



**DANIEL MITEL • DRUNVALO MELCHIZEDEK**

# **CĂLĂTORII ÎN INIMĂ**

Traducere din limba engleză  
de **MONICA VIȘAN**

**EDITURA FOR YOU**  
**București, 2016**



## CUPRINS

*Cuvânt înainte* ..... 7

### **DRUNVALO MELCHIZEDEK**

1. Meditația Respirației Unității ..... 11

2. Diferite căi de a intra în Spațiul Sacru al Inimii.. 21

3. Două stări de vis..... 25

### **DANIEL MITEL**

4. Întâlnirea cu Supremul ..... 31

5. Doamna Ana, Marele avatar al cunoașterii,  
și inima intuitivă..... 49

6. Sfinții indieni și Kriya Inimii ..... 63

7. Mistici de la Muntele Athos, Sfânta Tereza  
din Avila și Rugăciunea Inimii ..... 69

8. Maeștrii Imageriei Inimii ..... 87

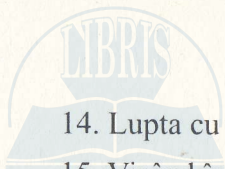
9. Flacăra sacră a iubirii ..... 91

10. Chakra iubirii necondiționate ..... 97

11. Înțelepciunea populației native..... 101

12. Yoghinii din Himalaya ..... 107

13. Paradoxul..... 115

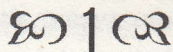


14. Lupta cu tine însuși .....	121
15. Visând în vis .....	125
16. Ordinul Melchizedek .....	129
17. Institutul HeartMath®:	
Extinderea globală a inimilor .....	133
Lista meditațiilor .....	143
Meditația 1. Meditația Respirației Unității (transmisă de Sri Yukteswar) .....	143
Meditația 2. Diferite căi de a intra în Spațiul Sacru al Inimii .....	147
Meditația 3. Diferite căi de a intra în Spațiul Sacru al Inimii – Torusul inimii .....	148
Meditația 4. Diferite căi de a intra în Spațiul Sacru al Inimii – Calea lui Iisus .....	149
Meditația 5. Diferite căi de a intra în Spațiul Sacru al Inimii – Calea feminină pură folosind intuiția.....	150
Meditația 6. Reconnectarea cu energia primordială.....	151
Meditația 7. Intrarea în inimă – Calea Intuitivă.....	152
Meditația 8. Intrarea în inimă – Calea Prana ....	154
Meditația 9. Intrarea în inimă – Metoda Sfântului Simeon Noul Teolog .....	156
Meditația 10. Intrarea în inimă – Metoda lui Nichifor Călugărul: metoda respirației.....	158





Meditația 11. Intrarea în inimă – Metoda lui Nichifor Călugărul: metoda concentrării asupra inimii .....	161
Meditația 12. Intrarea în inimă – Cele nouă stadii propuse de Sfânta Tereza din Avila.....	163
Meditația 13. Intrarea în inimă – Metoda Imageriei Inimii .....	166
Meditația 14. Intrarea în inimă – Calea naturală a chakrei inimii .....	168
Meditația 15. Intrarea în inimă – Metoda Inimii Pământului .....	170
Meditația 16. Intrarea în inimă – Calea celui de-al treilea ochi.....	172
Meditația 17. Intrarea în inimă – Calea atenției și intenției.....	174
Meditația 18. Intrarea în inimă – Calea „A nu face nimic“ .....	177
Meditația 19. Intrarea în inimă – Calea visării .....	179
Meditația 20. Tehnica de Respirație Focalizată pe Inimă™ .....	181
<i>Despre autori</i> .....	183
Drunvalo Melchizedek .....	183
Daniel Mitel.....	185



## 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 maeștrilor 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 bătăile 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 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. Meditația Respirației Uniunii te duce în mod direct și conștient în prezența Sa.

Pentru unii, această stare de conștiință reprezintă tot ceea ce este necesar pentru a duce la îndeplinire toate

ciclurile create de viața însăși; sau, cu alte cuvinte, este poarta prin care poți intra în toate ceremoniile sacre ale vieții, precum nașterea noastră în această lume, căsătoria sacră și chiar moartea. Conform amerindienilor, pentru ca recoltele să crească și să rodéască, și ceremoniile de plantare și culegere necesită acest tip de comuniune specială cu Marele Spirit.

Modul natural este de a co-crea împreună cu Dumnezeu (Marele Spirit), de a participa la ciclurile naturii pentru a aduce armonie în viață. Conform *Bibliei*, noi suntem păstrătorii Grădinii (naturii), așa cum se spune în povestea lui Adam și a Evei; și suntem astfel și în vremurile actuale, doar că ne-am uitat scopul. În lipsa acestei conexiuni interioare cu Dumnezeu ne simțim separați și pierduți; prin urmare, această meditație de la Sri Yukteswar reprezintă deschiderea de a ne aminti de Dumnezeu – și de a intra și a ne aduce aminte de Spațiul Sacru al Inimii.

În acest moment, Sri Yukteswar a devenit extrem de serios. M-a privit direct în ochi și mi-a spus:

– Drunvalo, vreau să mergi pe scenă azi și să-i înveți pe cei din public meditația pe care ți-am oferit-o.

M-a privit cu maximă seriozitate, așa că mi-am spus că ar fi bine să-l ascult. Apoi s-a înclinat și a dispărut.

Îmi amintesc că am auzit o bătaie în ușa, ce mă anunța că venise rândul meu. Îmi amintesc că m-am ridicat confuz. Nu știam cum să procedez. Îmi planificasem deja ce să fac și să spun, dar ceea ce tocmai experimentasem părea să dea totul peste cap. I-am spus responsabilului cu scena că voi veni într-o clipă, am închis ușa și mi-am chemat rapid îngerii.