, energiei și spațiului; cea de-a doua manifestare fiind sunetul.

Se întâmplă, atunci când practic acest exercițiu, să simt căldură în interiorul corpului meu, fie la nivelul **inimii♥**, în

coloana vertebrală sau în tot corpul. Este normal, e pur și simplu **energia Iubirii în acțiune.**

Atunci când lucrez cu Lumina albă, lucrez cu energia Iubirii universale.

Este important să explic aici funcționarea centrului de energie al **inimii♥**, adică a polului **Iubirii** care se situează în centrul toracelui, la înălțimea **inimii♥** fizice. Va trebui să înțeleg bine acest principiu în vederea a ceea ce va urma mai departe într-o altă variantă a acestui exercițiu, pe care o voi oferi ulterior.

Să spunem că inima♥, sau dacă dorim, puterea iubirii, are această capacitate de a schimba tot ce este negativ, în pozitiv. Este vorba de alchimie la nivelul inimii♥.

Din momentul în care fac să treacă **Lumina albă** prin corpul meu, acest lucru îmi aduce mai multă **Lumină** în interior, mă ajută să-mi echilibrez centrul de energie și mă ajută, de asemenea, să transform negativul în pozitiv, la trecerea prin corpul meu.

Exercițiul **sferei de Lumină** provine dintr-un principiu de bază care servește, de asemenea, ca variantă pentru o altă tehnică pe care o predau de mai mulți ani. Această tehnică se numește **TIC** sau Tehnica de Integrare prin **Inimă♥**. Ea constă, printr-o pregătire particulară și prin gesturi adecvate, în a face ca emoțiile negative să treacă prin **inima♥** persoanei pentru a le vedea transformându-se și a permite persoanei să integreze acele emoții negative care devin pozitive, prin **înțelegerea de la nivelul inimii♥ care se manifestă în timpul exercițiului.**

Pentru ca rezultatul să fie maxim, terapeutul trebuie să determine persoana să activeze la maxim emoția negativă și apoi, folosind metoda sugerată, să o facă să treacă prin **inimă♥**. Prin comparație, să spunem că dacă fac un kilogram de plumb, reprezentând negativul, să treacă prin **inimă♥**, el va ieși sub forma a zece kilograme de aur. Dacă fac zece kilograme de aur să treacă prin **inimă♥**, vor ieși tot zece kilograme de aur. În acest fel, cu cât încărcătura

negativă este mai importantă, cu atât rezultatele sunt mai importante, de unde și o mai mare eficacitate în integrarea situației, fie că e vorba de subiectul unei frustrări, a unei frici, a unui viol etc. Pentru ca această tehnică să funcționeze în mod eficace și în toată siguranța, este important să urmăm anumite instrucțiunile predate în cadrul unui atelier despre acest subiect.

***Rezultatul va fi că mă voi regăsi cu și mai multă
Iubire, mai multă înțelepciune și mai multă
libertate.***

***Ceea ce este important să îmi aduc aminte aici
este că tot ceea ce trece prin inima mea devine
pozitiv.***

Dacă fac să treacă ceva pozitiv, acel lucru devine și mai pozitiv; dacă fac să treacă ceva negativ, acel lucru va deveni pozitiv. Atunci când sunt pe calea creșterii personale sau spirituale, trebuie în mod obișnuit să efectuez o acțiune înainte de a-mi deschide și mai mult canalul și în acest fel să fac situațiile să treacă prin **inima♥** mea. Atunci când am atins un anumit nivel de stăpânire a propriei mele ființe, s-ar putea să mă găsesc în situația în care canalul meu este deschis și fie devin o pâlnie foarte deschisă prin care trec energiile care mă înconjoară, și ele trec prin **inima♥** mea și transformă pozitivul în și mai pozitiv și negativul în pozitiv, din tot mediul meu înconjurător, sau această energie de **Lumină** care trece prin mine face să strălucească atât centrul energiei **inimii♥** mele cât și toată ființa mea care iluminează tot ce mă înconjoară și face ca negativul să se transforme în pozitiv.

***Aici pot să înțeleg că o ființă realizată, nefăcând
nimic, face de fapt foarte mult.***

Acest lucru explică, poate, câteodată, de ce pot să simt toate binefacerile pe care mi le procură faptul de a mă regăsi lângă o ființă realizată, pentru că aceasta mă ajută să-mi purific karma sau, dacă doresc, să-mi vindec rănilor interioare și să-mi deschid și mai mult **Conștiința**.

Programarea sferei de Lumină

Odată ce m-am obișnuit să fac să circule **sfera Luminii** prin mine, făcând-o să intre prin vârful capului, să-mi traverseze corpul și să intre în pământ pentru ca mai apoi să reînceapă, plecând de la nivelul solului, să urce și să intre din nou prin vârful capului meu, și așa mai departe, pot trece la programarea **sferei de Lumină**.

În primul rând, nu trebuie decât să fac să treacă **sfera de Lumină** prin mine fără nicio intenție specifică. Acum, am să fac același exercițiu, însă adăugându-i intenții.

Aș putea să reduc această programare la ceva foarte simplu, spunându-mi că pot să fac să treacă orice, pentru că oricum rezultatul va fi întotdeauna pozitiv, și asta-i adevărul. Atunci nu trebuie decât să-mi imaginez că pun în exercițiu o intenție, pot să încep cu ceva pozitiv pe care îmi închipui că îl pun în sferă, care **va trece prin mine și deci îmi va traversa inima♥, locul unde se face în principal transformarea în Iubire a tot ceea ce trece**. Pot, de asemenea, să pun în **sfera de Lumină** sentimente negative, cum ar fi, furie, ura pe care o simt pentru cineva, dispararea etc.

***Important pentru a avea un rezultat maxim, este
să pun cât mai multe emoții posibil și chiar să le
amplific, ar fi și mai bine.***

În acest punct s-ar putea să apară în interiorul meu o neliniște, să încerc să aflu dacă nu risc oare să-mi programez celulele cu energii negative sau să las să intre în mine negativul? Nu, pentru că inima transformă totul, pozitivul precum și negativul, în pozitiv, și aceasta este intenția pe care o am și pe care o pun în atitudinea mea, de a mă servi de Lumină, de puterea alchimică a inimii, de energia divină care îmi asigură o protecție naturală. Mi-am pus și eu această întrebare cu mai mulți ani în urmă, mai ales gândindu-mă că voi preda acest exercițiu, însă am căpătat certitudinea că această tehnică funcționează în deplină siguranță, experiența a demonstrat-o.