

Titlul în limba engleză:

Heart Imagery: A Path to Enlightenment

Copyright © 2015 EDITURA FOR YOU

Tehnoredactare: Felicia Drăgușin

Design copertă: www.7donkeys.eu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**MITEL, DANIEL**

**IMAGERIA INIMII. O CALE SPRE ILUMINARE //**

Daniel Mitel - București : For You, 2015

ISBN: 978-606-639-091-0

2

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/6656223; 0314286724,

mobile phone 0724212695;

e-mail: monica.visan@gmail.com;

foryou@editura-foryou.ro;

editura\_foryou@yahoo.com;

website: <http://www.editura-foryou.ro>

[www.facebook.com/pages/Edituraforyou](http://www.facebook.com/pages/Edituraforyou)

Printed in Romania

ISBN 978-606-639-091-0

**Daniel Mitel**

# IMAGERIA INIMII

**O CALE SPRE ILUMINARE**

Traducere din limba engleză de  
Marius Stan și Carmen Terțiu

**Editura For You**

## CUPRINS

Prefață .....	5
Mulțumiri .....	7
<b>PARTEA I</b>	
<b>Învățare și Experimentare</b> .....	9
Capitolul 1. Evadarea din închisoarea minții .....	10
Capitolul 2. Scopul vieții.....	18
Capitolul 3. Avem nevoie de claritate .....	23
Capitolul 4. Cele Șapte Exerciții Străvechi ale Imageriei Inimii.....	28
<b>PARTEA a II-a</b>	
<b>Exerciții de Imageria Inimii folosind poze, imagini din Geometria Sacră și Învățăături Sfinte</b> .....	41
Capitolul 5. Exerciții de Imageria Inimii folosind poze și imagini din geometria sacră .....	42
Capitolul 6. Imageria Inimii de la cei Iluminați .....	49
Capitolul 7. Exerciții de Imageria Inimii conectate cu Strămoșii.....	59
<b>PARTEA a III-a</b>	
<b>Călătorie în Inimă</b> .....	65
Capitolul 8. Inima: Poarta către centrul universului ....	66

Capitolul 9. Inima: Cel mai sănătos organ din corpul omenesc.....	71
Capitolul 10. Inima: Coordonatoarea energiilor corpului omenesc .....	75
<b>PARTEA a IV-a</b>	
<b>Istoricul Imageriei Inimii și principalele exerciții</b> .....	79
Capitolul 11. Introducere în istoricul Imageriei Inimii .....	80
Capitolul 12. Exerciții de Imageria Inimii .....	87
Capitolul 13. Imageria Inimii: Curățarea trecutului și renașterea de sine.....	91
Capitolul 14. Imageria Inimii – Vindecare și claritate emoțională .....	106
Capitolul 15. Imageria Inimii – Uniunea cu Dumnezeu .....	125
<b>PARTEA a V-a</b>	
<b>Lista cu exercițiile și meditațiile Imageriei Inimii</b> .....	155
Despre autor .....	159

## Capitolul I

### Evadarea din închisoarea minții

– Maeștrilor, de ce Imageria Inimii este atât de puternică? Cum e posibil să apară un efect atât de puternic numai de la o simplă imagine pe care mi-o oferiți? Este oare efectul imaginii sau puterea minții mele? Simt valuri puternice de energie, atât înăuntrul cât și în afara mea, atunci când văd sau simt aceste imagini, le-am spus într-o zi Maeștrilor mei, Karma Dorje și Tenzin Dhargey.

Cei doi s-au privit rapid și au tăcut pentru o clipă.

În discuțiile noastre, erau momente în care puteam simți că urmează să se petreacă un lucru important.

Acesta era unul din acele momente.

– Dragă Tenzin, Imageria Inimii te ajută să intri în inimă și să rămâi acolo. Îți oferă armonie și pace. Într-o zi, s-ar putea să simți că întreaga lume se prăbușește și că îți pierzi mințile. În acel moment, să nu-ți fie teamă că vei înnebuni; asta nu se va întâmpla! Acel moment îți va oferi cea mai bună ocazie de a intra în inimă, mi-a spus Tenzin Dhargey.

– Când oare poate exista vreo ocazie mai bună de a evada din închisoarea minții, dacă nu în momentul în care

mintea se oprește din funcțiune? Toate tiparele de credințe și ideile preconcepute dispar. Spiritul îți este liber, conștiința este eliberată și există o oportunitate unică de a aluneca în inimă, a spus Karma Dorje.

– Aceasta este o nouă viziune asupra vieții, dragă Tenzin. Începi să-ți lași ego-ul să cadă, întrucât vezi din inimă toate lucrurile ce te înconjoară. Imageria Inimii este o experiență, iar în această experiență, cu toții suntem egali. Suntem co-creatori smeriți. Suntem reînviați și trăim doar în acest moment. Suntem pentru totdeauna tineri. Fiecare imagine te pregătește pentru capitularea finală; vei vedea atât de multe imagini, pe un fundal creat de neant, de către Universul etern, încât, brusc, vei experimenta propria dizolvare în neant. Te vei conecta cu întreaga viață de pretutindeni și vei vedea și simți întregul Univers din interior, a continuat Tenzin Dhargey.

– E posibil ca o persoană care nu a practicat niciun exercițiu de Imageria Inimii sau nicio tehnică meditativă să experimenteze neantul infinit? am întrebat.

– Da, e posibil. Ți-am explicat mai demult că sunt opt cicluri ale visării, în fiecare noapte. Între fiecare ciclu, experimentăm, efectiv, un moment foarte scurt de imensitate pură, neant infinit. De fapt, momentul în care experimentezi neantul este similar celui în care mori. E ca și cum ai muri, în fiecare noapte, de opt ori! a explicat Karma Dorje.

– E posibil să treci de la un vis la altul fără a trece prin neant? am întrebat.

– Da, este posibil, însă rareori se întâmplă asta. Îți amintești ce anume discutam despre visare? Există doar trei posibilități. Prima, visele tale sunt un produs al minții subconștiente. Această situație se petrece aproape întot-

deamna, oricui. În visele tale e ca și când ești doar un ochi și vezi și simți din această perspectivă. Rareori îți poți vedea corpul atunci când visezi în acest mod. Ești doar un ochi. În al doilea caz îți folosești corpul din vis; o mișcare inconștientă, dar reală, a acestui corp. Îți folosești corpul din vis în mod inconștient; de obicei, îți dai seama de asta și te sperii. Când se întâmplă acest lucru, încerci să te trezești cu rapiditate. Încerci să te întorci în corpul fizic. A treia situație este să îți miști conștient și real corpul din vis. Nu sunt foarte mulți oameni care pot face asta. Aceasta denotă un nivel foarte înalt de conștiință, a încheiat Tenzin Dhargey.

– Cum pot intra în corpul meu din vis în mod conștient? am întrebat eu, foarte curios.

– Mai întâi trebuie să înțelegi că acest corp din vis nu este corpul tău fizic. Corpul din vis este anorganic – cel fizic, organic. Corpul din vis e format din energie într-o formă similară celui fizic, dar e doar atât: energie, lumină într-o formă. Nu vei mânca niciodată în corpul tău din vis și, dacă vei încerca, nu vei fi putea să simți niciun gust. Acesta este avantajul corpului fizic. Pe de altă parte, atunci când te afli în corpul din vis, nici gravitația și nici vreo altă formă materială nu te poate opri. Poți cu ușurință să zbori sau să treci prin ziduri. Vei intra în corpul din vis atunci când vei fi putea să-l folosești în mod conștient! a explicat Karma Dorje.

– Corpul din vis este un nivel de conștiință. Cu cât meditezi mai mult și cu cât ești mai conștient de tine însuși, cu atât mai ușoară devine conexiunea cu acesta. El devine o a doua natură, a continuat Karma Dorje.

– Este bine să visezi? am întrebat eu.

– Visarea este o consecință a dorințelor și năzuințelor tale. Este ceea ce proiectezi pe ecranul minții; poate fi legată de iubire, putere, bani, prestigiu ș.a. Maeștrii nu visează. Visarea pervertește viziunea. Dacă te oprești și îți analizezi visele, întotdeauna vei găsi ceva legat de propriul ego. Ego-ul și visele sunt strâns legate. De îndată ce visul se duce, ego-ul dispare și el. Amintește-ți ceea ce ți-am spus mai demult: trăim într-un vis și dormim chiar și atunci când suntem treji, a descris Tenzin Dhargey ideea visării în mai multe detalii.

– Amintește-ți importanța exercițiului *Acesta este doar un vis* (vedeți *Acum, aici este tot ceea ce avem*, capitolul 9, *Visarea*). Amintește-ți să contempli tot ce te înconjoară ca și cum ar fi în întregime un vis. Casele, oamenii de pe stradă, autobuzele etc, toate sunt vise. Ai o străfulgerare bruscă și simți că si tu ești un vis. Nu ești real. Când vei înțelege că nu ești real, ego-ul tău va dispărea, întrucât ego-ul există numai în relație cu tine, în vis! În acel moment, visele tale vor dispărea, întrucât ele sunt doar o parte a decorului, un design interior fabricat de mintea care visează. De îndată ce visele au dispărut, te vei trezi în totalitate transformat. Paradoxal, vei dormi foarte, foarte profund, dar vei fi treaz! Este un alt nivel de conștiință! Conștiența și visarea nu pot coexista, dragă Tenzin, a spus Karma Dorje, zâmbindu-mi.



– Maeștrilor, de ce nu meditează oamenii? Nu e bună meditația? De unde vine această „lene spirituală”? Numai dacă s-ar gândi la posibilitățile de utilizare a corpului din vis și oricine ar fi motivat să se apuce, nu-i așa? am întrebat eu, aproape cu disperare.

Probabil că eram foarte caraghios, pentru că ambii Maeștri au început să râdă cu lacrimi.

– Tenzin, Tenzin! Dragul meu Tenzin! Vrei cu adevărat să salvezi lumea, nu-i așa? abia reuși să rostească, printre râsete, Karma Dorje.

Brusc, amândoi au devenit serioși. Știam că erau pe punctul de a-mi spune ceva important. Ochii lor, precum stelele pe un cer de noapte minunat, mă scrutau profund.

– Meditația nu e greu de făcut, dacă ești pregătit să-ți schimbi direcția concentrării, în fiecare zi. De obicei, te concentrezi în afară. În meditație, îți schimbi direcția concentrării către interior. Efectiv trebuie să intri înăuntru. Și în general, asta se întâmplă când ești sătul să tot ieși în afară, alergând fără un scop, cu toată suferința, problemele și agoniile vieții. Meditația este o artă a transformării. Te transformi pe tine însuși, printr-o călătorie interioară, mi-a clarificat Tenzin Dhargey.

– De ce nu avem explicații de acest gen în afară? i-am întrebat pe Maeștri.

– Dar bineînțeles că aveți, dragă Tenzin. Gândește-te, de exemplu, la creștinism. De câte ori a explicat Iisus acest lucru, dar nimeni nu a luat aminte? Nu a spus El, oare: „Caută și vei găsi?” Iisus nu se referea la Tibet, Mecca sau vreun alt loc. El făcea referire la călătoria interioară. Nu a spus El, oare: „Bate (la ușă) și ți se va deschide?” La ce ușă să bați? La una de afară, de la o casă? Nu, bineînțeles că nu. El se referea la ușa Inimii tale, ușa interioară. Nu a spus El, oare: „Cere și ți se va da?” Să ceri cui? Prietenilor, vecinilor, cerului? Iisus se referea la a-i cere sinelui tău interior. De fapt, Iisus spunea: „Încetați să mai pierdeți timpul și mergeți înăuntru.” Dacă faci asta, conștiința ta se va

schimba în totalitate. Este o calitate diferită a conștiinței! a concluzionat Tenzin Dhargey.

– Prin urmare, oamenii trebuie să facă un efort pentru a intra înăuntru, nu-i așa? am întrebat.

– Absolut deloc! Orice efort de a intra înăuntru te ține în afară! O călătorie rămâne o călătorie; toate călătoriile sunt exterioare. Înțelegi, dragă Tenzin? *Deja ești acolo.* Trebuie doar să încetezi să mai alergi. Când încetezi complet să îți mai implici energia în orice ai face, când nu mai există niciun fel de mișcare, când nu mai există dorința de a merge, când mersul se oprește, atunci te întorci înăuntru. Întoarcerea înăuntru nu înseamnă a te muta înăuntru, întrucât tu ești deja acolo, a încheiat Karma Dorje explicația.

– Care este cel mai bun exercițiu prin care poți evada din închisoarea minții? i-am întrebat pe Maeștri.

– Cel mai bun mod de a evita controlul minții este respirația conștientă. O poți face fie ca meditație, fie ca exercițiu în timp ce ești la cumpărături, mergi, privești la TV ș.a.

Acest exercițiu poate fi efectuat cu ușurință de către oricine. De obicei, după 10-15 minute, vei simți un fel de ușurare și libertate ce te înconjoară și îți oferă pace și bucurie.

Exercițiul este foarte simplu. Mai întâi trebuie să mergi în Inimă.

## Exercițiul Trecerea în Inimă

- Închide ochii
- Respiră de trei ori (inspiră normal și expiră lung, lent, pe gură; în timp ce faci asta, vizualizează cum toate problemele, preocupările, grijile și conflictele interioare dispar); apoi inspiră și expiră normal.
- Imaginează-ți o scară în spirală coborând din mijlocul creierului până în mijlocul pieptului și începe să cobori scările.
- Termină coborârea și întoarce-te ușor către stânga.
- Acolo e o ușă ce intră în inimă (poate fi orice tip de ușă pe care ți-o poți imagina).
- Deschide ușa și pășește înăuntrul inimii; amintește-ți să închizi ușa după tine.
- Pentru o clipă, vezi și simte puterea și iubirea ce emană din inima ta.

Apoi mută-ți atenția pe respirație. Să o rezumăm:

### Meditația Respirației Conștiente

- Mergi în Inimă
- Mută-ți ușor atenția pe respirație, fără a interfera cu curgerea sa
- Inspiră și expiră natural și încearcă să observi procesul natural și obișnuit ce are loc înăuntrul tău
- Ori de câte ori auzi un sunet în jur sau simți o senzație în corp, mută-ți atenția ușor înapoi către procesul de respirație

- Continuă să faci această meditație atât cât ai timp; poate fi 20 de minute sau 2 ore.

Exercițiul este complet diferit, prin faptul că nu trebuie să fii în tăcere, în locul tău de meditație. Îl poți face afară, în vârtoarea orașului și în timpul activităților tale zilnice. În orice moment în care îți amintești, de-a lungul zilei, începe pur și simplu să respiri în mod conștient. Inspiră și expiră natural, dar încearcă să fii un observator în acest proces. În esență, atenția îți va fi îndreptată în două direcții: activitatea pe care o întreprinzi și procesul respirației. Făcând acest exercițiu, devii extrem de conștient de activitatea ta, foarte precis și concentrat. Rezultatele activităților tale sunt mai mai bune decât atunci când le întreprinzi fără observarea procesului respirației, mi-a explicat Tenzin Dhargey.



## Capitolul 2

### Scopul vieții

– Maeștrilor, ce se întâmplă aici? De când omenirea a devenit atât de jalnică? Ce transformări au avut loc înăuntrul nostru, de ne-au adus în această etapă a existenței noastre? i-am întrebat pe Maeștri mei, Karma Dorje și Tenzin Dhargey.

– Tenzin, mai întâi trebuie să înțelegi că toți ne-am născut sănătoși și fericiți. Fericirea a devenit un lucru atât de rar datorită unui mic grup care dorește ca noi să fim nefericiți. Totuși, indiferent de ceea ce doresc alții, tu ești cel care ia decizia de a fi în suferință sau fericit. De ce îți amintești un Maestru? Îți amintești de Iisus și de Buddha deoarece ei au constituit excepții de la suferința zilnică. Lumea ar trebui să fie una plină de oameni precum Buddha, cu oameni fericiți care nu văd fericirea ca pe o excepție de la regulă. Dacă lumea ar fi plină de oameni ca Buddha, crede-mă: nu ți-ar păsa prea mult de ei. Ei ar reprezenta o normalitate, a comentat Karma Dorje.

– Ar trebui să existe o ordine naturală în viețile noastre, dragă Tenzin. Dacă există dezordine, aveți nevoie de or-

dine, nu-i așa? Deci primul lucru pe care-l face un Maestru este să trăiască într-un mod natural. În acest fel, nimic nu lipsește. Maestrul devine existența însăși, a continuat Tenzin Dhargey.

– Prin urmare, vrei să spui că ar trebui, pur și simplu, să trăim în mijlocul naturii? Fără TV, telefoane sau alte tehnologii moderne ce fac parte din viețile noastre? am întrebat curios.

– Dragul meu Tenzin, sigur că puteți folosi aceste tehnologii moderne în viețile voastre. Întrebarea este: oare puteți să le folosiți ca simple instrumente sau ele s-au transformat în dependențe, obiceiuri? O altă întrebare este legată de efectul acestor lucruri asupra vieților voastre. A avut cineva curiozitatea, de exemplu, să cerceteze efectul privitului în exces la TV asupra corpului emoțional? A avut cineva dorința de a descoperi efectul telefonului asupra glandei pineale? Omenirea a uitat să trăiască o viață ascultând muzică clasică, citind poezie sau uitându-se la minunatul soare. Acum e un lux să ieși din casă și să te uiți la mersul Căii Lactee pe cer noaptea, mi-a spus Karma Dorje.

– Spiritualitatea vine din delectare, dragă Tenzin. Poți mânca un măr cu o asemenea bucurie și recunoștință încât aceasta devine meditație. Există o gravă înțelegere greșită că trebuie să suferi pentru a deveni spiritual, că trebuie să fii un martir pentru a obține virtuți spirituale. Nu este deloc adevărat. Dacă nu te bucuri de această viață, cum vei putea oare să te bucuri de viața de apoi? Dacă nu ești capabil să te bucuri aici de un copac, de iarba verde, de flori, cum vei putea să te bucuri de ele în paradis? m-a întrebat, zâmbind, Tenzin Dhargey.