

DANIEL MITEL  
DRUNVALO MELCHIZEDEK

**CĂLĂTORII ÎN INIMĂ**

## CUVÂNT ÎNAINTE

**N**u a existat niciodată în istoria rasei umane un moment mai important pentru înțelegere și pentru îmbarcarea în călătoria care ne ajută să intrăm în propria inimă. Comutarea de la inimă la creier, petrecută cu mii de ani în urmă, ne-a costat foarte mult. A învăța să ne conectăm cu inima nu este doar o chestiune spirituală, ci, în actualele împrejurări, poate constitui lucrul esențial pe care trebuie să-l întreprindem dacă ne dorim să continuăm să trăim pe această planetă.

Cu mii de ani în urmă, a fi în inimă constituia starea noastră naturală, dar acum, pierduți fiind în încâlceala ego-ului, am uitat cum este să fii liber, cum este să zbori. De la sumerieni până la tibetani, de la sfinții din India până la Sfinții Părinți și Sfintele Măicuțe ale Egiptului, au existat generații de oameni care și-au dedicat viața practicării străvechilor metode ale traiului în inimă.

Ai putea crede că e nevoie să te muți în Himalaya sau în Tibet pentru a practica aceste metode străvechi ori că faptul de a locui în cel mai aglomerat oraș din lume te împiedică să faci asemenea exerciții. Ai putea crede că ai nevoie de un Maestru care să te conducă înspre inima ta, însă Maestrul care te va conduce în inimă este spiritul din

DANIEL MITEL

spatele ochilor, acela care citește aceste cuvinte acum. Ești chiar tu! Ai acum puterea să faci asta. Ai capacitatea de a reuși.

Citește metodele expuse în această carte și găsește-o pe cea adecvată ție. Apoi exersează-o, aplic-o încontinuu și amintește-ți cine ești cu adevărat.

La urmă, citește despre propriile mele experiențe legate de intrarea în inimă, de rugăciunea inimii și traiul în inimă. Ți-ar putea fi extrem de folositoare pentru propria ta călătorie spirituală. Amintește-ți că tu și cu mine suntem asemănători. Eu sunt tu și tu ești eu.

Daniel Mitel



## MEDITAȚIA RESPIRAȚIEI UNITĂȚII

Unul dintre lucrurile pe care l-am învățat de la poezie native ale lumii este că, înainte de o ceremonie importantă, trebuie să te conectezi în iubire cu Mama Pământ, apoi cu Tatăl Cer și, prin această experiență, în cele din urmă cu Marele Spirit, Dumnezeu. La fel trebuie procedat și atunci când te pregătești să intri în spațiul sacru al inimii, altminteri acest spațiu îți va rămâne inaccesibil.

Ceea ce voi prezenta în continuare este ceva ce am învățat inițial în 1981 de la Jimmy Reina, unul dintre mentorii mei din Taos Pueblo, într-o manieră foarte simplă și naturală. Apoi am dat peste unul dintre cei mai mari învățători spirituali ai tradiției Kriya Yoga, ca să mă exprim elegant.

Trebuia să intru pe scenă în tipul unui eveniment numit „The Solar Heart“ („Inima Solară“), în Jekyll Island, Georgia, în 1994. Câțiva învățători spirituali se succedau la microfon, ducând audiența în stări din ce în ce mai înalte de unitate cu Spiritul. Urmam eu. Mă aflam în spatele scenei, într-o cameră micuță și întunecată, așezat în fața unui altar

de meditație în care cineva pusese o lumânare aprinsă și un set de fotografii de la Self-Realization Fellowship\*.

Erau poze cu Krishna, Iisus, Babaji, Lahiri Maharshi, Sri Yukteswar și Yogananda. Știam că, înainte de a urca pe scenă, cineva va veni și mă va conduce; și știam și despre ce voi vorbi. Prin urmare, nu aveam altceva de făcut decât să mă centrez, iar cel mai bun mod de a obține aceasta, pentru mine, este de a intra în meditație.

Le-am transmis recunoștință măștrilor pentru măreția pe care o reprezintă și mi-am închis ochii, începându-mi meditația. Treptat, lumea din jurul meu a început să se evapore și, pe măsură ce energia se intensifica, am avut o viziune. Acest unic moment a modificat modul în care a decurs discursul meu în fața publicului și, mai târziu, modul în care mi-a decurs aproape întreaga prezență în lumea spirituală.

În scurt timp, Sri Yukteswar a apărut în fața mea, cu o expresie nobilă pe chip. Deși Yogananda, discipolul său, îmi era apropiat, nu mă gândisem niciodată la însuși Sri Yukteswar. Dar era acolo. Sri Yukteswar a intrat direct în subiect, așa cum o voi face și eu acum. Mi-a spus că în India nimeni nu s-ar gândi vreodată să se apropie de divinitate fără o anumită stare a minții și a inimii și mi-a oferit instrucțiuni specifice în privința modului în care mă pot conecta în mod conștient cu divinul și, în cele din urmă, cu Dumnezeu. Iată ceea ce mi-a transmis.

*Te poți afla oriunde, dar eu prefer să folosesc un altar cu o singură lumânare pentru a-mi centra atenția mentală.*

---

\* Frăția Realizării de Sine, organizație spirituală internațională fondată de Paramahansa Yogananda în 1920. (n. tr.)

*Simt și sunt conștient de prezența învățătorilor mei și începem să respirăm împreună, ca unul.*

*Permite atenției să se mute pe un loc de pe Pământ pe care-l consideri a fi cel mai frumos din lume. Poate fi oriunde: un peisaj montan cu copaci, lacuri și râuri sau un deșert arid și nisipos, lipsit aproape în totalitate de viață – orice percepi ca fiind atrăgător. Observă cât de multe detalii poți. De exemplu, dacă locul tău este peisajul montan, vezi munții și norii albi și pufoși. Vezi și simte pădurea și copacii mișcându-se în bătaia vântului. Vezi animalele – căprioare și elani, iepuri și veverițe. Privește în jos și vezi apa limpede a râurilor. Începe să simți iubirea pentru acest loc și pentru întreaga natură. Continuă să te extinzi în acest spațiu de iubire față de natură până când bătaile inimii îți răspândesc căldura iubirii tale.*

*Când te simți pregătit, trimite-ți iubirea către centrul Pământului folosindu-ți intenția, astfel încât Mama Pământ să simtă direct iubirea pe care i-o porți. Îți poți plasa iubirea într-o mică sferă și i-o poți trimite Mamei dacă dorești, însă intenția ta este importantă. Apoi așteaptă, ca un copil. Așteaptă până când Mama Pământ îți trimite iubirea înapoi și o poți simți. Ești copilul ei și știi că ea te iubește.*

*Pe măsură ce iubirea mamei îți intră în corp, deschide-te complet, permițându-i acestei iubiri să se miște oriunde de-a lungul întregului corp. Permite-i să intre în celule, să se miște prin corpul tău de lumină, să meargă oriunde dorește ea. Simte această minunată iubire cu care Mama te-a înconjurat și rămâi în această uniune cu Mama Pământ până simți că e suficient.*

*La momentul potrivit, pe care doar tu îl poți cunoaște, privește către Tată, către Tatăl tău Ceresc, fără a*

*întrerupe uniunea de iubire cu Mama. Privește la restul creației, dincolo de Pământ. Plasează-ți atenția pe cerul nopții. Vezi Calea Lactee și meandrele sale de-a lungul cerurilor. Observă cum planetele și Luna se învârt în jurul tău și în jurul Pământului. Simte Soarele ascuns dedesubtul Pământului. Conștientizează incredibila profunzime a spațiului.*

*Simte iubirea pe care i-o porți Tatălui întrucât Tatăl Divin este spiritul întregii creații, cu excepția Mamei Divine. Iar când această iubire devine atât de puternică încât efectiv nu o mai poți menține în tine, permite-i să se miște în ceruri, cu intenția ta. Din nou, îți poți trimite iubirea în ceruri într-o mică sferă, dacă dorești.*

Sri Yukteswar spune să-ți plasezi iubirea într-o mică sferă și, cu intenție, să o trimiți către ceruri – către rețeaua de conștiință a unității din jurul Pământului. Nu te îngrijora dacă nu știi ce este această rețea; procedează precum multe popoare indigene ale lumii: trimite iubirea către Soare. Ca într-o rețea, Soarele este conectat cu toți ceilalți sori și cu celelalte stele și, în cele din urmă, cu întreaga viață de pretutindeni.

Unele popoare, precum hopi din sud-vestul Statelor Unite ale Americii, își trimit iubirea către Marele Soare Central – un alt concept neîntâlnit pe scară largă, dar la fel de valabil. Alege unul, nu contează care. Intenția este ca iubirea ta să atingă întreaga viață de pretutindeni.

Sri Yukteswar a continuat:

*De îndată ce ti-ai trimis iubirea în cerurile Tatălui Divin, așteaptă din nou; așteaptă ca Tatăl să-ți trimită iubirea înapoi. Și, bineînțeles, el va face asta întotdeauna. Ești copilul său pentru eternitate, iar Tatăl Divin te va iubi mereu. Și, precum în cazul iubirii Mamei, când simți iubirea Tatălui Divin intrând în ființa ta, permite-i să se miște oriunde dorește ea. Este iubirea pură a Tatălui.*

*În acea clipă, se întâmplă ceva ce se manifestă rareori: Sfânta Treime prinde viață pe Pământ. Mama Divină și Tatăl Divin sunt uniți cu tine în iubire pură, iar tu, Copilul Divin, completezi Triunghiul.*

Conform lui Sri Yukteswar, numai în această stare deosebită de conștiință poate fi cunoscut Dumnezeu în mod direct. Prin urmare, pasul final în această meditație este să devii conștient de prezența lui Dumnezeu pretutindeni în jurul tău și în interiorul tău.

Pentru această parte a meditației, Sri Yukteswar mi-a oferit inițial o modalitate foarte complexă de a fi conștient de Dumnezeu, însă, vorbind cu mulți bătrâni înțelepți ai unor triburi diferite de pe cuprinsul lumii, am simțit că pot simplifica modul în care se atinge această stare ultimă de conștiință. E cu adevărat simplu: de îndată ce te afli în Sfânta Treime, poți obține această experiență deschizându-ți inima către prezența lui Dumnezeu. Pentru un anumit motiv, pe care numai El îl știe, în starea Sfintei Treimi prezența Sa este ușor de perceput.

Sri Yukteswar mi-a oferit numele acestei meditații: Respirația Uniunii. Dumnezeu se află peste tot întotdeauna, dar oamenii nu-L percep întotdeauna pe Dumnezeu.

## CUPRINS

|   |     |
|---|-----|
| <i>Cuvânt înainte</i> .....   | 7   |
| 1. Meditația Respirației Unității .....   | 9   |
| 2. Diferite căi de a intra în Spațiul Sacru al Inimii..                               | 19  |
| 3. Două stări de vis .....  | 23  |
| 4. Întâlnirea cu Supremul .....   | 27  |
| 5. Doamna Ana, Marele avatar al cunoașterii<br>și inima intuitivă.....                | 45  |
| 6 Sfinții indieni și Kriya Inimii .....   | 59  |
| 7. Mistici de la Muntele Athos, Sfânta Tereza<br>din Avila și Rugăciunea Inimii ..... | 65  |
| 8. Maeștrii Imageriei Inimii .....  | 83  |
| 9. Flacăra sacră a iubirii .....  | 87  |
| 10. Chakra iubirii necondiționate .....   | 93  |
| 11. Înțelepciunea populației native.....  | 97  |
| 12. Yoghinii din Himalaya .....   | 103 |
| 13. Paradoxul.....  | 111 |
| 14. Lupta cu tine însuși.....   | 117 |
| 15. Visând în vis .....   | 121 |

|  |     |
|--|-----|
| 16. Ordinul Melchizedek.....   | 125 |
| 17. Institutul HeartMath®:   |     |
| Extinderea globală a inimilor .....  | 129 |
| Lista meditațiilor .....   | 139 |
| Meditația 1. Meditația Respirației Unității<br>(transmisă de Sri Yukteswar) .....                                  | 139 |
| Meditația 2. Diferite căi de a intra în<br>Spațiul Sacru al Inimii .....   | 143 |
| Meditația 3. Diferite căi de a intra în<br>Spațiul Sacru al Inimii – Torusul inimii .....                          | 144 |
| Meditația 4. Diferite căi de a intra în<br>Spațiul Sacru al Inimii – Calea lui Iisus .....                         | 145 |
| Meditația 5. Diferite căi de a intra în<br>Spațiul Sacru al Inimii – Calea feminină<br>pură folosind intuiția..... | 146 |
| Meditația 6. Reconnectarea cu energia<br>primordială.....  | 147 |
| Meditația 7. Intrarea în inimă – Calea<br>Intuitivă.....   | 148 |
| Meditația 8. Intrarea în inimă – Calea Prana ....  | 150 |
| Meditația 9. Intrarea în inimă – Metoda<br>Sfântului Simeon Noul Teolog .....                                      | 152 |
| Meditația 10. Intrarea în inimă – Metoda<br>lui Nichifor Călugărul: metoda respirației.....                        | 154 |
| Meditația 11. Intrarea în inimă – Metoda lui<br>Nichifor Călugărul: metoda concentrării<br>asupra inimii .....     | 157 |

|  |     |
|--|-----|
| Meditația 12. Intrarea în inimă – Cele nouă<br>stadii propuse de Sfânta Tereza din Avila ..... | 159 |
| Meditația 13. Intrarea în inimă – Metoda Imageriei<br>Inimii .....                             | 162 |
| Meditația 14. Intrarea în inimă – Calea<br>naturală a chakrei inimii .....                     | 164 |
| Meditația 15. Intrarea în inimă – Metoda<br>Inimii Pământului .....                            | 166 |
| Meditația 16. Intrarea în inimă – Calea<br>celui de-al treilea ochi.....                       | 168 |
| Meditația 17. Intrarea în inimă – Calea<br>atenției și intenției.....                          | 170 |
| Meditația 18. Intrarea în inimă – Calea<br>„A nu face nimic“ .....                             | 173 |
| Meditația 19. Intrarea în inimă – Calea<br>visării .....                                       | 175 |
| Meditația 20. Tehnica de Respirație<br>Focalizată pe Inimă™ .....                              | 177 |
| <i>Despre autori</i> .....   | 179 |
| Drunvalo Melchizedek .....   | 179 |
| Daniel Mitel.....  | 181 |