



TERAPIA CU MANTRE

1. Ziua în care m-am născut pentru a doua oară

De când mă știu sunt un om aplicat cu multă râvnă spre muncă.

Moștenesc această tendință din familia din care m-am născut și în care am crescut. Acasă, părinții mei munceau la câmp de dimineață până târziu în noapte.

Când veneau acasă, fiind răpuși de oboseală, se culcau repede, iar a doua zi dis-de-dimineață, reluau activitățile de lucru.

Tot acest scenariu s-a derulat în familia noastră ca un ritual impus de cineva din afară, până în ziua în care tatăl meu a plecat intempestiv de aici de pe pământ, fiind răpus de afecțiuni ale aparatului circulator.

Fără să realizez, de-a lungul anilor, m-am format la fel ca tatăl meu.

De dimineață până seara munceam cu toată determinarea fără să țin cont de nevoile mele iminente.

Mă trezeam dis-de-dimineață și, indiferent ce se întâmpla în ziua respectivă, munceam până noaptea târziu fără să iau pauze pentru a-mi reface forțele.

Ca urmare a programului de viață intens, la un moment dat inima mea a început să dea semne de oboseală.

De la o vreme, în piept, la nivelul inimii a început să se manifeste o durere surdă care se amplifică de la o zi la alta, de la o săptămână la alta, de la o lună la alta.

Mă îngrijora profund această stare, cu atât mai mult cu cât știam că tatăl meu a plecat de pe pământ ca urmare a unor astfel de situații.

Timp de mai mulți ani **am fost** îngrijorat din această cauză. Mult timp **m-am întrebat**: *“de ce mi s-a dat această încercare?”*

La un moment dat am primit răspunsul.

Toată această experiență mi-a adus un da mare dar.

Durerea din zona inimii m-a dus la a descoperi și a pune în valoare efectul benefic al mantrelor, într-o asemenea măsură încât, am avut senzația că m-am născut a doua oară.

În cele ce urmează voi face o relatare care susține cele afirmate mai sus.

Relatare. Mulțumesc, inima mea!

Treceam printr-o perioadă foarte grea cu solicitări de tot felul.

Ca urmare a activităților intense pe care mi le asumam, durerea din piept se amplifică.

Cu toate că aplicam tot felul de proceduri, cu toate că acordam din ce în ce mai mult timp programelor de vindecare axate pe zona pieptului, inima mea era din ce în ce mai obosită, iar durerea mă apăsa din ce în ce mai tare.

Pentru că nu găseam o soluție prin care să rezolv această problemă stringentă, am devenit îngrijorat asupra viitorului meu.

Starea de îngrijorare a crescut și mai mult atunci când mai **multe persoane cu abilități de medium**, care nu știau de nimic **despre** de mine m-au atenționat, spunându-mi că inima mea este obosită și că este absolut necesar să nu mai muncesc atât de mult.

Cel mai mult m-a marcat ziua în care un medium de mare profunzime spirituală și sufletească mi-a scris următorul mesaj:

„Ioan, este bine ceea ce faci pentru oameni, dar este foarte important ca tu să fii cât mai bine cu tine.

Inima ta este foarte obosită. Dacă vrei să duci la bun sfârșit ceea ce ai început este momentul să te oprești, să te uiți în jurul tău și să vezi unde greșești.

Ritmul de viață în care funcționezi poate să te aducă la dezastru. Totul în jurul tău este ca o bombă cu ceas.

Dacă vei continua în acest ritm, totul se poate prăbuși într-o clipă iar toată munca ta se va pierde în neant.

Pentru că inima ta este foarte obosită, oprește-te pentru o perioadă de timp. După ce te refaci, pornești din nou la drum.”

În prima clipă am avut tendința să mă opun celor spuse de acest om care nu mă văzuse niciodată și nu îi povestisem nimic despre mine.

Citise cartea *Puterea Cunoașterii*. Citind cartea a sesizat că în ființa mea este o dorință aprigă de a descoperi viața dincolo de simțurile normale, iar pentru aceasta sacrific totul, inclusiv propria ființă.

Dacă la început m-am opus observațiilor acestui om miraculos și nu i-am dat crezare, în zilele care au urmat am ajuns să-i dau dreptate în tot ce a spus.

Pe măsură ce trecea timpul, inima mea era din ce în ce mai obosită, riscând astfel să mă îndrept cu pași repezi spre un colaps total.

Eram îngrijorat dar nu știam ce să fac pentru a ieși din această cădere implacabilă.

Într-o zi, în timp ce serveam masa cu mai mulți prieteni, unul dintre aceștia a povestit despre experiența cu mantre, aplicate asupra a trei borcane cu orez fiert, realizată de savantul japonez Masaru Emotto.

Știam despre această experiență de foarte mulți ani și, cu toate acestea, nu îi acordasem atenția cuvenită.

Cu toate că o știam, am ascultat-o ca și cum aș fi auzit-o pentru prima dată.

Povestea prietenului meu a reverberat în mine de multe ori, dar nu am pus-o în valoare în niciun fel.

În tot acest timp durerea din zona pieptului mă afunda din ce în ce mai adânc în îngrijorare și tristețe.

Cel mai mult eram îngrijorat pentru perioada somnului.

Fiind în somn, omul nu sesizează starea de suferință a inimii. Din această cauză, cele mai multe cazuri de infarct urmate de deces se produc pe timpul somnului.

Într-o noapte, spre dimineață, o durere surdă în zona inimii m-a trezit din somn.

Când m-am studiat cu atenție am constatat că tot corpul era marcat de o stare de tensiune.

Această stare îmi crea gânduri de nemulțumire față de tot ce se întâmpla în viața mea în ultima perioadă de timp.

Pentru că nici nu dormisem suficient de mult, mă simțeam foarte obosit.

Îmi era teamă să adorm fiind în starea de suferință care mă afecta.

Pentru că eram foarte obosit și tensionat nu m-am putut ridica din pat ca să fac o terapie pentru zona inimii așa cum făceam în mod obișnuit pe timpul zilei.

Fiind în această stare, am simțit să rămân inert în pat.

Îmi doream totuși să fiu cât mai bine cu inima.

Voiam să fac ceva util pentru a mă repune pe un nivel de sănătate suficient de bun, cel puțin până ce mă voi simți odihnit și mă voi ridica din pat.

În acel moment mi-am adus aminte de experiența cu borcanele de orez.

M-am concentrat asupra borcanului cu orez asupra căruia i s-au emis cuvinte de mulțumire și care, după o săptămână, avea o culoare foarte frumoasă, galben aurie.

Astfel, am început să vorbesc cu inima mea și să îi transmit cuvinte de mulțumire. Am îmbrăcat inima într-o culoare galben-aurie așa cum era culoarea orezului asupra căruia i s-au atribuit cuvinte de mulțumire.

Am început să rostesc de foarte multe ori la rând următoarele cuvinte:

„Îți mulțumesc, inima mea!”

Pentru a da și mai multă putere mesajului meu către inimă, în timp ce emiteam o mantra, aplicam câte o atingere cuantică în dreptul inimii, cu ajutorul degetelor.

Am aplicat mantra „Îți mulțumesc, inima mea!”, în combinație cu atingerea cuantică timp de aproximativ o jumătate de oră.

Pe măsură ce aplicam această procedură, simțeam o stare de relaxare din ce în ce mai profundă în zona inimii, cu efecte benefice în tot corpul.

La un moment dat starea de relaxare s-a transformat într-o stare de pace profundă în toată ființa.

Dintr-o dată am devenit mulțumit de tot și de toate. Eram mulțumit de tot ce s-a întâmplat în viața mea în ultima perioadă. Nu mai aveam nevoie de nimic.

Ceea ce realizasem, era suficient pentru a fi mulțumit și fericit pentru totdeauna.

Când m-am ridicat din pat eram într-o stare foarte bună.

În corp nu mai aveam nici o durere și nici o tensiune.

Atunci am început să realizez că mantra „Îți mulțumesc, inima mea!” a reușit să mă conecteze cu valorile sănătoase ale universului și să trăiesc o stare de bucurie interioară cum nu am trăit de foarte mult timp.

A urmat o zi prolifică din toate punctele de vedere.

Am fost calm și relaxat pe tot parcursul zilei.

Extremitățile corpului îmi erau calde, semn că inima lucra la parametri normali.

Fiind profund impresionat de efectul benefic pe care l-a avut terapia cu mantre din acea noapte, am rostit-o și în zilele care au urmat.

De atunci inima mea este din ce în ce mai bine.

Mult timp m-am întrebat, de ce mai mulți ani la rând nu am reușit să îmi rezolv problema la inimă, cu toate că am aplicat o multitudine de forme de terapie și antrenament, iar acum, în doar câteva zeci de minute, cu ajutorul unei simple mantre am reușit să mă extrag pentru totdeauna dintr-o suferință care părea a fi nevindecabilă?

Ca urmare a analizei făcute am ajuns la următoarea concluzie:

Inima este protejată de carcasa cutiei toracice.

Fiind atât de bine protejată, toate programele de terapie și antrenament au efect zonal.

Atât timp cât inima este afectată, aceasta reprezintă un punct de minimă rezistență în raport cu energiile mai puțin benefice.

În acest caz, inima devine ținta tuturor energiilor negative cu care intrăm în contact.

În momentul în care, prin intermediul mantrei se acționează în mod țintit asupra inimii, aceasta se vindecă și nu se mai manifestă ca punct de minimă rezistență.

Ca urmare, inima nu mai este expusă energiilor mai puțin benefice, vindecându-se pentru totdeauna.

În cele mai multe cazuri, în astfel de situații, suferința se mută în alt loc din corp.

Ca o confirmare a acestei afirmații, în zilele care au urmat după această întâmplare, am simțit o ușoară durere la umărul drept.

Acest fenomen era semn că punctul de minimă rezistență se mutase de la inimă la umărul drept.

Durerea de la umăr nu era periculoasă pentru sănătate, așa că pentru a proteja inima de energiile mai puțin benefice, în mod deliberat, o perioadă de timp nu am acționat cu terapii în această zonă a corpului.

După această întâmplare, viața mea s-a schimbat definitiv.

De atunci nu am mai fost omul care să lucreze neîncetat cu încrâncenare pentru un anumit rezultat.

Am înțeles că **rezultatul vieții vine ca urmare a ceea ce noi generăm în noi la nivelul inimii.**

Dacă alergăm după rezultat fără să avem susținerea energiei empatice venite din direcția inimii, obiectivul la care aspirăm se poate îndepărta de noi.

Se întâmplă acest fenomen întrucât atunci când ne dorim să atingem o anumită țintă fără să emitem o energie empatică suficient de intensă, ne supunem riscului de a respinge obiectivul pe care ne dorim să îl atingem.

De aici tragem următoarea concluzie:

Pentru a atinge un anumit obiectiv este necesar ca în suflet să generăm o energie puternică îndreptată spre atingerea scopului respectiv.

Iată cum se produce acest fenomen:

Inima este principalul generator de energie empatică.

Pentru a da putere sufletului, este necesar să dăm putere inimii.

Așadar, dragi cititori dacă doriți să trăiți o viață împlinitoare și marcată de succes, opriți-vă din alergătură și adresați-vă inimii voastre!

În momentul în care cultivați energia binelui la nivelul inimii, atunci tot binele se revarsă în viața voastră!

2. Motivația de a aplica terapia cu mantră

Totul are logică în univers.

Orice gând, intenție, atitudine sau acțiune, se înregistrează în imensa „bancă de date” a universului.

Atunci când se adună suficientă energie focalizată pe un țel clar și bine definit, se produc transformări ce pot fi percepute și în viața noastră de zi cu zi.

Mantrăle sunt intenții manifestate în mod repetitiv, cu scopul de a genera un anumit curs.

Mantrăle pot fi emise utilizând energia gândurilor, a graiului și a gesturilor.

Pe măsură ce angrenăm mai multe forțe în emiterea mantrălor, crește șansa de a se genera transformarea.

Într-o primă fază, mantrăle generează efecte la nivelul mental (conștient), dar pe măsură ce sunt repetate de mai multe ori, acestea se implementează și în planul subconștient al creierului.

Dacă emitem mantrăle cu stăruință și implicare sufletească o perioadă mai lungă de timp, acestea se implementează atât în corpul fizic cât și în câmpurile cuantice ale universului.

Mantrăle pot produce efecte în funcție de potențialul energetic cu care au fost creditate. De exemplu, mantrăle încărcate cu energii venite de la un număr foarte mare de oameni, pot genera transformări miraculoase la nivel planetar.

În cartea *Puterea cunoașterii* am prezentat un exemplu în care, ca urmare a îndemnului făcut de savantul japonez Masaru Emoto, la anumite ore din zi, milioane de oameni au emis mantră cu scopul de a opri amploarea dezastrului produs de explozia de la Centrala Atomică de la Fukushima.

În doar câteva zile de la momentul în care au început să se emită mantră, s-a generat un proces de purificare a imensei cantități de apă radioactivă.

De asemenea, norul radioactiv care curmase peste 10.000 de vieți s-a topit în imensitatea universului.

Am revenit la acest exemplu întrucât, cu această ocazie, prin intermediul mantrălor, s-a generat un miracol, într-o situație în care acel cataclism putea să afecteze chiar și viața pe Pământ.

Pornind de la acest exemplu, și de la multe altele, care au produs efecte de mare amploare în istoria evoluției umane, putem accepta faptul că mantrăle pot genera miracole.

Mantrele își manifestă puterea atunci când le emitem pentru un scop personal sau de grup, după aceleași principii de manifestare, atunci când sunt intonate de către un număr mare de oameni pentru un scop comun, așa cum am prezentat în exemplul de mai sus.

Ținând cont de acest principiu, vă sugerez dragi cititori, să aplicați programul de terapie cu mantră, cu scopul de a vă îmbogăți cu un instrument de mare potențial în evoluția dumneavoastră.

3. Avantajele generate de programele de intonare a mantrelor

Programul de intonare a mantrelor prezintă avantajul că este foarte ușor de aplicat în cele mai diverse situații.

Dacă unele proceduri de dezvoltare umană necesită o pregătire aparte, terapia cu mantră poate fi aplicată oricând, în orice moment al vieții, în orice stare ne-am afla.

De exemplu, terapia cu mantră este profund benefică pentru cei care au ajuns în grele suferințe și nu mai pot să miște nici măcar mâinile pentru a face semnul crucii.

De asemenea terapia cu mantră poate fi aplicată atunci când suntem întinși pe pat, seara înainte de culcare sau imediat după ne trezim.

Programul de intonare a mantrelor poate fi aplicat chiar și atunci când suntem în mijloacele de transport sau în alte situații în care suntem implicați în alte activități.

Programul de intonare a mantrelor poate fi aplicat atât ca terapie de sine stătătoare, cât și ca potențator pentru alte forme de terapie.

Intonarea mantrelor este recomandată atunci când suntem angrenați în antrenamente și terapii întrucât schimbul de energie dintre noi și univers este mult amplificat.

Mantrele polarizează energiile pe care le schimbăm cu universul.

Atunci când intonăm mantră în timp ce suntem angrenați în antrenamente și terapii, schimbul de energii dintre noi și univers este polarizat cu ajutorul mantrelor și efectul programelor de dezvoltare umană în care suntem angrenați poate să crească de zeci de ori întrucât ne focalizăm cu mai mare eficiență spre un scop clar și precis.

Pornind de la aceste concluzii, recomand ca mantră să fie însoțite de gesturi și alte forme de energizare.

Mișcarea generează energie, iar mantrele polarizează energiile.

Aplicarea acestui principiu în acțiunile noastre de zi cu zi, pot determina transformări miraculoase.

Sunt arhicunoscute situațiile în care dorim să efectuăm anumite mișcări și în timp ce împingem spunem: „**Hei-rup**”.

Această expresie „hei-rup”, poate fi înlocuită cu oricare alta care să reprezinte aspirațiile noastre spre mai bine.

Mantrele pot fi intonate și atunci când suntem în stare de liniște și pace, și chiar și atunci când suntem angrenați în activități care ne captează atenția.

Atunci când este liniște și pace în ființa noastră putem aplica terapia cu mantre așa cum ne vine să o facem, fără să fim perturbați de nimeni și nimic.

Este posibil să fiți angrenați în activități intense, care vă captează toată atenția.

În acest caz vă recomand să aplicați terapia cu mantre, atât înainte cât și după ce ați fost implicați în programul intens de activitate.

Mantrele aplicate înaintea unor activități ce presupun efort susținut, ne ușurează programul pe care îl avem de desfășurat și ne armonizează ființa în raport cu structurile de energie benefică din univers.

Pornind de la acest principiu, vă recomand să aplicați terapia cu mantre, atât înainte cât și după ce sunteți angajați în activități care necesită efort susținut.

Fiind copil la casa părintească, tatăl meu mă lua deseori în pădure la lemne.

Cu toate că eu nu puteam să particip la munca grea și riscantă din pădure, rămâneam pe margine și priveam cum se desfășura activitatea de acolo.

Atât înainte, cât și după ce se tăia un copac, tatăl meu intona îndelung rugăciuni și mantre care să îl ajute ca acea activitate să decurgă într-un mod cât mai ușor și armonios.

Ca urmare a mantrelor și rugăciunilor intonate, cu toate că tatăl meu manipula butuci de greutate foarte mari, de fiecare dată reușea să ajungă acasă în condiții bune de sănătate și securitate.

Mereu îmi aduc aminte de mantrele pe care tatăl meu le intona în timp ce era în pădure și caut să readuc în prezent acea atmosferă de mare implicare sufletească.

Pornind de la acest imbold am devenit un pasionat de programe de intonare a mantrelor.

Intonez mantre seara înainte de culcare, dimineața imediat ce mă trezesc, în timpul rugăciunilor, în timp ce practic diferite forme de terapie și chiar în timp ce conduc mașina.

În fiecare dintre aceste momente, programul de intonare a mantrelor, îmi creează senzația că sunt conectat cu sursa infinită de energie care vine de la univers - locul în care ni se stabilește soarta.

Pornind de la acest sentiment, dintr-o dată simt cum mi se calmează întreaga ființă, nările mi se tonifiază, respirația se relaxează, iar în piept percep o energie care se conectează cu întregul univers.

Trăind pe deplin bucuria terapiei cu mantră, am experimentat mai multe forme de abordare a acestora.

Spre marea mea surpriză, fiecare mantră generează trăiri diferite, în funcție de cuvintele pe care le rostesc și de felul în care le intonez.

Mantrele prezintă avantajul că polarizează câmpurile cuantice în cele mai profunde locuri ale universului, completând astfel zestrea de energii care se poate manifesta la nivel fizic și emoțional.

Pornind de la toate aceste argumente, vă recomand să aplicați terapia cu mantră, cât mai des și în cât mai multe forme de exprimare, în special atunci când sunteți angrenați în programe terapeutice și de antrenament.

Pentru a da o putere cât mai mare terapiei cu mantră, în cele ce urmează voi prezenta câteva dintre elementele de care este necesar să ținem cont în programele de terapie cu mantră.

4. Tehnici de intonare a mantrelor

În programul de emisie a mantrelor sunt importante două aspecte principale și anume:

- forma și conținutul mantrei;
- energia pe care o imprimăm mantrei.

În cele ce urmează voi descrie în mod succint, pe fiecare dintre cele două aspecte.

a. Forma și conținutul mantrei.

Este important ca mantra să reprezinte esența unui sentiment sau a unei stări.

În acest scop, este bine ca mantra să fie formată din cât mai puține cuvinte, iar acestea să reprezinte cât mai bine, starea și sentimentul pe care ne dorim să îl emitem în univers.

b. Energia pe care o imprimăm mantrei.

Se știe că impactul evoluției oricărui fenomen este determinat de energia care îl generează și susține.

Pornind de la acest principiu, pentru a obține un efect imediat și cu efortul cel mai mic, este necesar să imprimăm mantrei un potențial cât mai mare.

În acest scop, recomand să emiteți mantra, conform modelului energetic după care se produce tunetul.

După cum știm, tunetele se produc ca urmare a acumulării unei mari cantități de energie între două plafoane de nori cu încărcătură electrică diferită.

Pentru a reproduce principiul după care se produc tunetele, vom căuta ca înainte de a emite mantra, să ne concentrăm cu dăruire asupra scopului pentru care o emitem, pentru ca în momentul în care o intonăm, într-un timp cât mai scurt, să generăm în univers, o cantitate cât mai mare de energie.

În acest scop, vom căuta să încărcăm mantra cu o energie similară unui tunet.

Pentru a da putere mare de impact, **este necesar ca mantra să fie scurtă, simplă, și foarte ușor de rostit.**

Nu întâmplător, popoarele orientale emit mantră monosilabice.

Ca urmare a acestui principiu, asiaticii au generat un număr de 7 mantră monosilabice, câte una pentru fiecare centru energetic principal.

Pentru că noi europenii nu avem tradiție cu aceste forme de intonare a mantrelor, vom exprima stările prin cuvinte pe care le vom pronunța rar și apăsător. Imediat după ce emitem mantra, va urma o perioadă de câteva secunde, timp în care ne concentrăm la mantra pe care tocmai am intonat-o.

Pentru că mantră sunt formate din două sau mai multe cuvinte, vă recomand să le intonați în mod sacadat, punând accent pe prima vocală.

În această formă de emiteră a mantrelor, fiecare cuvânt se manifestă în câmpurile subtile ca un fascicul de tip LASER ce pornește de la nivelul inimii spre, locul de destinație al mantrei.

De exemplu mantra „Mulțumesc inima mea” va fi pronunțată în felul următor.

„Mul - țu - mesc i - ni - ma mea!”

Emitem mantra de la nivelul inimii întrucât, puterea noastră în univers ne este dată de energiile empatice cu care ne manifestăm intențiile.

Cea mai mare resursă de energie pe care o putem mobiliza în dialogul cu universul se află în zona inimii, manifestată prin energia empatică.

De aceea, pentru ca efectul mantrei să fie unul cât se poate de intens, vă recomand ca atunci când emiteți mantră să vă concentrați în zona inimii.

Dacă programul de emiteră a mantrelor presupune implicarea unei alte persoane în câmpurile subtile, atunci vă imaginați că acea persoană se află în fața dumneavoastră, așezat într-o poziție optimă.

În programul de emiteră a mantrei vă veți îndrepta atenția către pieptul persoanei cu care dialogați, trimițându-i cât mai multă iubire și recunoștință.

Este foarte important ca în terapia cu mantră să emiteți cele mai inspirate cuvinte, în așa fel încât să generați energii de mare efect pentru viața și creația dumneavoastră. În acest scop în cele ce urmează voi recomanda câteva dintre cele mai benefice mantră pe care le puteți intona în programele de vindecare și elevare a stărilor de conștiință.

5. Mantră de mare impact pentru elevarea ființei umane

Orice formă gând adresată universului, poate căpăta efect de mantră, dacă este emisă de un număr mai mare de ori.

Fiecare mantră, generează o anumită vibrație energetică.

Efectul mantrei este determinat de vibrația energetică pe care o conțin cuvintele.

Ca urmare, mantră setează câmpurile cuantice ale universului conform cu informația pe care aceasta o poartă.

Pornind de la acest raționament, în terapia cu mantră, vom utiliza cele mai potrivite cuvinte, în funcție de scopul pe care-l urmărim.

Pentru a fi cât mai aproape de calea adevărului, în programul de aplicare a mantrelor, ne vom folosi de harta conștiinței creată de David R. Hawkins, unul dintre cei mai inspirați vizionari pe care i-a dat psihoterapia modernă.

În cele ce urmează, voi prezenta mantră în ordine crescătoare a nivelului de vibrație energetică.

A. Mantră acceptării

Energia acceptării este cotate la valoarea de 350 pe harta conștiinței de către Dr. David R. Hawkins.

Acest nivel corespunde pragului de la care putem începe să trăim o viață integrativă.

În mod practic, în momentul în care am acceptat o anumită situație, ne înscriem pe un drum nou, împlinitor și benefic.

Mantră acceptării se emite prin intermediul expresiei „**Accept!**”

Mantră acceptării mai poate fi emisă și în următoarele expresii:

„Te accept”, „Te accept...”

În locul punctelor pronunțăm numele unei persoane, al unui obiect sau fenomen.

Mantra acceptării se pronunță ori de câte ori respingem sau suntem în conflict cu o anumită persoană, sau cu un anumit program de viață.

B. Mantra iertării

Energia iertării este cotate între valorile 350 - 450 pe harta conștiinței determinată de Dr. David R. Hawkins, în funcție de nivelul de iertare la care ne raportăm.

Atunci când intonăm mantra iertării, ne eliberăm de energiile celor cu care am trăit stări de conflict.

Practic, prin aplicarea acestei mantră, atât noi cât și partenerii noștri de viață ne îndreptăm în mod independent pe propriul drum, în funcție de alegerile pe care le facem.

Mantra iertării se aplică în doua etape, una în care se emană sentimentul de iertare și una în care se solicită sentimentul de iertare.

Mantra în care se emite sentimentului de iertare se exprimă în formele următoare:

„Iert!” „Te iert!” „Te iert ...!”

Mantra prin care se solicită sentimentul de iertare se exprimă în formele următoare:

„Te rog să mă ierți!” „Te rog să mă ierți...!” „... te rog să mă ierți!”

În locul punctelor pronunțăm numele unei persoane, al unui obiect sau fenomen.

În capitolul V al cărții *Puterea cunoașterii* sunt prezentate programe complete de iertare pentru principalele forme de manifestare a vieții.

Vă recomand să le aplicați conform procedurilor prezentate în această carte.

Atunci când iertăm, suntem absolviți de păcatele celor care au greșit față de noi. Iertând pe semenii noștri, ne eliberăm și mergem mai departe spre scopul vieții.

C. Mantra iubirii

Energia iubirii este la valoarea de 500 pe Harta Conștiinței Umane creată de Dr. David R. Hawkins.

Nivelul de 500 reprezintă granița de trecere dintre lumea pământească (materială, telurică, pragmatică, integrativă) și lumea cerească (cuantică, spirituală).

Așadar, atunci când iubim, ne eliberăm de nevoile pămâtenesc și ne plasăm pe un nivel de conștiință de la care putem dăruia la infinit.

Este posibil să dăruim la nivel infinit întrucât energia iubirii autentice nu vine din noi ci vine direct din structurile infinite ale universului.

Atunci când ne alimentăm neîncetat din structurile infinite ale universului, devenim o ființă cu puteri infinite.

Acesta este și motivul pentru care, atunci când iubim în mod autentic, nu mai simțim nici o nevoie.

Pentru că iubirea este un sentiment care exprimă generozitatea autentică și nu ne costă nimic atunci când o dăruim.

Vă recomand să aplicați mantra iubirii ori de câte ori aveți ocazia, față de semenii și față de orice fenomen purtător de conștiință.

De asemenea, este important să vă acordați darul iubirii față de sine, cât mai des posibil, ori de câte ori aveți ocazia să o faceți!

Este important să vă iubiți fiecare organ în parte și fiecare părticică din corpul dumneavoastră.

Cu cât vă iubiți mai mult, cu atât veți fi mai frumoși și mai buni.

Ținând cont de această idee, vă recomand ca cel puțin o dată pe săptămână să aplicați terapia iubirii cu mantră pentru fiecare organ important în parte.

De asemenea, ori de câte ori simțiți suferință la un anumit organ, să aplicați terapia cu mantra iubirii fiind focalizați pe acel organ.

Atunci când un organ se simte iubit, se va vindeca și ne va sluji, în mod armonios, în programele noastre de viață.

Pentru a pune cât mai bine în valoare sentimentul de iubire, vă recomand să aplicați următoarele mantră:

„Te iubesc!” „Mă iubesc!” „Te iubesc....”

În locul liniilor punctate veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene.

D. Mantra mulțumirii

Cuvântul mulțumesc este expresia care generează cea mai frumoasă formă de manifestare la primirea unui dar.

Atunci când pronunțăm cuvântul mulțumesc, din noi pornește un flux de lumină care se răspândește în întregul univers.

Nu este neapărat important să mulțumim doar la primirea unui dar. Este important să mulțumim tot timpul, pentru tot ce vine spre noi.

Vă recomand să mulțumiți pentru tot ce primiți de la viață.

Atunci când mulțumiți pentru fapte și acțiuni benefice, le acceptați și le dăruiați întregului univers.

Dacă mulțumiți cu iubire și smerenie pentru energiile benefice, le reîntoarceți în univers de acolo de unde au venit.

Prin sistemul de oglinzi ale universului infinit, acestea se reîntorc spre noi generând efecte benefice.

Atunci când mulțumiți pentru fapte sau acțiuni mai puțin bune sau care nu vi se potrivesc, le acceptați și apoi le eliberați în întregul univers.

Dacă sunteți deschiși și primiți cu mulțumire și smerenie energiile mai puțin benefice care vin spre voi, dacă le eliberați imediat ce vin, acestea se îndreaptă în neant, iar apoi se topesc în oceanul de lumină al universului.

Dragii mei cititori, vă recomand să utilizați următoarele forme de mulțumire:

Mulțumiți lui Dumnezeu și întregului univers pentru toate cărările vieții pe care sunteți ghidați!

Mulțumiți tuturor celor dragi și apropiați pentru că participă împreună cu voi la făurirea vieții!

Mulțumiți tuturor semenilor care într-un fel sau altul vă ajută să îndepliniți misiunea pentru care ați venit pe Pământ.

Pentru toate aceste mulțumiri vă recomand să emiteți următoarele mantre:

**„Mulțumesc!”, „Mulțumesc Doamne!”, „Mulțumesc universului”
„Mulțumesc pentru toate darurile vieții!”, „Mulțumesc”**

În locul punctelor veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene.

E. Mantra păcii

Energia sentimentului de **pace sufletească** este situată la valoarea de 600 pe Harta Conștiinței umane determinată de Dr. David R. Hawkins.

Este important să aplicăm mantra păcii de fiecare dată când avem stări de suferință la nivelul pieptului, locul de proiecție al sufletului.

În momentul în care sufletul intră în starea de pace, tot ce este în noi și în jurul nostru se reasează pe un nivel bun și stimulat al unei stări inefabile de bucurie și împlinire.

Pentru a aplica mantra păcii vă recomand să emiteți următoarea mantră:

„Sunt în pace!”

Pentru situația în care vă doriți să cuprindeți în coconul de lumină al păcii un număr mai mare de semeni, vă recomand să emiteți următoarea mantră:

„Suntem în pace!”

Am descoperit și pus în valoare mantra păcii, într-un moment delicat din viața mea. În cele ce urmează voi prezenta cum s-a derulat acest moment.

Relatare: Cum mi-am vindecat o durere de la inimă

Într-o dimineață, după o noapte agitată, m-am trezit cu o durere profundă în dreptul inimii.

Pentru că mă simțeam atât de afectat de această durere și nu voiam să risc nimic făcând o mișcare nepotrivită, am rămas în poziția în care eram și am început să afirm:

„Sunt în pace, sunt în pace, sunt în pace!”

Am pronunțat timp de 15-20 de minute această mantră iar apoi am adormit într-un somn lin și plăcut.

După aproximativ 20 de minute, m-am trezit din nou.

Când m-am raportat la inimă, încă mai simțeam ușoare dureri, dar eram mult mai bine decât atunci când m-am trezit prima dată.

Am mai aplicat terapia cu mantra păcii pentru încă aproximativ 12 minute.

Pe măsură ce aplicam mantra păcii, o căldură plăcută se manifesta în zona inimii și apoi în tot pieptul.

Toată ființa a fost cuprinsă de o stare profundă de pace.

Mă simțeam atât de liniștit, încât nimeni și nimic nu mă putea perturba din starea de beatitudine în care ajunsesem.

Nu e întâmplător că atinsesem o asemenea stare.

Mantra păcii aduce în noi o pace profundă întrucât conectează sufletul la univers. Cum universul este în pace, în noi se instalează pacea universului.

Acesta este și motivul pentru care, imediat ce pronunțăm cuvântul „**pace**”, ni se relaxează umerii.

Brațele și umerii sunt în strânsă conexiune cu energia sufletului.

În momentul în care ne relaxăm mușchii brațelor și umerilor, sufletul expansionează, conectându-ne cu puterile infinite ale universului.

În acel moment încetăm să mai luptăm pentru valori care nu contează, iar rezerva de energie economisită, este utilizată pentru a construi frumos și peren în viața noastră.

Ținând cont de efectele benefice pe care le generează mantra păcii, vă recomand să o pronunțați cât mai des, în special atunci când vă doriți să accedeți la cele mai înalte forme de manifestare a conștiinței.

Am prezentat 5 dintre cele mai importante și reprezentative mantre.

Mantrele pot căpăta forme și exprimări infinite. Este important să pronunțați mantre, indiferent de forma și felul în care simțiți să le exprimați.

Pentru a da o putere cât mai mare mantrei, atunci când aveți toate condițiile să le emiteți, vă recomand să aplicați următoarea procedură.

6. Procedura de emitere a unei mantră

1. Aerisiți încăperea. Dați cu tămâie sau aplicați alte forme de purificare și energizare a aerului.
2. Aplicați procedura de manifestare a intenției.
3. Puneți spre audiție o melodie profund liniștitoare de înaltă vibrație energetică.
4. Acoperiți ochii cu o eșarfă sau o pereche de ochelari de somn, cu scopul de a întrerupe conexiunea aparatului vizual cu mediul înconjurător.
În acest timp căutați să „priviți” în interiorul ființei voastre, acolo unde sălășluiește sufletul.
5. Vă așezați comod pe scaun și aplicați postura smereniei.
Vă concentrați timp de 2-3 secunde la mantra care urmează să o emiteți.
De exemplu de data aceasta vom pronunța mantra: „**Sunt în pace!**”
6. Emiteți în gând sau cu voce tare mantra: „**Sunt în pace**” pronunțând rar și apăsat fiecare cuvânt în parte.
Timp de execuție 3-4 secunde.
7. Vă concentrați la mantra pe care ați emis-o.
Timp de execuție 3-4 secunde.
8. Reluați procedura pornind de la punctul 5.
9. Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darurile venite prin intermediul mantrelor.

Observații și recomandări:

- Recomand să emiteți mantrale în gând pentru că, de regulă, gândul are o componentă emoțională mai pronunțată.
Emoția, (emisa de la nivelul inimii), este mult mai eficientă decât gândul, (emis de la nivelul creierului), în transformarea câmpurilor cuantice ale universului.
- Puteți emite mantrale în orice postură ați fi și în orice activitate ați fi angrenați.
Vă recomand să emiteți mantrale și în poziția stând culcat cu fața în sus sau în timp ce practicați dans energetic.
Toate aceste ipostaze vă stimulează să imprimați mantrelor mare putere de vindecare și vitalizare.
- Puteți emite mantra atât în timp ce ascultați o melodie, dar și în condiții de liniște totală.
- Este important ca atunci când emiteți mantrale să fiți cât mai bine echilibrați și armonioși. În acest scop vă recomand ca în timp ce emiteți mantrale să adoptați postura smereniei.
Postura smereniei armonizează energiile din ambele părți ale corpului și le concentrează în dreptul inimii, locul în care sălășluiește sufletul.

7. Terapii holistice cu mantrale

Mantrale sunt cuvinte sau sunete care stimulează transformarea benefică a unui anumit spectru de energii.

Atunci când ne aflăm în suferință, spectrul de energii negative poate fi atât de mare încât nu poate fi cuprins prin acțiunea unei singure mantrale.

Pentru a purifica un spectru amplu de energii, recomand ca în programele de terapie să includeți cât mai multe tipuri de mantrale.

Din proprie experiență, pot să afirm faptul că atunci când în programele de terapie emitem în mod consecutiv toate cele 5 mantrale, obținem cele mai bune rezultate.

În cele ce urmează vă prezint procedura de aplicare a terapiei holistice cu cele 5 mantrale:

- **mantra acceptării;**
- **mantra iertării;**
- **mantra iubirii;**

- **mantra mulțumirii;**
- **mantra păcii.**

Procedura de aplicare a terapiei holistice cu mantră

- 10.** Aerisiți încăperea. Dați cu tămâie sau aplicați alte forme de purificare și energizare a aerului.
- 11.** Aplicați procedura de manifestare a intenției.
- 12.** Puneți spre audiere o melodie profund liniștitoare, de înaltă vibrație energetică.
- 13.** Acoperiți ochii cu o eșarfă sau o pereche de ochelari de somn, cu scopul de a întrerupe conexiunea aparatului vizual cu mediul înconjurător.
În acest timp căutați să „priviți” în interiorul ființei voastre, acolo unde sălășluiește sufletul.
- 14.** Vă așezați comod pe scaun și aplicați postura smereniei.
Vă concentrați timp de 2-3 secunde la o anumită persoană sau la o anumită entitate energetică și emiteți asupra acesteia sentimentul de acceptare, apoi emiteți următoarele mantră:

„Accept!” „Te accept!” „Te accept....!”

În locul punctelor veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene.

- 15.** Vă concentrați timp de 2-3 secunde la aceeași persoană sau entitate energetică și emiteți asupra acesteia sentimentul de iertare, apoi emiteți următoarele mantră:

„Iert!” „Te iert!” „Te iert ...!”

În locul punctelor, veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene.

- 16.** Vă concentrați timp de 2-3 secunde la aceeași persoană sau entitate energetică și transmiteți asupra acesteia sentimente de iubire, apoi emiteți următoarele mantră:

„Te iubesc!” „Mă iubesc!” „Te iubesc....”

În locul punctelor veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene.

17. Vă concentrați timp de 2-3 secunde la aceeași persoană sau entitate energetică și emiteți asupra acesteia sentimente de mulțumire, apoi emiteți următoarele mantre:

„Mulțumesc”, „Îți mulțumesc!” „Îți mulțumesc!”

În locul punctelor veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene.

18. Vă concentrați timp de 2-3 secunde la aceeași persoană sau entitate energetică și emiteți asupra acesteia sentimente de pace apoi emiteți următoarele mantre:

„Pace!” „Pace ție!” „Suntem în pace!”

19. În funcție de necesități, reluați procedura pornind de la punctul 5.

Vă veți opri din terapie, atunci când simțiți ca v-ați relaxat pe deplin în relația cu persoana sau entitatea energetică în raport cu care ați emis mantrele.

Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darul primit prin terapia rostirii mantrelor.

Recomandare.

- în timpul programelor de terapie emiteți mantrele în ordinea crescătoare a frecvenței de vibrație a lor așa cum sunt prezentate mai sus, cu scopul de a purifica întâi energiile grosiere.

8. Antrenamentul integrativ cu mantre

8.1. Efectul mantrelor în timpul antrenamentelor

Dragi cititori, este o mare bucurie pentru mine că pot să vă prezint un antrenament atât de simplu care poate fi aplicat în orice moment al vieții, în orice situație ne-am afla.

De cele mai multe ori pronunțăm mantre din instinct de conservare sau, din obișnuință, cu gândul de a atinge un anumit scop, fără să conștientizăm că emitem un program de stimulare a unui anumit parcurs.

Acum, după ce am realizat cât sunt de puternice, putem emite mantrele în mod programat spre scopuri care să ne ajute să generăm în noi și în universul nostru creații cât mai frumoase și împlinitoare.

Efectul benefic al mantrei este generat de faptul că în momentul în care este emisă, aceasta acționează în mod simultan atât în corp cât și în câmpurile cuantice ale universului.

Acțiunea mantrei la nivelul corpului se materializează prin restructurarea materiei din noi, stimulându-ne astfel starea de receptivitate față de valorile la care aspirăm.

Acțiunea mantrei în univers se materializează prin restructurarea câmpurilor de conștiință conform cu intențiile noastre, netezindu-ne astfel drumul către un parcurs mai bun.

Efectul mantrei poate să crească în mod spectaculos atunci când aceasta este emisă în timpul unei proceduri de terapie și antrenament.

Este posibil acest proces datorită faptului că, în timpul unei proceduri de terapie și antrenament, în mod firesc, generăm energii benefice.

În momentul în care emitem mantra, aceasta se suprapune peste energiile benefice generate de terapii și antrenamente.

În acest caz, efectul mantrei se materializează prin două fenomene esențiale și și anume:

- mantra se suprapune pe energia pe care o emitem, o polarizează și o amplifică;
- mantra ne concentrează atenția la scopul pentru care lucrăm.

În cele ce urmează voi descrie cele două fenomene.

a. Mantra se suprapune pe energia pe care o emitem, o polarizează și o amplifică.

De obicei, antrenamentele și terapiile generează câmpuri de energie.

Atunci când emiteți mantră pe direcția câmpurilor de energie generate de antrenamente și terapii, acestea concentrează fluxurile de putere spre un țel sigur și precis, așa cum o lupă concentrează lumina într-un singur punct.

b. Mantra ne concentrează atenția la scopul pentru care lucrăm.

Conform cercetărilor, mintea umană este accesată zilnic de 90000 de gânduri.

Orice gând ne poate distra de la scopul pentru care acționăm.

Emisia mantrelor în timpul antrenamentelor (terapiilor) ne focalizează gândurile spre efectul pe care dorim să îl generăm, trăind, în același timp, accesul la gândurile parazite.

Luând în calcul cele două fenomene pe care le-am descris mai sus, consider că **mantra amplifică valoarea tuturor procedurilor de terapie și antrenament.**

Acesta este motivul pentru care, în momentul în care emitem o anumită mantră, în timpul unei proceduri de terapie și antrenament, dintr-o dată, în noi se declanșează fenomene de relaxare cum ar fi căscatul și lăcrimatul.

Toate aceste argumente mă încredințază să vă recomand să asociați mantrele câtor mai multe forme de terapie și antrenament și în special, în acele antrenamente în care mintea este redusă la tăcere.

Printre cele mai importante proceduri de antrenament în care puteți emite mantre sunt: dansul energetic, salutul soarelui, terapia prin metanie, antrenamentul cu amplificatorul de putere, respirația integrativă, postura abandonului total, recalibrarea corpului, terapia cu semnul crucii, alergarea integrativă, dușul integrativ, terapia pielii cu ceaiuri concentrate, restructurarea apei, etc.

În cele ce urmează vă prezint procedura de integrare a mantrelor în antrenamente și terapii.

8.2. Procedura de integrare a mantrelor în terapii

1. Faceți pregătirile pentru procedura de terapie.
2. Vă concentrați asupra unei intenții. Stabiliți mantra pe care urmează să o emiteți în timpul terapiei.
3. Începeți terapia.
4. În momentul în care vă relaxați în terapie, vă pregătiți pentru a emite mantra. Vă orientați asupra obiectivului mantrei, îl vizualizați în fața dumneavoastră ca și cum ați dori să-i vorbiți de la cea mai potrivită distanță. Îl priviți cu cel de-al treilea ochi și îi adresați mantra.
5. Căutați să emiteți mantra pe toată perioada terapiei. La finalul terapiei veți emite cuvinte de mulțumire față de tot ce este benefic în viața dumneavoastră.

Vă recomand cu bucurie să aplicați mantrele în timpul terapiilor întrucât, efectul acestora este de mare impact în toate aspectele vieții.

Vă susțin cu drag!

Ioan

