

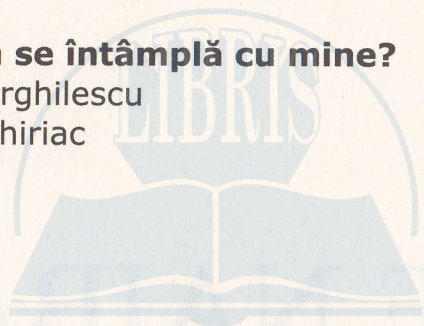
CE NAIBA
SE
ÎNTÂAMPLĂ
CU MINE?

Nu poți să fugi
de tine însuși.

Ce naiba se întâmplă cu mine?

Irina Gherghilescu

Răzvan Chiriac



Fiind conștienți de impactul acțiunilor noastre asupra mediului, susținem împădurirea României, donând 5 lei din prețul fiecărei cărți pentru plantarea și îngrijirea pădurilor de către Asociația Pădurea Copiilor ~ www.padureacopiilor.ro

ISBN 978-973-0-22792-5

Grafica: WAO Advertising

Corectura: Violeta Ieremie

www.urmeazatiinima.ro

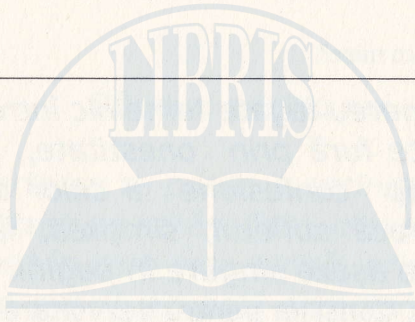
E-mail: irina@urmeazatiinima.ro

Oradea 2016

Copyright © Irina Gherghilescu & Răzvan Chiriac

CUPRINS

Ce naiba se întâmplă cu mine?	9
Despre dezvoltarea personală	18
Cine sunt eu cu adevărat?	22
Iubirea de Sine	31
Triunghiul oglinzii	36
Sunt bine	40
Ego-ul	44
Frica	50
Libertatea	64
Fericirea	72
Relațiile	81
Atașamentele	107
Acceptarea	116
Detașarea	124
Timpul	129
Cuvinte de final	138



Ce naiba se întâmplă cu mine?

Cel mai mare dar pe care îl putem face lumii este să îi dăm voie vieții să se exprime liber prin noi. Fără interpretări, fără condiționări, fără posesivitate, fără frică. Acum și aici, bucurându-ne de fiecare moment așa cum este el, având atenția concentrată pe prezent. Cu toată ființa noastră, deschiși la tot și la toate, împărtășim bucuria de a fi noi înșine.

Irina

De-a lungul vieții, am trecut printr-o multitudine de procese de autodescoperire. Și pot să îți spun sincer că a fost unul mai dureros decât altul.

Mă tot întrebam: **Ce naiba se întâmplă cu mine?**

De ce simt tot ceea ce simt? De ce trăiesc această experiență? Cu ce am greșit? Întrebarea aceasta, „*Cu ce am greșit?*”, a venit în momentul în care nu făcusem cunoștință cu dezvoltarea personală. Următoarea întrebare, după cărți și cursuri asimilate cu fiecare celulă, a fost: „*Ce am de învățat din asta?*” Și veneau răspunsuri de genul: răbdarea, acceptarea a tot ceea ce este, iertarea de sine etc.

Simptomele lui „*Ce naiba se întâmplă cu mine?*” au fost: furia, nevoia de a urla ca în codrul verde, dorința de a sfâșia, a rupe, a distruge și, bineînțeles, forma cea mai severă a minții – FRICA. Frica de toate, în special cea de a nu fi suficient de... și frica de abandon. Singura care nu s-a manifestat niciodată, deși am trecut prin momente extreme în viață, a fost frica de moarte. Dacă mor, sunt împăcată, știu că mă eliberez de minte și, implicit, de suferință.

A mai trecut ceva vreme prin viața mea și a apărut o nouă întrebare. Una pe care fiecare dintre noi ne-o adresăm la un anumit moment din minunata călătorie pe acest pământ. Când, dincolo de orice proiecții ale minții, îți dai seama că nu ești nici mintea, nici corpul tău, nici...

CINE SUNT EU CU ADEVĂRAT?

Aceasta este întrebarea... Poate că Shakespeare prin al său personaj, Hamlet, s-a înșelat cu *A fi sau a nu fi...* al lui.

Abia în acest punct a început procesul de aducere aminte, de redescoperire, de acceptare, iertare și iubire de sine. Pentru că **Nu poți să fugi de tine însuși!**

Răzvan

Stau în fața tastaturii și încerc să găsesc un început pentru carte. Până în momentul acesta, tot ceea ce am adunat în scris sunt gânduri, răspunsuri la căutări, mesaje pe care doream să le scriu pentru ceilalți. Pentru mine.

Fără o anumită formă sau direcție. Inclusiv ideea de carte a apărut de la cei de lângă mine care mă citeau. *De ce nu pui totul într-o carte?* Chiar, de ce?

Am început să scriu doar de puțin timp. Cumva, această îndeletnicire a venit natural pe măsură ce făceam ordine în ființa mea. A venit ca un dar, să pot exprima ceea ce interiorul meu trăia.

Tocmai am oftat prelung. Este un fel de mantră în liniște. Expir și las gândurile să se așeze.

Să încep cu începutul pare un sfat bun. Dar care început?

Îmi aduc aminte că în anii din urmă cuvântul care mă caracteriza era REACȚIE.

Una nu tocmai frumoasă, după cum mi se spusese. Reacționam la orice într-un spectru foarte larg de manifestări însoțite de o la fel de mare gamă de emoții.

Să încep cu începutul... Chiar dacă am reușit să îl descifrez acum relativ puțină vreme. Începutul, care a durat o vreme lungă, îl pot sintetiza într-o singură întrebare: „*Ce caut eu aici?*”

O întrebare care mi-a bântuit copilăria și adolescența. La propriu și la figurat. Aveam propria mea fantomă. Nu eram singur niciodată.

Țin minte că saga „*eu în căutarea sensului vieții*” a fost una care m-a purtat la vremea copilăriei pe la psiholog, psihiatru, preot (nu neapărat în această ordine) fără un foarte mare succes.

Această căutare a avut și o componentă mai drăguță – frica de moarte.

Dezvoltasem o asociere negativă cu tot ceea ce mă putea duce cu gândul acolo. Ce frumos era că în vremurile acelea aveam program de stat la lumina lumânărilor independent de dorința noastră. Frica mea și lumânările formau un cuplu plin de pasiune. O pasiune care mă răscolea și se manifesta în întreaga mea ființă ca o furtună tropicală. Asta până reușeam să adorm. A doua zi o luam de la capăt.

Nu mă simțeam deloc acasă în această existență.

Nu poți să fugi de tine însuși. Bine, poți, o perioadă. Apoi vine momentul în care trebuie să

îți înfrunți „îngerii” și „demonii” pentru a ajunge la esență.

Iar atunci începe procesul de trezire. Oricât de dulce este visul, la un moment dat, tot ajungi să deschizi ochii și vezi că totul nu-i decât proiecția gândurilor tale, proiecția programelor pe care le ai în subconștient.

Prima dată îți dai seama că ceva nu este în ordine. Apoi, realizezi că nu îți place ce vezi la tine. Apoi, te gândești cum ți-ar plăcea să fie viața ta. Apoi, începi să schimbi lucrurile. În cele din urmă, schimbarea devine comportament, stil de viață, vine din interior, fără efort. Și ceea ce ți-ai dorit ai devenit.

Unele dintre întrebările primordiale sunt: *Care este sensul vieții? De ce trăiesc? Ce mai este dincolo de lupta zilnică pentru supraviețuire?*

Poți să ignori întrebările și să trăiești bine ca până acum, cufundat în „realitate”. Sau poți să continui să te întrebi, să te chinui cu false răspunsuri.

Eu am un răspuns sau, mai bine zis, o înțelegere dincolo de conștient, de minte.

Viața nu are niciun sens. Absolut niciunul. Nu are un scop, nu are o direcție, un sens ascuns.