

Cuprins

Prefață	5
Introducere	7

Partea I **Tenzin Rinchen**

Capitolul 1	Călugării	13
Capitolul 2	Cercuri fără centru	20
Capitolul 3	Al treilea ochi	35
Capitolul 4	Metoda și Maestrul	48

Partea a II-a **Mama Pământ**

Capitolul 5	Cum să te conectezi cu energia Pământului	57
Capitolul 6	Lección despre Divinitate și Sinele Interior	63
Capitolul 7	Cum să mănânci sănătos	74
Capitolul 8	Al șaselea simț	81

Partea a III-a **Să visezi și să-ți cureți trecutul**

Capitolul 9	Visaarea	93
Capitolul 10	Curățarea trecutului	99
Capitolul 11	Curățarea energiei din ziua curentă	104

Partea a IV-a **Imageria inimii**

Capitolul 12	Imageria inimii	109
Capitolul 13	Curățarea trecutului și renașterea de sine	116
Capitolul 14	Imageria Inimii – Vindecare și claritate emoțională	136
Capitolul 15	Imageria Inimii – Uniunea cu Dumnezeu	162

Partea a V-a **Lista meditațiilor și a exercițiilor**

Lista meditațiilor și a exercițiilor	191
Despre autor	205

Prefață

Deși nu au trecut nu prea mulți ani de la prima ediție, este un moment cu totul diferit astăzi. Diferit ca intensitate, energie, aș spune diferit cu totul. Lumea s-a schimbat și suntem prinși într-o capcană a minții din care nu știi dacă vom putea ieși fără un efort imens al fiecărui individ al acestui pământ.

Scriu acest scurt mesaj la noua ediție de aici, de la Sfânta Mănăstire Vatopedi, de pe Muntele Athos, în liniștea cântării Sfinților Părinți și liniștea Muntelui Sfânt. Ei, Sfinții Părinți, spun că trebuie să facem multă rugăciune ca să căpătăm smerenia necesară cunoașterii Cuvântului lui Dumnezeu.

Eu aș completa spunând că trebuie multă rugăciune, multă iubire unul față de celălalt, multă răbdare cu cei din jur și mai ales multă înțelepciune în vorbire și în filtrarea gândurilor. Să ne gândim ca la un nou început. Ca un copil. Curat, pur în inimă cu sufletul în infinitul iubirii lui Dumnezeu!

Daniel Mitel
Muntele Athos
26 octombrie 2022

Introducere

Încă se vorbea despre cei care au căzut în orașele românești în Revoluția din decembrie 1989 când, într-o după-amiază, un prieten foarte bun, Cristi, m-a întrebat dacă știu ceva despre Doamna Ana. Când am auzit întrebarea, am simțit o energie puternică. Ca și cum mi-aș fi reamintit de cineva drag, cineva din alte timpuri, din alte Universuri.

Au urmat câțiva ani extraordinari. Au trecut ca o clipă. Sute de cărți citite și discutate împreună cu Doamna Ana, sute de meditații, vindecări extraordinare, sute de conferințe în toată România și în afara ei... Totul a trecut ca o clipă.

Cine a fost Doamna Ana? O Ființă de Lumină extraordinară, care a schimbat mii de vieți și a influențat masiv viața spirituală în România și nu numai. Un avatar de Lumină, care a venit aici să ne reamintească cine suntem cu adevărat. Cuvântul „Doamna“, folosit aici, este un înlocuitor al cuvântului „Maestră“. Așa a rămas în timp: toți cei din jurul Doamnei Ana au folosit întotdeauna, cu reverență, cuvântul „Doamna“.

Anii petrecuți cu Doamna Ana reprezintă pentru mine o reîntoarcere conștientă la divinitate. În România, Doamna Ana a fost unică. Singura persoană care mi-a mai atras

atenția, în afară de domnia sa, a fost Părintele Teofil Părăian. Părintele orb de la Sâmbăta a avut aceeași misiune spirituală ca Doamna Ana.

Doamna Ana a practicat, pe lângă toate metodele de vindecare știute (Qi gong, Reiki, curățirea auri etc.), o metodă unică de vindecare: adresa întrebării și, în același timp, găsea un blocaj specific legat de întrebarea respectivă. Imediat intrai în trauma emoțională care ți-a provocat boala. După ce trauma emoțională se curăța, vindecarea se producea imediat. Dar cea mai fascinantă metodă de meditație/vindecare folosită de Doamna Ana rămâne metoda Adamică de folosire a imaginilor în inimă. Cu cinci ani înainte ca eu să lucrez această metodă cu Maeștrii Tibetani Karma Dorje și Tenzin Dhargey, Doamna Ana a reușit să vindece zeci de oameni folosind metoda imaginilor. Tehnicile din această carte vin direct de la Maeștrii Tibetani, însă Doamna Ana a folosit un sistem similar.

Doamna Ana ne-a învățat metode simple și eficiente. Ne-a explicat că egoul este întotdeauna interesat de tehnici complicate, dificile. Și, dacă poți să treci peste aceste dificultăți, atunci egoul este mulțumit, satisfăcut. Dacă nu este nicio luptă, nimic de cucerit, egoul nu e fericit, nu se poate dezvolta. De aceea, mulți dintre aceia care au cunoscut-o pe Doamna Ana au abandonat aceste tehnici simple, spirituale și s-au axat spre ceva mai complex, mai dificil.

Doamna Ana știa foarte bine că aceste tehnici produc o revoluție înăuntrul tău. Știa că fiecare meditație are la bază o cunoaștere profundă a modului cum funcționează mintea umană, că fiecare sistem de vindecare este bazat pe o lungă experiență, venită de mii de ani, experimentată de maeștrii din toată lumea.

Am discutat cu domnia sa de nenumărate ori despre cât de important este să lucrezi continuu, să meditezi continuu.

Încerci zeci de meditații, zeci de metode, până când ceva se întâmplă în tine. Iar când energia se mișcă asemenea unei „explozii interioare“, știi că acea metodă este cea care te ajută.

Doamna Ana ne-a învățat că trebuie să ne bucurăm de fiecare clipă pe care o avem. Tot timpul spunea că viața este frumoasă și că ne aflăm aici, cu toții, ca să ne jucăm, să savurăm fiecare moment. Ea însăși era o manifestare a spiritului pozitiv, zâmbea, râdea și glumea și ne ajuta să trecem peste momentele dificile din viață. Ne-a învățat că miracolele sunt posibile. Ne-a învățat că miracolele se întâmplă aici, acum, nu mâine sau săptămâna viitoare. Ea însăși era un miracol. Un mesager divin, care ne-a ajutat să redevenim copii. De o modestie extraordinară, ne-a dat tot ce a avut. A ajutat mii de oameni. A fost un gigant spiritual. Deși am lucrat cu maștri spirituali deosebiți, Doamna Ana rămâne unică.

Cu smerenie, îi dedic această carte Doamnei Ana. Cuvintele sunt inutile atunci când vorbim despre un Maestru. Tot ce rămâne în noi este o imensă iubire. Și recunoștință.

Daniel Mitel
2014



Daniel Mitel și Ana Pricop (Doamna Ana)