

LBRIS

We know
books

Copyright © 2014

Titlul în limba engleză:

This Now is Eternity

Copyright © 2014 EDITURA FOR YOU

Tehnoredactare: Felicia Drăgușin

Coperta: www.7donkeys.eu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DANIEL MITEL

Acum, aici este tot ceea ce avem - București: For You, 2014

ISBN 978-606-639-071-2

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@editura-foryou.ro;

foryou@editura-foryou.ro;

editura_foryou@yahoo.com;

monica.visan@gmail.com

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

Printed in Romania ISBN 978-606-639-071-2

DANIEL MITEL

Acum, aici este tot ceea ce avem

**21 de meditații străvechi,
pentru a te trezi la identitatea ta adevărată**

Traducerea: Carmen TERȚIU

EDITURA FOR YOU

pace și de la mânie, la iubire. De asemenea, este binecuvântat să lucreze cu copiii, învățându-i Tai Chi și arta meditației.

Drunvalo Melchizedek l-a desemnat pe Daniel membru în primul Consiliu al Școlii Amintirii: *Trezirea Inimii Iluminate*, Daniel predând în întreaga lume cursul *Trezirea Inimii Iluminate*.

De asemenea, Daniel este Ambasador al Păcii și Diplomat al Iubirii în *Ambasada Păcii* a îndrăgitei autoare, Jasmuheen, susținând ateliere în care predă *Programul unui Mod de Viață plin de Împliniri*.

Daniel a participat la programe de televiziune în întreaga lume și este invitat constant să scrie articole în reviste și publicații on-line (*Spirit of Ma'at*, *Collective Evolution* etc.).

De-a lungul carierei sale, Daniel a schimbat viețile a mii de oameni, adulți și copii deopotrivă, menirea sa fiind aceea de a-i ajuta pe oameni să-și înțeleagă legătura intimă cu Dumnezeu. Maestru spiritual îndrăgit, Daniel este unul dintre cei mai cunoscuți maestri din lume care arată puterea interioară pe care o poți dobândi, folosind iubirea necondiționată din inima ta.

<http://danielmitel.com/>



CUPRINS

Introducere	5
PARTEA I: TENZIN RINCHEN	9
Capitolul 1: <i>Călugării</i>	10
Capitolul 2: <i>Cercuri fără centru</i>	17
Capitolul 3: <i>Al treilea ochi</i>	32
Capitolul 4: <i>Metoda și Maestrul</i>	44
PARTEA A II-A: MAMA PĂMÂNT	51
Capitolul 5: <i>Cum să te conectezi cu energia Pământului</i> ... 52	
Capitolul 6: <i>O lecție despre Divinitate și Sinele Interior</i> ... 57	
Capitolul 7: <i>Cum să mănânci sănătos</i>	68
Capitolul 8: <i>Al șaselea simț</i>	75
PARTEA A III-A:	
SĂ VISEZI ȘI SĂ-ȚI CUREȚI TRECUTUL	83
Capitolul 9: <i>Visarea</i>	84
Capitolul 10: <i>Curățarea trecutului</i>	90
Capitolul 11: <i>Curățarea energiei din ziua curentă</i>	94
PARTEA A IV-A: IMAGERIA INIMII	97
Capitolul 12: <i>Imageria inimii</i>	98
Capitolul 13: <i>Imageria inimii – Curățarea trecutului și renașterea de sine</i>	105
Capitolul 14: <i>Imageria inimii – Vindecarea și claritatea emoțională</i>	122
Capitolul 15: <i>Imageria inimii – Uniunea cu Dumnezeu</i> ... 144	
PARTEA A V-A: LISTA MEDITAȚIILOR	167
Lista meditațiilor și a exercițiilor	168
Despre autor	181

PARTEA I

TENZIN RINCHEN

Sinelui meu Superior, conexiunea mea
cu Dumnezeu, care îmi dăruiește atât de multe.
Toată această carte a fost scrisă împreună
cu Sinele meu Superior – pot spune că
această carte este, în același timp,
o conversație cu Sinele meu Superior



Capitolul 1

Călugării

Maestrul era acolo. Ca de obicei, eram uluit de mișcările sale. *Tai Chi*-ul predat de Di Yu Ming era absolut unic. Mișcările lui Di Yu Ming erau fluide, precum cele ale apei. Toți îl urmam ca și cum am fi fost în transă. Mă întrebam dacă voi fi vreodată capabil să mă mișc la fel de fluid ca și el.

După o oră de *Tai Chi*, ne-a dat semnalul să începem să medităm. Aveam un loc preferat de meditație, chiar în stânga maestrului, de unde puteam să admir frumusețea și măreția munților. Mi-a plăcut dintotdeauna zona aceasta. Oare cum era posibil ca Tor onto să nu aibă nimic, niciun munte, iar Vancouver să fie înconjurat de un asemenea paradis?!

Am intrat în meditație. Maestrul nu ne ghida niciodată în meditație, iar mie îmi plăcea modul lui de a ne lăsa în voie. Orice îți apare, este un dar. Minunat...

După câteva minute, aproape că mi-am pierdut suflul.

Am devenit enorm; mă simțeam de parcă mă extinsesem peste întreaga lume. Deodată, am simțit răceala aerului. Mă gândeam cum de era posibil să fie atât de frig în Vancouver, în această perioadă a anului. Aerul înghețat intra în mine – și am simțit zăpada pe față...

Mi-am dat seama că sunt într-un alt loc. Mi-am amintit. Eram în Tibet, iar mașina mi se stricase. După ce se oprise mo-

torul, am mers pe jos aproape două zile. Eram aproape sigur că aveam să mor. Ba chiar m-am oprit să meditez, de vreo câteva ori, când am găsit câte un loc în care nu bătea prea tare vântul. De fapt, unul dintre ele era un fel de adăpost, dar mi-am dat seama că nimeni nu trecea pe acolo. Poate că trecea vreo caravană, o dată pe lună... Nu erau prea multe șanse să supraviețuiesc prin aceste locuri...

Nu-mi era teamă că aveam să mor. De fapt, mă simțeam calm și liniștit și eram surprins de cât de rezistent poate să fie corpul omenesc. Douăzeci și patru de ore de mers continuu pe jos, fără pic de mâncare, doar cu câteva picături de zăpadă, topită între buzele degerate.

Când am căzut în genunchi, am fost ușurat. M-am uitat de jur împrejur, amețit, aproape înghețat, iar zăpada albă, strălucitoare, mi-a amintit de inocența unui copil. Mi-a amintit de miei și de puritatea lor.

Undeva în fața mea, nu departe de locul unde căzusem, se zărea o lumină difuză.

* * *

În fața ochilor, îmi treceau rapid imagini. Nu știam dacă ochii îmi erau închiși sau deschiși, dar am putut să simt că niște mâini m-au tras din zăpadă și m-au dus spre acea lumină.

Mă gândeam că acolo erau Îngerii și că mă duceau spre un fel de poartă interdimensională.

– O să aibă nevoie de mult *kalsang* (noroc), ca să supraviețuiască, a spus o voce calmă, dar caldă.

– Da, *Tenzin*..., dar amintește-ți că visurile noastre și semnele trimise de marele *Sangye* (*Buddha*) ar putea să se întâmple acum. *El* s-a întors... ar putea fi *Rinchen* (*Prețiosul*) sau poate un călător care s-a rătăcit în apropierea templului nostru, a venit un răspuns, de la o voce asemănătoare.

Am leșinat... Apoi, zile în șir, am auzit o incantație lângă mine... parcă trecuse o eternitate. Din când în când, în gură ci-

neva îmi picura o licoare fierbinte. O puteam simți în fiecare celulă a corpului. Și mai simțeam multe mâini care mă atingeau. Puteam să simt un fel de unde de energie, care intrau și ieșeau din corpul meu. Am simțit un fel de deschidere la energiile care îmi erau transmise. Prin ochii mei larg deschiși, treceau culori – curcubee și râuri de lumină. Energii, râuri de energii, pătrundeau în mine. Am avut momente în care am simțit că eu eram toate acele râuri de lumină – fără formă, doar neant.

Din când în când, simțeam o prezență lângă mine – dar nu una omenească. Între mine și acea formă inteligentă, care mă privea, începea să se producă un fel de comunicare.

Am întrebat-o ce făcea acolo și am primit un „gând/răspuns“ clar: „Sunt *Dharmapala (Protectorul)* acestui loc“.

Ori de câte ori vorbeam cu *Dharmapala*, puteam să simt o formă de energie albastră, care venea spre mine; intuitiv, am simțit că oricine ar fi fost *Dharmapala*, mă ajuta foarte mult.

Odată, am întrebat-o pe *Dharmapala* ce este ea cu adevărat; am spus *ea* și nu *el*, deoarece am simțit că *Dharmapala* avea o energie mai mult feminină. Mă gândeam că era un Înger Păzitor. *Ea* mi-a trimis imediat un gând/răspuns: „*Eu sunt Dharmapala, Protectoarea (Dharmapala) acestei mănăstiri: Eu sunt o emanație a unui Buddha sau a unui Bodhisattva. Eu îi ajut pe călugări să treacă peste obstacolele interioare sau exterioare, care îi împiedică să dobândească înțelegerea spirituală. Eu aranjez toate condițiile necesare pentru ca slujirea lor să fie făcută bine și fără niciun fel de probleme.*“

Dialogul cu *Dharmapala* a continuat o vreme. De asemenea, am putut să simt că niște oameni erau martori la conversațiile noastre. Mă simțeam ca într-un vis. Zilele și nopțile se scurgeau fără număr...

* * *

O mână caldă mă atingea ușor pe față.

– Eu sunt *Tenzin Dhargey*. Bine ai revenit în lume. Am fost îndrumat să te ajut și să te sprijin.

– Am crezut că nu mai sunt în această lume..., am răspuns eu.

– Ești în lume..., a venit răspunsul înapoi.

– Ei bine... atunci... eu sunt Daniel. Mă bucur că m-am întors..., m-am prezentat eu.

– Daniel... noi am cerut permisiune și călăuzire de la nivelul superior de conștiință și o să îți spunem *Tenzin Rinchen*. Sperăm că nu te superi.

Tenzin mi-a spus aceste lucruri, cu un zâmbet cald.

– Mulți Tenzini pe aici, am remarcat eu.

Din colțul camerei, a ajuns până la mine un răs blând.

– Da, într-adevăr. Numele personal al *Kundun*-ului nostru – Sfinția Sa, Cel de-al Paisprezecelea Dalai Lama – este tot Tenzin. Tenzin Gyaltso și i-a fost dat de mentorul său religios. În limba tibetană, *gyaltso* înseamnă „ocean de calități iluminate“ mi-a spus vocea care venea din colțul încăperii.

– Eu sunt Karma Dorje, a continuat vocea din colț.

– Încântat... Așadar, ce înseamnă Rinchen?, l-am rugat eu să îmi spună.

– *Rinchen* înseamnă *Prețiosul, Piatra Pretioasă, Cel de Mare Valoare*, mi-a răspuns Tenzin.

– Nu sunt sigur cât de prețios sunt..., am spus eu, cu jumatate de voce.

– Ei bine, asta rămâne de văzut; nu stă în puterea ta pământescă de a hotărî... dragă Tenzin Rinchen. Acum ești adormit. Ai fost mereu adormit. Când te vei trezi, s-ar putea să gândești diferit..., mi-a răspuns Karma Dorje.

– Vrei să spui că încă mai visez?, am întrebat eu, surprins.

– Cu toții visăm. Noaptea și ziua. Continuă. Din nefericire, dragă Rinchen, pe lumea asta sunt numai câțiva oameni care sunt treji, mi-a răspuns Karma Dorje.

– Nu sunt sigur că înțeleg. Vrei să spui că, acum, eu sunt într-un vis? Că tu nu ești real? Cum e posibil să fii într-un vis continuu? Ce ai vrut să spui cu asta?, am întrebat eu.

– Tenzin Rinchen, ia puțin ceai. Relaxează-ți mintea. Este prea mult pentru tine, acum.

Karma mi-a spus aceste lucruri și mi-a întins ceva ca un castron cu toartă, în care era un fel de supă.

Gustul nu era deloc bun. Aproape că mi-a venit să vomit, dar, surprinzător, după câteva secunde în stomac, gustul era chiar bun. Am simțit un fel de plăcere.

Mai târziu, am aflat că tibetanii sunt dependenți de ceai. Acest obicei a dat naștere stilului lor unic de a prepara ceaiul. Tibetanilor din zona Amdo, de exemplu, le place ceaiul din plante cu frunzele late. În orice caz, ceaiul cel mai des întâlnit este cel cu unt.

A bea ceai cu unt este o parte obișnuită a vieții locuitorilor din Tibet. Înainte de a merge la muncă, un tibetan va bea mai multe căni mari cu această băutură, care întotdeauna le este servită și musafirilor. Se spune că nomazii beau, deseori, până la 40 de căni pe zi. De vreme ce untul este ingredientul principal, ceaiul cu unt furnizează multă energie calorică și e deosebit de indicat la altitudini mari. Untul mai ajută și la prevenirea crăpării buzelor.

Conform tradiției tibetane, ceaiul cu unt este băut cu înghițituri distincte și, după fiecare înghițitură, gazda reumple vasul până la refuz. În acest fel, musafirul nu își golește niciodată vasul – mai degrabă, nivelul este completat constant. Dacă persoana care e în vizită nu dorește să bea ceaiul, cel mai bun lucru de făcut este să lase ceaiul neatins până la plecare, iar apoi să golească vasul. În acest fel, regulile de etichetă sunt respectate, iar gazda nu va fi ofensată.

M-am bucurat de restul ceaiului, chiar dacă, la prima sorbitură, gustul nu a fost cel mai bun. După ce mi-am terminat ceaiul, am adormit imediat.

* * *

M-am trezit odihnit, iar mintea mea a început imediat să se întrebe ce se întâmpla. Tenzin Dhargey a intrat în cameră.

– *Tashi delek (Bună ziua)*, Rinchen! *Kayrang kusu debo yimbay (Ce mai faci?)*, m-a întrebat Tenzin.

Probabil că arătam buimăcit, deoarece Tenzin a început să râdă.

– Nu înțeleg ce îmi spui, Tenzin Dhargey. În ce limbă vorbești acum? De ce ieri te-am putut înțelege?, l-am întrebat eu.

Tenzin s-a apropiat de mine și mi-a atins mijlocul frunții. Am simțit, instantaneu, cum un val cald de energie îmi intra în cap. M-am simțit foarte bine. Când mi-a atins fruntea, am simțit în gură un gust de miere.

– *Gawn-da (Scuze)*, Tenzin Rinchen. *Ha-ko song ngay. Acum mă înțelegi?*, m-a întrebat Tenzin.

-- Da, acum înțeleg. Cum de e posibil așa ceva? Eu nu am studiat niciodată limba tibetană... Cum e posibil așa ceva?..., l-am întrebat eu, de-a dreptul surprins.

– Este o poveste lungă, Rinchen, dar o să o fac mai scurtă, pentru tine. Când mintea ta se întoarce la gândurile de zi cu zi și la felul tău normal de a gândi, te afli în „lumea atenției“, dar când ți-am deschis cel de-al treilea ochi, ești *thokmay (liber)*. Îți aduci aminte cine ești cu adevărat: *un Chodak (o persoană care răspândește Dharma)*. Poți înțelege orice fel de comunicare – vorbită sau nu“ mi-a explicat Tenzin.

– *Chodak? O persoană care răspândește Dharma? Ce este Dharma?*, l-am întrebat pe Tenzin.

– Dharma este Energia, Legea, Puterea care ține și menține ordinea universului, mi-a răspuns Tenzin.

– La modul figurat, Dharma înseamnă *susținător*, *suporter* și, ca sens, se aseamănă cu cuvântul grec *ethos* (*statut, lege*) sau cu termenul *dar*, din persana veche, care înseamnă a *deține*. În sanscrita clasică, noi o numim *dharmă*, a mai continuat Tenzin Dhargey. Ușa s-a deschis și celălalt călugăr a intrat înăuntru.

– Ce înseamnă *Dhargey*? De unde vine numele tău?, l-am întrebat pe Tenzin.

– *Dhargey* înseamnă progres, dezvoltare, evoluție, a răspuns Tenzin.

– Iar *Dorje* înseamnă ceva indestructibil. Ca diamantul. Eu sunt un diamant, a spus Karma Dorje și a început să râdă.

– Rinchen, Dhargey și Dorje. Cel de Mare Valoare, Progresul și Diamantul. Sună ca o echipă pe cinste, am comentat eu, râzând.

– Dar *Tenzin* ce înseamnă?, am întrebat eu, curios.

– *Tenzin* înseamnă *Deținătorul învățăturilor*, mi-a răspuns Karma Dorje.

– Iar *Karma* înseamnă *acțiune, faptă*, a continuat el.

– Da, îmi amintesc asta, am spus eu în șoaptă, uitându-mă la ei.

– Da, Rinchen, îți amintești asta. Știm. Și îți vei aminti din ce în ce mai multe..., mi-a spus Tenzin, zâmbind.

Am băut puțin ceai și am stat o vreme de vorbă.



Capitolul 2

Cercuri fără centru

– Ce este greșit în lume, Tenzin? De ce sunt oamenii atât de dezorientați? Ce se întâmplă în lăuntru lor?, am întrebat eu.

– Oamenii sunt superficiali, dragă Rinchen. Sunt ca niște cercuri fără centru. Când te afli în centrul cercului, ești echilibrat. Ești *kunchen* (*atotștiutor*). Dar oamenii trăiesc numai la circumferința cercului. Vorbesc, vorbesc, vorbesc, fără să transmită vreun mesaj autentic. Iar asta, pentru că nu sunt centrați. Întreaga lor conștiință constă în exterior. Ei sunt fără nimic pe dinăuntru.

Cuvintele lor sunt fără semnificație. Mințile lor lucrează continuu. Ele nu se opresc niciodată, nici măcar atunci când dorm. Când dorm, ei îi visează pe alții – se gândesc la alții, chiar și în somn!

Când sunt singuri cu mintea lor, sunt înconjurați de sute de oameni – sunt în mijlocul unei mulțimi. Când vorbesc, cuvintele sunt înțelese, dar cuvintele nu au niciun sens.

Singura dată când sunt în centru, este atunci când dorm profund – un somn foarte profund, când nu visează deloc. Dar atunci ei sunt complet inconștienți. Așadar, în principiu, ei sunt conștienți numai când se află la circumferința cercului. Așadar, în principiu, ei sunt rareori centrați. Iar dacă sunt centrați, atunci nu sunt conștienți. O viață care seamănă cu moartea!

Din nefericire, viața nu poate fi cunoscută, când stai pe circumferință. Viața poate fi cunoscută numai din centru, din mijloc, din inimă!

Și ei așteaptă ca ceva să se întâmple. Undeva, cândva. Ei trăiesc cu toții în viitor. Poate că, undeva în viitor, se va întâmpla ceva. Poate.

Dar amintește-ți, Rinchen, că noi trăim acum. Dacă nu s-a întâmplat nimic în trecut, atunci să sperii la un viitor mai bun nu e o soluție. Cel mai bun moment poate fi doar acum, în acest moment. Dar circumferința cercului nu o va face. Periferia nu o va face. Oamenii au nevoie să învețe să se reîntoarcă în centru.

– Ei bine, pot să simt asta. Ai dreptate, Tenzin. Așadar, există vreo cale prin care oamenii să se poată centra asupra lor? Vreo meditație? Vreo tehnică anume? Știu că speră la mai bine și că se gândesc doar la viitor. Pot să simt asta. Dar știu că ar trebui să existe ceva care să-i poată ajuta, care să-i facă să înțeleagă că totul este acum, care să-i ajute să redevină *kunchen* (atotștiutori)!, am spus eu, uitându-mă în ochii lui Tenzin.

– Da, există niște meditații... Problema este că oamenii nu sunt niciodată siguri de nimic, deoarece siguranța vine din a fi centrat, nu-i așa?

Când nu știi cine ești, când nu ești sigur în privința ta, cum te aștepti să fii sigur în privința altora? E numai o negură, un nor. Dacă nu știi cine ești cu adevărat, nu poți fi sigur cu privire la nimic: nici cu privire la iubirea ta, nici cu privire la prietenii tale – la nimic.

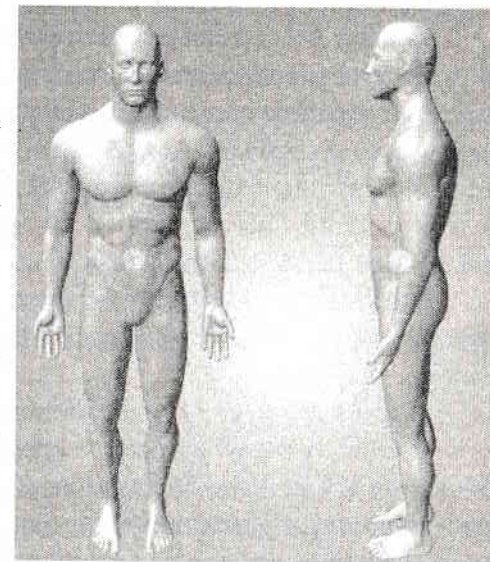
Toate religiile și sistemele de meditații din lume au ca preocupare fundamentală să te ajute să-ți descoperi centrul: cum să te învețe să fii sigur în privința ta.

Și amintește-ți, Rinchen: centrul este acolo. Întotdeauna a fost acolo. Nu există niciun cerc fără centru, nu-i așa? Dar centrul este uitat complet.

Voi începe să-ți explic ceva ce știi deja din Tai Chi-ul chinezesc și din artele marțiale japoneze: centrul corpului omenesc este în spatele ombilicului.

Dacă îți poți imagina o linie dreaptă, care urcă de la baza corpului (perineu), până în creștetul capului (fontanelă) și o alta care pleacă de la ombilic, perpendicular pe linia dreaptă, atunci intersecția acestor două puncte este centrul corpului omenesc.

Figura 1



Ombilicul este centrul original. Unii oameni cred că inima sau capul constituie centrul corpului omenesc, dar nu e adevărat. Ombilicul, legătura dintre copil și mamă, în pânțece, este centrul original. Fără el, viața e imposibilă, dragă Rinchen. Toți ne-am născut cu acest centru.

Putem trăi fără să știm de el – dar nu putem trăi fără el. Punctul din spatele ombilicului – centrul omului – este rădăcina. Avem nevoie să-l simțim – altfel ne simțim goi, neîmpământați, fără niciun sens în Univers, fără nicio menire pe acest Pământ.

Celelalte două centre – inima și capul – se dezvoltă mai târziu. Dar ne naștem cu centrul din ombilic, centrul dat, centrul original.

Din nefericire, majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de centrul din spatele ombilicului și de centrul din inimă. Ei își folosesc numai centrul din cap. Oamenii devin logici, rați-