LIBRIS | We know books

This Now Is Eternity
Copyright © 2014 Daniel Mitel

Copyright© 2014 Editura For You
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.

Redactare: Ana Maria-Datcu
Tehnoredactare: Anca Șerbu
Design copertă: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MITEL, DANIEL
Acest Acum este Totul: 21 de meditații străvechi pentru a te trezi la identitatea ta adevărată / Daniel Mitel; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - Ed. a 2-a. - București: For You, 2022
ISBN 978-606-639-496-3
I. Vișan, Monica (trad.)
133.4

Daniel Mitel

Acest Acum este Totul

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

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You

LIBRIS | We know books

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 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 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 orașul Toronto 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 este posibil să fie atât de frig în Vancouver

LIBRIS | We know books

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

Nu-mi era teamă că o să mor. De fapt, mă simțeam calm și liniștit și eram surprins de cât de rezistent poate să fie corpul omenesc. După 24 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, m-am simțit 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.

~

Prin minte îmi treceau rapid imagini. Nu mai știu dacă ochii îmi erau închiși sau deschiși, dar am simțit cum niște mâini mă trag din zăpadă și mă duc spre acea lumină.

Mă gândeam că acolo sunt Îngerii și că sunt dus spre un fel de poartă interdimensională.

– O să aibă nevoie de mult *kalsang* („noroc") ca să supraviețuiască, s-a auzit 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, cineva îmi picura în gură o licoare fierbinte. O simțeam în fiecare celulă a corpului. Și mai simțeam multe mâini care mă atingeau. Resimțeam un fel de unde de energie intrându-mi și ieșindu-mi din corp. Am sesizat un fel de deschidere la energiile care îmi erau transmise. Prin fața ochilor treceau culori, curcubeie și râuri de lumină. Energii, râuri de energii, pătrundeau în mine. În unele momente simțeam că sunt eu însumi 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 face acolo și am primit un gând/răspuns clar:

– Sunt *Dharmapala* („Protectorul") acestui loc.

Ori de câte ori vorbeam cu *Dharmapala*, simțeam o formă de energie albastră venind 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", nu „el", deoarece am simțit că are o energie mai mult feminină. Mă gândeam că e Înger Păzitor. Ea mi-a trimis imediat un gând/răspuns:

– Eu sunt Dharma, Protectoarea (*Dharmapala*) acestei mănăstiri. 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.

LIBRIS We know books

Dialogul cu *Dharmapala* a continuat o vreme. De asemenea, am simțit 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 niveluri superioare de conștiență și o să te numim 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 râs blând.

– Da, într-adevăr. Numele personal al *Kundun*-ului nostru – Sfinția Sa, Cel de-al Paisprezecelea Dalai Lama – este tot Tenzin. Tenzin Gyatso. Numele i-a fost dat de către mentorul său religios. În limba tibetană, *gyatso* înseamnă „ocean de calități iluminate", mi-a explicat 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-mi spună.

– *Rinchen* înseamnă „Prețiosul", „Piatra Prețioasă", „Cel de Mare Valoare", m-a lămurit Tenzin.

– Nu sunt sigur că aș fi atât de prețios, am replicat eu, cu jumătate de voce.

– Ei bine, asta rămâne de văzut. Nu stă în puterea ta pământească de a hotărî... dragă Tenzin Rinchen. Acum ești adormit. Ai fost mereu adormit. Când te vei trezi, vei gândi diferit, mi-a răspuns Karma Dorje.

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

– Cu toții visăm. Noaptea și ziua. Continuu. Din nefericire, dragă Rinchen, pe lumea asta numai câțiva oameni sunt treji, a continuat 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? m-am mirat.

– Tenzin Rinchen, ia puțin ceai. Relaxează-ți mintea. Este prea mult pentru tine acum, a rostit Karma, apoi 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, tibetanul va bea mai multe căni mari cu această băutură, care întotdeauna le este servită și musafirilor. Se spune că nomazii beau cam 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 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-și golește

LIBRIS We know books

niciodată vasul, ci nivelul este completat constant. Dacă persoana aflată în vizită nu dorește să bea ceaiul, cel mai bun lucru de făcut este să-l lase neatins până la plecare, 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 mi-a început imediat să se întrebe ce se întâmpla. Tenzin Dhargey a intrat în cameră și m-a salutat:

– *Tashi delek* („Bună ziua"), Rinchen! *Kayrang kusu debo yimbay* („Ce mai faci?").

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

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

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

– Este o poveste lungă, Rinchen, dar o s-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*

(„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? am vrut eu să știu.

– Dharma este Energia, Legea, Puterea care ține și menține ordinea Universului, mi-a explicat Tenzin. În sens 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 *dharma*, a continuat Tenzin Dhargey.

Ușa s-a deschis și a intrat celălalt călugăr.

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

– *Dhargey* înseamnă „progres", „dezvoltare", „evoluție", a răspuns el.

– 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, râzând și eu. Dar *Tenzin* ce înseamnă?

– „Deținătorul învățăturilor", mi-a răspuns Karma Dorje. Iar *Karma* înseamnă „acțiune", „faptă".

– Da, îmi amintesc asta, am spus eu în șoaptă.

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

Am băut ceai și am stat o vreme de vorbă.

LIBRIS | We know books

2

Cercuri fără centru

– Ce este greșit în lume, Tenzin? De ce sunt oamenii atât de dezorientați? Ce se întâmplă în lăuntrul 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 conștiență constă în exterior. Ei sunt fără nimic pe dinăuntru. Cuvintele lor sunt fără semnificație. Mintea lor lucrează continuu, nu se oprește niciodată, nici măcar 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, se află în mijlocul unei mulțimi. Când vorbesc, cuvintele sunt înțelese, dar nu au niciun sens. Singura dată când se află în centru e când dorm profund și nu visează deloc. Dar atunci sunt complet inconștienți. Așadar, în principiu, ei sunt conștienți numai

când se află la circumferința cercului, deci rareori sunt centrați. Iar dacă sunt centrați, atunci nu sunt conștienți. O viață ce seamănă cu moartea! Din nefericire, viața nu poate fi cunoscută când stai pe circumferință, ci numai din centru, din mijloc, din inimă! Iar oamenii tot așteaptă să se întâmple ceva. Undeva, cândva... Trăiesc în viitor. „*Poate* că se va întâmpla ceva cândva. Poate..." Dar amintește-ți, Rinchen, că noi trăim *acum*. Dacă nu s-a întâmplat nimic în trecut, atunci să speri 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, chiar simt asta, am zis eu. Ai dreptate, Tenzin! Există vreo cale prin care oamenii să se poată centra asupra sieși? 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")!

– 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 aștepți să fii sigur în privința altora? E numai negură, 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 prieteniile tale. La nimic. Toate religiile și sistemele de meditații din lume au ca preocupare fundamentală să te ajute să-ți descoperi centrul: te învață cum să fii sigur în privința ta. Și amintește-ți, Rinchen: centrul se află acolo. Întotdeauna a fost acolo. Nu există niciun cerc fără centru, nu-i așa? Dar centrul este uitat complet. O să-ți explic pornind de la ceva ce știi deja din Tai Chi-ul chinezesc și din artele marțiale japoneze.

LIBRIS We know books

Iată învățătura pe care mi-a împărtășit-o în continuare Tenzin:

.....

Centrul corpului omenesc

Centrul corpului omenesc se află 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.

Ombilicul este centrul originar. Unii oameni cred că inima sau capul constituie centrul corpului omenesc, dar ombilicul, legătura dintre copil și mamă în pântece, este centrul originar. Fără el, viața este imposibilă. Toți ne-am născut cu acest centru.

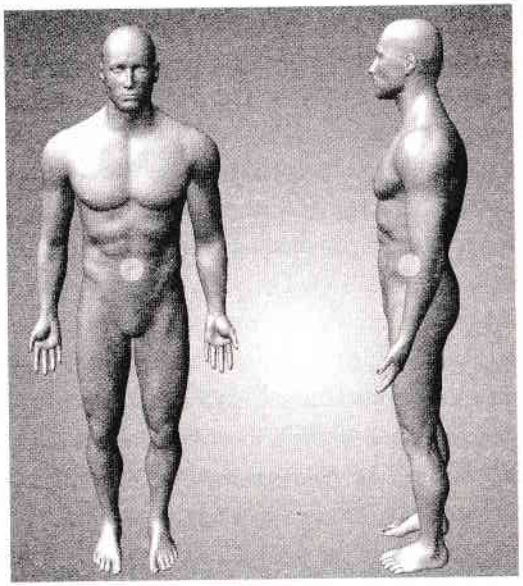

Figura 1

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 originar.

Din nefericire, majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de centrul din spatele ombilicului și de centrul din inimă. Ei își folosesc numai centrul din cap. Așa că devin logici, rationali. Dacă logica și rațiunea sunt dezvoltate cu prețul inimii, atunci survine o mare problemă: nu există legătură între centrul cu care ne-am născut (ombilicul) și centrul din cap. Dacă vrei să mergi de la centrul din cap la centrul din ombilic, trebuie să treci pe puntea dintre ele: centrul din inimă.

Centrul-ombilic, centrul uman originar, este în *ființare*. Tu ești. Acum.

Centrul din inimă este în *simțire*.

Centrul din cap este în *cunoaștere*. Rationare.

Centrul ființei, centrul simțirii și centrul cunoașterii. Încearcă să treci de la intelect la ființă fără să simți. E imposibil.

Cultura occidentală pune accentul doar pe rationare. Aici, în Tibet, noi punem accentul doar pe simțire. În Japonia, se pune accentul mai mult pe *hara*, centrul ființei.

Meditația are legătură cu ființa, poezia are treabă cu inima, iar știința are legătură cu capul. Dar amintește-ți că atât poezia, cât și știința sunt centre periferice. Adevăratul centru este ombilicul.

Uneori, oamenii ajung aici accidental. Are legătură cu obiceiurile lor sexuale. În timpul sexului, deoarece mintea le coboară din cap în centrul sexual pentru o clipă, atunci când trec prin el, ei au experiența fericită a centrului ființei.

.....

LIBRIS | We know books

– Mi-ai cerut să îți dau un exercițiu pentru a-l atinge. Există niște exerciții care i-ar ajuta pe oameni să ajungă din nou la centrul lor. Mâine dimineață te voi ajuta să ți le amintești pe două dintre ele, dragă Rinchen. Le știi pe toate. Doar ai nevoie să ți le amintești. Acum, relaxează-te. Corpul tău are nevoie de mai multă odihnă, a conchis el.

Am adormit aproape instantaneu.

~

M-am trezit după o noapte în care nu am visat nimic. Puteam să aud incantațiile călugărilor. Mi-am dat seama că era devreme, probabil în jur de 4 dimineața. Am observat că obiceiul călugărilor este de a merge să se culce foarte devreme, dar nu aș fi putut spune pe la ce oră. Vechiul meu ceas era unul mecanic și se oprise cu câteva săptămâni în urmă.

M-am dat jos din pat și m-am spălat pe față. O sală de baie mică era suficientă pentru austeritatea vieții de călugăr. Am observat că nu existau oglinzi nici în încăpere, nici în baie.

M-am întors în cameră, mi-am așezat picioarele în semilotus și am început să meditez. Mi-a plăcut dintotdeauna să meditez. De copil mi-a plăcut să stau în această poziție și să închid ochii, până când simțeam un fel de energie suavă înconjurându-mă. Mamă mă lăsa de fiecare dată să stau așa. Ore întregi. Fără vreun motiv anume, mama a considerat că este normal să stau așa...

Am deschis ochii după aproape două ore. Imediat după aceea, Tenzin Dhargey și Karma Dorje au intrat în încăpere. Nu am înțeles cum de au știut exact momentul în care am ieșit din meditație.

– *Nga-to delek* („Bună dimineața"), dragă Rinchen! m-a salutat Dorje cu o voce caldă.

– Cum se face că te înțeleg acum? l-am întrebat, curios.

– Meditația aici – orice formă de meditație – te ajută mult să-ți amintești viețile trecute datorită energiei emanate de templul nostru, în special datorită influenței lui *Dharmapala*, Protectoarea acestui loc, mi-a răspuns Tenzin.

– Așadar, când mă voi întoarce în lume, nu-ți voi mai înțelege limba?

– Mă tem că nu...

– În orice caz, în meditație profundă, vei putea să comunici cu noi și cu *Dharmapala*, a adăugat Dorje.

– Așadar, ieri ți-am spus că te vom ajuta să-ți amintești două exerciții simple pentru a te reîntoarce la centrul tău. Prima tehnică este foarte simplă. Noi o numim Respirația *Jungney* („Originea"). Noi, călugării tibetani, folosim această tehnică la începutul majorității meditațiilor. Dacă nu suntem centrați, atunci cum să putem medita, nu-i așa?

Respirația Jungney

Primul pas este să-ți menții o poziție bună de meditație, cu spatele drept și cu umerii relaxați. Când faci asta, de obicei bărbia ți se lasă ușor în jos, la un grad mic de înclinație spre gât. Tot din primul pas face parte și ținerea limbii sus, lipită de cerul gurii.

Al doilea pas este să închizi ochii și să privești în sus, spre mijlocul frunții, la cel de-al treilea ochi.

Al treilea și ultimul pas este să începi să respiri până în zona ombilicului.

Oamenii respiră superficial, de obicei numai până în zona pieptului. Doar câțiva oameni sunt capabili să respire până jos, până la centrul din spatele ombilicului. Iar asta se întâmplă deoarece nu ți se cere să respiri. Se întâmplă automat. Dacă ți s-ar cere să respiri astfel,

LIBRIS We know books

probabil că nu ai putea să trăiești prea multe zile. Cum vei respira în timp ce dormi? Totuși, în această meditație ți se cere să fii conștient de respirație. Și chiar mai mult decât atât: ți se cere să-ți aduci respirația (*prana*) până în zona ombilicului.

Crezi că e ușor, dar nu este chiar atât de ușor. Respirația este doar un vehicul. În acest vehicul există ceva foarte important: prana, energia forței vitale. Când practici această meditație, după 2–3 luni vei începe să simți cum prana curge prin tine. Cel mai ușor mod de a o simți este se să te uiți la cel de-al treilea ochi. Când faci asta, se întâmplă ceva uimitor: simți cum respirația transportă prana, o lasă acolo și se întoarce goală, fără ea. Inspirația este plină cu prana, iar expirația este goală.

Când se întâmplă opusul, ești foarte aproape de moarte. Când corpul nu poate păstra prana în interior, iar expirația, în loc să fie goală, are ceva prana în ea, atunci urmează să mori în curând, de obicei în decurs de 9 luni, uneori chiar în termen de 6 luni. De obicei, durează tot atât timp cât ai stat în uterul mamei tale și ai folosit numai prana, fără respirație.

Practică această meditație, Respirația Jungney (Respirația Originii), și vei simți diferența! Vei fi centrat și armonizat, împământat și conectat cu centrul tău originar.

.....

– Cel de-al doilea exercițiu pentru a te centra, a continuat Karma Dorje, se numește Meditația *Tinley* (Meditația iluminată).

.....

Meditația Tinley

Primul pas este să te concentrezi pe cel de-al treilea ochi și să-ți ridici ochii ușor, privind în sus, în timp ce limba îți atinge cerul gurii – în orice punct din cerul gurii.

Al doilea pas este să te vezi ca un vas gol și să respiri prana aducând-o în jos, vizualizând cum tu, vasul gol, te umpli de jos în sus. Ca și cum ai pune apă într-un pahar gol.

Ultimul pas este să-ți imaginezi că esența pranei curge deasupra ta ca un duș – un duș de lumină ce-ți cade în vârful capului tău, peste față, spate, mâini... Te acoperă în întregime.

.....

– Când faci acest exercițiu, mi-a mai explicat Karma Dorje, se întâmplă două lucruri în același timp: în primul rând, te simți centrat în zona ombilicului, datorită celui de-al doilea pas, când aduci prana și te simți ca un vas gol ce se umple cu Lumină; în al doilea rând, dușul de Lumină te re-creează, te re-naște. Te simți renăscut și revigorat. Secretul este să stai concentrat în cel de-al treilea ochi, iar corpul îți va aduce mai multă prana decât de obicei. Aceasta nu înseamnă că îți deschizi cel de-al treilea ochi, dar concentrarea în acel punct aduce în tine mai multă energie a forței vitale.

– Acum, te lăsăm să practici aceste două meditații și vom vorbi mai târziu sau mâine dimineață, a spus Tenzin, punând capăt întrevederii.

M-am reîntors în meditație și am început să practic Meditația Respirația Originii. După câteva minute, am simțit o energie puternică în zona abdomenului și am avut senzația că sunt protejat. Am continuat meditația timp de aproape o oră.

LIBRIS We know books

Nu m-am oprit și am continuat cu Meditația Iluminată. Mi-a plăcut să mă văd ca un vas gol, iar când inspiram, am simțit cu adevărat cum prana intră în mine de jos în sus.

Când am făcut cel de-al treilea pas, adică mi-am imaginat că esența pranei curge ca un duș deasupra mea, din cap până la picioare, am simțit în gură un gust dulce: saliva mea devenea dulce, aproape ca mierea.

~

În următoarele două săptămâni, corpul mi s-a refăcut complet. Am început să practic din nou niște exerciții fizice și ceva Tai Chi. Călugării nu mi-au acordat prea multă atenție. Din când în când, maeștrii mei, Tenzin Dhargey și Karma Dorje, veneau la mine și vorbeam despre lucruri spirituale și nespirituale. Nu știau multe lucruri care se petreceau afară. Le-am explicat ce este un telefon mobil și au râs ca niște copii. Nu le venea să creadă că există un asemenea dispozitiv de comunicații.

Corpul meu a început să arate bine. Mușchii își recăpătau forma, iar picioarele deveneau din ce în ce mai puternice.

Într-o după-amiază, Karma Dorje a venit la mine și m-a salutat ca de obicei.

– *Tashi Delek* („Bună ziua"), Rinchen! Mâine dimineață, Tenzin Tashi, *lama* nostru, vine aici ca să oficieze o ceremonie specifică. Vrea să te vadă. În viețile voastre trecute, ați fost amândoi *lama*. Rareori se întâmplă ca un *lama*, Maestru Tibetan, să aleagă să se nască în alt corp. Trebuie să fie un motiv anume pentru asta... Este dincolo de puterea noastră de înțelegere. Poate că această întâlnire îți va clarifica unele dintre întrebările pe care le ai. Sau poate că nu, a conchis Karma Dorje, zâmbindu-mi călduros, din inimă.

Am observat că, ori de câte ori zâmbesc sau râd, tibetanii o fac cu toată ființa lor. Mi-au amintit de copii.

Referitor la observația lui Karma Dorje, știam că zona Amdo a fost și este căminul multor discipoli ai multor *lama* importanți, care au avut o influență majoră asupra dezvoltării politice și religioase a Tibetului, cum ar fi cel de-al XIV-lea Dalai Lama și cel de-al X-lea Panchen Lama.

Nu știam ce să-i răspund lui Karma Dorje. Am murmurat câteva vorbe, iar Karma Dorje a plecat râzând.

În dimineața următoare, Tenzin mi-a cerut să-l urmez. Sub soarele rece al dimineții tibetane, în mijlocul mănăstirii, înconjurat de câteva zeci de călugări, Maestrul privea un fel de dans. Eu m-am așezat jos, la marginea cercului format de călugări în jurul Maestrului, în spatele lui.

Deodată, și-a întors capul și m-a privit direct în ochi. Am fost șocat. Mă așteptam să fie un bătrân, cu ani întregi de cunoaștere acumulată și de meditație practicată, însă era doar un copil, în jur de 10–12 ani. Mi-a zâmbit și mi-am dat seama ce îl deosebea de ceilalți copii pe care îi întâlnisem până atunci: ochii. Avea o privire strălucitoare, de parcă purta luminițe în creier care se reflectau în afară. Mi-a zâmbit, un zâmbet generos, apoi s-a întors să-i privească pe dansatorii tibetani.

După câteva minute, ceremonia s-a încheiat, iar el s-a ridicat în picioare, urmat de câțiva călugări, inclusiv Tenzin și Dorje. Tenzin mi-a făcut semn să mă ridic și să-i urmez. Am mers în camera principală a mănăstirii, iar tânărul *lama* a luat loc pe un scaun mic, făcut special pentru el.

– Sunt fericit să te văd, dragă Rinchen. Asistenții tăi, Tenzin și Karma, au cuvinte foarte frumoase despre tine. Îți amintești ceva referitor la Tibet din viețile tale trecute? m-a întrebat *lama*, cu ochii sclipindu-i ca două diamante.

– Sfinția Ta, am fost găsit aproape mort lângă mănăstire. Le sunt recunoscător călugărilor pentru ajutorul lor și pentru tot ce fac pentru mine. În meditație, am avut câteva conversații cu *Dharmapala*, protectoarea acestui loc. Ea m-a