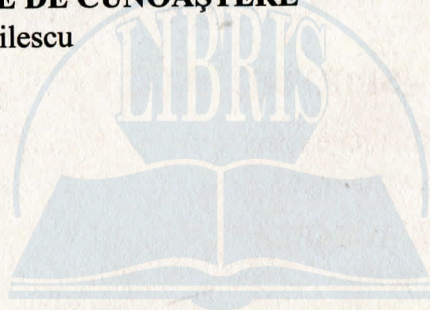


110 TREPTE DE CUNOAȘTERE

Irina Gherghilescu



București 2015

ISBN 978-973-0-18365-8

Grafica: Elena Șușter

Prefața: Florin Roșoga

Internet: www.urmeazatiinima.ro

E-mail: irina@urmeazatiinima.ro

București 2015

Copyright © Irina Gherghilescu

CUPRINS

Capitolul 1 - SPIRITUALITATE

1. Ce este spiritualitatea pentru mine și cum o percep eu în viața mea? 19
2. "OMUL ÎN CĂUTAREA SENSULUI VIEȚII"
de Viktor E. Frankl 22
3. "PARTEA ÎNTUNECATĂ A CĂUTĂTORILOR DE LUMINĂ" *de Debbie Ford* 23
4. "LEGILE SPIRITULUI" *de Kurt Tepperwein* 25
5. "EȘTI CEEA CE GÂNDEȘTI" *de Dr. Wayne Dyer* 26
6. "SISTEMUL MAESTRULUI" *de Charles F. Hannel* ... 28
7. "PUTEREA PREZENTULUI, GHID DE DEZVOLTARE SPIRITUALĂ" *de Eckhart Tolle*..... 29
8. "LINIȘTEA VORBEȘTE" *de Eckhart Tolle* 30
9. "CARTEA SECRETELOR" *de Dr. Deepak Chopra* 32
10. "ASCULTĂ-ȚI CORPUL" *de Lise Bourbeau* 34
11. "CODUL EMOȚIILOR" *de Dr. Bradley Nelson* 36
12. "CEA MAI UȘOARĂ CALE" *de Mabel Katz* 37

Capitolul 2 - DEZVOLTARE PERSONALĂ

1. Cum mi-a influențat dezvoltarea personală viața? 39
2. "ARTA DEZVOLTĂRII PERSONALE"
de Florin Roșoga 41
3. "PUTERE NEMĂRGINITĂ" *de Anthony Robbins* 43

4. "DINCOLO DE GÂNDIREA POZITIVĂ" <i>de Dr. Robert Anthony</i>	45
5. "PUTEREA MAGICĂ A GÂNDULUI" <i>de Dr. David Schwartz</i>	46
6. "FACTORUL ALADDIN" <i>de Jack Canfield &</i> <i>Mark Victor Hansen</i>	49
7. "CUM SĂ FACI CE-ȚI PLACE ȘI SĂ IUBEȘTI CE FACI" <i>de Dr. Robert Anthony</i>	51
8. "CINE AI FI TU, FĂRĂ POVEȘTEA TA?" <i>de Byron Katie</i>	53

Capitolul 3 - COMUNICARE

1. Cum și-a pus amprenta în viața mea calitatea de bun comunicator pe care o am?	54
2. "CUM SĂ COMUNICI CU ORICINE" <i>de Leil Lowndes</i>	57
3. "CUM SĂ COMUNICI... ASCULTÂND" <i>de Mark Goulston</i>	59
4. "PUTEREA CUVINTELOR" <i>de Hal Urban</i>	60
5. "PUTEREA ÎNTREBĂRILOR" <i>de Andrew Sobel & Jerold Panas</i>	62
6. "COMUNICAREA EFICIENTĂ CU COPIII, ACASĂ ȘI LA ȘCOALĂ" <i>de Adele Faber & Elaine Mazlish</i>	63

Capitolul 4 - RELAȚII

1. Ce sunt pentru mine relațiile și cum mi-au influențat ele viața?	66
--	----

2. "FACTORUL FRED" <i>de Mark Sanborn</i>	70
3. "ÎN ARMONIE CU MINE" <i>de Mihaela Stroe</i>	72
4. "RELAȚII REMARCABILE" <i>de Cristian F. Ștefan</i>	74
5. "TRĂIND CU CEI APROPIAȚI" <i>de Jacques Salome</i> ...	75
6. "IUBIRE FĂRĂ CONDIȚII" <i>de Paul Ferrini</i>	77
7. "IUBIREA CA UN MOD DE VIAȚĂ" <i>de Gary Chapman</i>	79
8. "CUM SĂ CREĂM O RELAȚIE SPIRITUALĂ" <i>de Paul Ferrini</i>	80
9. "ÎNVĂȚĂTURI SPIRITUALE PENTRU FAMILIA TA" <i>de Robin S. Sharma</i>	82
10. "EDUCAȚIA PRIN IUBIRE" <i>de Ross Campbell</i>	84
11. "CELE CINCI LIMBAJE DE IUBIRE ALE COPIILOR" <i>de Gary Chapman & Ross Campbell</i> ...	86
12. "NEVOILE LUI, NEVOILE EI" <i>de Willard F. Harley, Jr.</i>	89

Capitolul 5 - SUCCES

1. Ce este pentru mine succesul?	92
2. "PREGĂTIT PENTRU SUCCES" <i>de Jeff Keller</i>	95
3. "DESPRE SUCCES" <i>de Napoleon Hill</i>	96
4. "CELE 12 COLOANE ALE SUCCESULUI" <i>de Jim Rohn & Chris Widener</i>	98
5. "FACTORUL SUCCES" <i>de Dr. Paul M. Lisnek</i>	99
6. "SECRETELE PROSPERITĂȚII" <i>de Napoleon Hill</i> ..	101

7. "ATITUDINEA OAMENILOR ÎMPLINIȚI" <i>de Philip Baker</i>	102
8. "SECRETUL SUCCESULUI. ÎNCREDEREA TOTALĂ ÎN TINE" <i>de Dr. Robert Anthony</i>	103
9. "EȘECURILE POT CONDUCE LA SUCCES" <i>de John C. Maxwell</i>	105
10. "PE CULMILE SUCCESULUI" <i>de Zig Ziglar</i>	107
11. "DINCOLO DE VÂRF" <i>de Zig Ziglar</i>	110

Capitolul 6 - LEADERSHIP

1. Ce a însemnat sa fiu lider și în ce context?	112
2. "PUTEREA AUTENTICITĂȚII" <i>de Mike Robbins</i> ..	113
3. "PERSONALITATEA ÎNVINGĂTORULUI" <i>de Al Siebert</i>	116
4. "CUM SĂ TE BUCURI DE VIAȚĂ ȘI DE SLUJBĂ" <i>de Dale Carnegie</i>	117
5. "TOTUL DEPINDE DE TINE" <i>de Thomas B. Smith</i>	119
6. "CÂȘTIGĂ AURUL" <i>de John C. Maxwell</i>	120
7. "CELE 21 DE CALITĂȚI ALE LIDERULUI" <i>de John C. Maxwell</i>	122
8. "FII UN LIDER MAI BUN" <i>de Benjamin Thomas</i> ..	123
9. "ATINGE MĂiestRIA ÎN LEADERSHIP" <i>de Robin S. Sharma</i>	125
10. "MANUALUL RĂZBOINICULUI LUMINII" <i>de Paulo Coelho</i>	126

Capitolul 7 - AFACERI

1. Cum am aflat ce-i antreprenoriatul și cum am devenit antreprenor?	128
2. "ȘLEFUITORUL DE DIAMANTE" <i>de Geshe Michael Roach</i>	131
3. "SHINE" <i>de Dr. Edward M. Hallowell</i>	133
4. "CĂLUGĂRUL CARE ȘI-A VÂNDUT FERRARI-UL" <i>de Robin S. Sharma</i>	135
5. "ANTREPRENORIASUL" <i>de Michael E. Gordon</i>	137
6. "ANTREPRENOR LA MINUT" <i>de Ken Blanchard & Don Huston</i>	138
7. "NU RENUNȚA NICIODATĂ" <i>de Donald Trump</i>	140
8. "FĂ-ȚI O FIRMĂ, VINDE-O ȘI ÎMBOGĂȚEȘTE-TE" <i>de Joe John Duran</i>	142
9. "PRIMII 12 ANI ÎN PROPRIA AFACERE" <i>de Lorand Soares Szasz</i>	143

Capitolul 8 - MARKETING

1. Cum am ajuns să umplu săli cu sute de oameni?	145
2. "BRANDING" <i>de Don Sexton</i>	146
3. "FOCUS" <i>de Al Ries</i>	148
4. "STRATEGII DE MARKETING" <i>de Gerald & Steven Michaelson</i>	149
5. "POZIȚIONAREA" <i>de Al Ries & Jack Trout</i>	150

Capitolul 9 - VÂNZĂRI

1. Ce este pentru mine un bun vânzător? 151
2. "ARTA VÂNZĂRII" de Zig Ziglar 152
3. "EXCELENȚA ÎN VÂNZĂRI" de Todd Duncan 154
4. "PUTEREA DE CONVINȘERE" de Napoleon Hill ... 155
5. "ARTA DE A INFLUENȚA" de Alex Mucchielli 157
6. "ASUL DIN MÂNECĂ, VINDE PRIN NLP"
de Duane Lakin 158
7. "ÎNTREABĂ-TE DE CE" de Simon Sinek 159
8. "100 DE IDEI GENIALE DE VÂNZĂRI"
de Patrick Forsyth 160
9. "CUM AM DEVENIT EXPERT ÎN VÂNZĂRI"
de Frank Bettger 161

Capitolul 10 - FINANCIAR

1. Ce sunt banii și ce relație am cu ei? 163
2. "DE LA IDEE LA BANI" de Napoleon Hill 164
3. "CEL MAI BOGAT OM DIN BABILON"
de George Clason 165
4. "SECRETELE MINȚII DE MILIONAR"
de T. Harv Eker 166
5. "DESPRE BANI ȘI ABUNDENȚĂ"
de Lise Bourbeau 168
6. "IEȘI DIN LABIRINT" de Luca Dezmir 170
7. "DATORII PROFITABILE, DATORII

NEPROFITABILE" de Jon Hanson 172

8. "CE RELAȚIE AI CU BANII"
de Ted Klontz, Rick Kahler & Brad Klontz 175

Capitolul 11 - GESTIONAREA TIMPULUI

1. Ce este timpul pentru mine și cum îl gestionez? 176
2. "MI-AȘ SCHIMBA VIAȚA, DACĂ AȘ AVEA
MAI MULT TIMP" de Doreen Virtue 177
3. "24 DE ORE" de Florin Roșoga 180
4. "TEHNICA ORGANIZĂRII TIMPULUI"
de Julie Morgenstern 181

Bibliografie 184



CAPITOLUL 1

SPIRITUALITATE

**Ce este spiritualitatea pentru mine
și cum o percep eu în viața mea?**

A fi spiritual înseamnă SĂ FIU pur și simplu. Adică să îmi dau voie să manifest ceea ce sunt cu adevărat în AICI și ACUM.

Îmi amintesc de vremea copilariei când bunica din partea mamei, pe care o iubesc foarte mult deși fizic nu mai este printre noi, ne ducea pe mine și pe verișorii mei la biserică să ne spovedim și împărtășim cu ocazia celor două mari sărbători, Paștele și Crăciunul. Uneori ne lua și duminica la slujbă. La acea vreme rugăciunile mele erau "*Tatăl nostru*" și "*Înger, îngerașul meu*".

Crescând am început să mă întreb de ce sunt atât de multe religii și care este adevăratul Dumnezeu, sau cât de mulți

dumnezei sunt în universul ăsta mare? Sau ce legătură este între religie și spiritualitate? Ce este cu adevărat credința? Și am început să citesc...

Printre primele cărți care mi-au marcat copilăria au fost "*Dincolo de bine și de rău*" a lui Friedrich Nietzsche, "*Tipuri psihologice*" scrisă de Carl Gustav Jung și "*Despre psihanaliză*" a cărui autor este Sigmund Freud. Aveam doar 11 ani la acea vreme, așa că îți dai seama ce capacitate de înțelegere și aprofundare a celor scrise în cărțile menționate aveam.

Și totuși s-a produs marea mea transformare. Erau

nopti când dormeam cu cartea lui Nietzsche sub pernă pentru că a fost prima și cea mai de impact carte din viața mea care m-a marcat și m-a transformat într-un fel unic și personal.

Devenisem la fel de sarcastică și profundă ca și el. Colegii mei din școala generală și cei din liceu cred că încă își amintesc de mine așa. Acum mă amuz teribil de acea vreme care și-a avut rostul ei în evoluția mea.

Ce am înțeles atunci din toate aceste trei cărți a fost că eu sunt spirit, dincolo de orice, că am o minte care acționează independent și interdependent de acesta, să nu-mi mai fie teamă de moarte, că toți suntem unul în spirit și astfel religiile sunt doar raze ale aceluiasi soare.

Mai târziu, prin liceu, am trecut de la filozofie, psihologie și psihanaliză la genul de cărți pe care le-am selectat și în acest capitol. Și primul care mi-a picat în mână a fost Emil Cioran cu a lui carte *"Pe culmile disperării"*. Apoi cartea lui Eugen Ionescu *"Sub semnul întrebării"*.

Am precizat aceste lucruri ca să vedeți parcursul meu lăuntric în ale spiritualității.

Am învățat să las trecutul acolo unde îi este locul și să permit fiecărei clipe să fie. Îmi controlez cât pot gândurile și trăirile aducându-le mereu în prezent, în clipa de acum, chiar dacă uneori tind să mă fure în trecut sau viitor.

Ideile din cărțile alese pentru acest capitol reprezintă ceea ce simt și ceea ce gândesc despre spiritualitate. Multe din tehnicile din aceste cărți pe care eu le aplic zilnic în viața mea de vreo 10 ani și care au adus schimbări vizibile în mine. M-au ajutat să conștientizez cine sunt cu adevărat și care-i rostul meu pe pământ.

Cartea lui Mabel Katz m-a făcut să înțeleg că singurul meu scop în această viață este acela de a-mi curăța programele

și de a mă bucura de viață, acceptând-o așa cum este ea. M-a învățat să mă detașez și să-L las pe Dumnezeu să-și facă prin mine Lucrarea Lui. Să-L las să mă surprindă în mod plăcut în fiecare clipă de viață. Pentru mine Dumnezeu este prietenul meu cel mai bun, este TOT.

Din cartea lui Debbie Ford am învățat să îmi accept și să-mi iubesc partea mea de umbră, adică acele programe pomenite de Mabel. Să o iubesc și să o iert.

Cele două cărți ale lui Eckhart Tolle mi-au reamintit cât de importantă este clipa de ACUM și câtă nevoie de liniște și de pace are sufletul meu.

"Omul în căutarea sensului vieții" m-a ajutat să trăiesc, să prețuiesc și să mă bucur la maxim de fiecare clipă.

Am descoperit care sunt legile spiritului și o parte din învățăturile înțelepților chinezi.

De la Deepak Chopra am aflat de cauzele suferinței, că sunt de fapt poveștile pe care ni le spunem în minte.

Hannel spune că lumea exterioară reflectă lumea noastră interioară.

Te las acum să citești recenziile acestor cărți minunate care reflectă credințele mele. Lectură plăcută în continuare!

“OMUL ÎN CĂUTAREA SENSULUI VIEȚII”

Viktor E. Frankl

Însuși titlul spune tot și datorită acestuia am citit pe nerăsuflă această carte. De ce se numește așa? Pentru că este povestea autobiografică a lui Viktor Frankl, un om care a stat prin lagărele de concentrare naziste, o poveste din care fiecare dintre noi are ce învăța.

M-a uimit încă din primele pagini întrebarea pe care el o adresează pacienților lui (este și medic psihiatru): *“Care este motivul pentru care nu te sinucizi?”*

Și dacă ești în depresie acum, poate ar trebui să-ți adresezi singur această întrebare. Ai să descoperi lucruri atât de frumoase și extraordinare care te determină să vrei să trăiești și care te vor face să mergi mai departe pe drumul vieții. Poate fi copilul tău, un talent nedescoperit încă, dragostea pentru un animal de companie etc.

Autorul adresează următoarea întrebare: *“Ce face o ființă umană atunci când nu mai are nimic de pierdut, în afară de această viață ridicol de despuată?”*

Uite și răspunsul dat tot de Frankl:

Fiecare om este responsabil de propria sa viață așa că: *”Trăiește ca și cum ai trăi a doua oară, iar prima dată ai fi acționat la fel de greșit pe cât ești acum pe cale să o faci.”*

Se pare că poți găsi sensul vieții pe trei căi:

1. Prin creație - înfăptuind ceva;
2. Experimentând ceva sau cunoscând pe cineva;
3. Prin atitudinea pe care o avem în fața unei suferințe inevitabile.

Și încă o idee care m-a impresionat a fost aceea că dragostea ne face să vedem potențialul din persoana iubită care încă nu este “actualizat”.

Acum pentru că am aflat care este sensul vieții putem merge la următoarea carte ca să ne reamintim să iubim și acea parte de umbră, de întuneric din noi.

“PARTEA ÎNTUNECATĂ A CĂUTĂTORILOR DE LUMINĂ”

Debbie Ford

Aici am găsit cea mai frumoasă definiție a libertății:

“Libertatea înseamnă să fii în stare să alegi cine și ce vrei să fii în orice moment din viața ta.”

Pentru că de multe ori ne autoflagelăm, autoarea spune despre defectele pe care le avem, despre tot ceea ce nu ne place la noi înșine, că ele sunt de fapt cele mai mari calități ale noastre și că sunt pur și simplu amplificate. Astfel aspectele noastre negative ar trebui văzute ca fiind pozitive.

Umbra noastră există ca să ne învețe, să ne ghideze și să ne binecuvânteze, motiv pentru care e necesar să cădem la pace cu ea.

Ce este de fapt UMBRA? Debbie spune că aceasta este persoana care ai prefera să nu fii și care face ca ceea ce nu-ți asumi să pună stăpânire pe tine, ori ca lucrurile cărora le opui rezistență să persiste.

Suntem practic ființe divine. Ford zice că *a fi divin înseamnă a fi întreg*, adică să fii TOTUL: pozitiv și negativ, bine și rău, înger și demon.

De cele mai multe ori proiectăm asupra celorlalți tot ceea ce nu ne asumăm în ce ne privește, iar când îi judecăm pe alții judecăm de fapt ce nu ne place la noi, ne judecăm pe noi înșine.

Autoarea spune că avem nevoie toți de o oglindă, de cineva care să ne reflecte pe noi pentru a ne putea cunoaște cu adevărat.

Când nu acceptăm ceva, acel ceva nu ne lasă să trăim și ne conduce viața. Pentru a ne vindeca și a fi întregi trebuie să ne acceptăm trecutul cu dragoste. IARTĂ!

Odată acceptată, umbra poate fi vindecată și atunci ea devine iubire. Practic, când acceptăm o anumită trăsătură în noi, cei care au aceeași trăsătură nu se mai lipsesc de noi, nu creează dependență, ei devin liberi și așa ne putem bucura unii de alții.

Voi încheia cu o frază din carte:

“TRATAȚI-VĂ CA NIȘTE REGI, CĂCI ASTA SUNTEȚI!”

Pentru că și spiritul nostru are legile lui după care funcționează, voi merge acum la următoarea carte.

“LEGILE SPIRITULUI”

Kurt Tepperwein

O carte absolut minunată prin modul în care te ajută să cunoști și să înțelegi viața.

Am ales doar 8 din cele 26 de legi descrise de autor:

Legea IUBIRII

“Un înger nu are nume. Dar în orice clipă, se poate întâmpla ca el să poarte numele tău.” ~ Albrecht Goes. Atât de tare încercăm uneori să devenim îngeri, încât uităm să fim oameni. Atunci când învățăm să iubim și să corelăm forța iubirii cu înțelepciunea, suntem deplini. Sensul vieții noastre este să învățăm să iubim. Iubirea înseamnă asumarea plină de înțelegere și conștientă a “inadecvărilor”. Ca parteneri de suflet trăim o iubire ce oferă libertate și creează cadrul pentru dezvoltarea ambilor parteneri.

Legea ARMONIEI

“A te recunoaște pe tine însuși reprezintă începutul și sfârșitul tuturor învățăturilor de viață.”

“Nu răni pe nimeni, nu deranja armonia altuia, căci celălalt ești tu însuși.”

Legea EVOLUȚIEI

Fiecare om determină soarta lumii.

Legea CORESPONDENȚEI

“Viața este o devenire continuă.”

“Așa cum este sus, așa este și jos. Cum este în mic, așa este în mare. Cum este în interior, așa este la exterior.”

Legea ENERGIEI

Tot ceea ce este, este energie.

Legea REZONANȚEI

“A iubi un om înseamnă a-l vedea așa cum l-a intenționat Dumnezeu.”

“Ce este de un fel atrage după sine ceea ce este de același fel și este întărit de ceea ce este de același fel.”

Legea SCHIMBĂRII

Ce nu crește, moare. *“Pot rezuma în trei cuvinte tot ceea ce am învățat despre viață: Mergi mai departe.”* ~ Robert Frost

Legea GÂNDIRII

“Fiecare gând schimbă soarta noastră, ne aduce succes sau ghinion, boală sau sănătate, suferință sau noroc.”

“EȘTI CEEA CE GÂNDEȘTI”

Dr. Wayne Dyer

Cartea asta este o comoară. O carte extraordinară în care Dr. Wayne Dyer explică versete din Tao Te King, din înțelepciunea chinezească a lui Lao Zi.

George Bernard Shaw spune că: *“Progresul este imposibil fără schimbare, iar aceia care nu își pot schimba felul de a gândi nu pot schimba nimic.”*

Prima idee pe care am întâlnit-o și în *ho`oponopono*:

“Renunță și lasă-L pe Dumnezeu în locul tău.”

Mabel Katz, unul dintre mentorii mei spirituali spune același lucru: *“Let go and let GOD!”* în traducere *“Dă drumul (detășează-te) și lasă-L pe Dumnezeu!”*

Învățăturile lui Lao Zi ne îndeamnă să încercăm să renunțăm la obiceiul permanent de a numi și a eticheta, obicei pe care l-am învățat la școală.

“Crede cu tărie în liberul tău arbitru și în capacitatea ta de a influența tot ce se întâmplă în jurul tău și în același timp lasă-te în voia energiei din tine.”

Întâlnim aceeași concluzie ca și în *“Partea întunecată a căutătorilor de lumină”* - Debbie Ford: binele și răul sunt două aspecte ale unei unități.

Este important să înfăptuim mai mult și să ne străduim mai puțin.

Ce mi s-a părut interesant este că pentru a atrage în viața noastră prosperitatea trebuie să răspundem la întrebarea: *“Cum aș putea să fiu de folos?”*

“Nu există o cale spre fericire, ci fericirea este calea.”

Fii un bun observator al întregului și *“Fii convins că ești o ființă divină adusă pe lume nu de părinții tăi ci de marea Mamă Divină”*.

Apare și controversatul subiect numit Ego pe care înțelepții chinezi îl consideră a fi o forță fără saț, care cere

permanent și nu este niciodată satisfăcută. Ca să contracarezi Ego-ul ajută-i pe ceilalți și propriile tale nevoi vor fi împlinite.

E necesar să ne oprim din când în când din goană și să contemplăm viața. Astfel abandonând cursa chiar și pentru o perioadă, sau bucată de drum, îi facem loc lui Dumnezeu și ne îndepărtăm de Ego.

Poate ar fi bine dacă nu am deranja pe nimeni. Astfel vom putea fi priviți cu respect.

Dacă ne străduim să evităm să controlăm viețile celorlalți, ne vom afla în armonie cu Universul întreg.

Cartea următoare întărește și completează foarte bine învățăturile chinezești a lui Lao Zi.

“SISTEMUL MAESTRULUI”

Charles F. Hannel

Charles F. Hannel spune că orice acumulare tinde să conducă la o acumulare din ce în ce mai mare și că mintea este principalul creator al vieții noastre.

Trebuie mai întâi SĂ FII, apoi să faci și să ai. Aceasta este ordinea firească a lucrurilor, deși noi întâi facem ca să avem iar de “să fi” nici nu mai încapă vorbă de cele mai multe ori.

Lumea exterioară este o reflectare a lumii interioare, o idee pe care o susțin toți marii înțelepți ai lumii.

Subconștientul este puntea de legătură dintre lumea interioară și cea exterioară și de aceea creșterea și evoluția se produc întotdeauna din interior.

Autorul pune accent pe armonia și pacea interioară, motiv pentru care o să trecem la o altă lectură ce ne vorbește tocmai despre asta.

“PUTEREA PREZENTULUI, GHID DE DEZVOLTARE SPIRITUALĂ”

Eckhart Tolle

Eckhart Tolle ne spune că nu suntem una cu mintea noastră iar emoția este reflectarea minții în corp.

Pentru a sta ancorat în ACUM, este important să ne observăm gândurile și emoțiile. Durerea și suferința sunt stări ale minții și devin inevitabile atâta timp cât ne identificăm cu acestea.

SINGURI ne creăm durerea și suferința prin rezistență inconștientă la ceea ce există și neacceptare, prin judecăți (la nivelul gândului) și prin negativism (la nivel emoțional).

Ceva ce a făcut click la mine: “*Odată ce corpul-durere a pus stăpânire pe tine dorești și mai multă durere.*” Ca să scapi de durere, “*PERMITE MOMENTULUI PREZENT SĂ EXISTE.*”

Eckhart are o teorie interesantă legată de frică, total diferită de cea pe care o știam eu. Eu știam că frica este cea care ne ține departe de probleme. NU bag degetele în priză pentru că mă curetez și mor. Asta știam eu și probabil o știi și tu. El spune că nu băgăm degetele în priză NU DE FRICĂ ci pentru că ȘTIM, suntem conștienți de CE O SĂ PĂȚIM, de consecința actului în sine.

Zice că “*NU AVEM NEVOIE DE FRICĂ pentru*