



RUEDIGER SCHACHE

# Înțelepciunea inimii

*realizându-ne propriul potențial  
prin intermediul a patru întrebări cheie*

Traducere din limba germană: Diana Moraru

Adaptare și corectură: Mariana Alexandru



**Editura ATMAN**  
*privește înăuntru...*



## *Inima mea creează realitatea*

În ce fel însă ?

- 1 -

Prima abilitate a inimii

### *Inima și percepția sa*

Suprasenzorul din interiorul meu

- 11 -

A doua abilitate a inimii

### *Inima și inteligența ei*

Cunoașterea nesfârșită din interiorul ființei mele

- 39 -

A treia abilitate a inimii

### *Inima și crearea universului*

Interiorul secret al realității mele

- 61 -



A patra abilitate a inimii

## *Limbajul inimii*

Comunicarea invizibilă din interiorul ființei mele

- 77 -

A cincea abilitate a inimii

## *Inima și experiența sa cu fericirea*

Îndreptarul meu pentru o viață împlinită

- 91 -

A șasea abilitate a inimii

## *Inima și iubirea*

Sursa mea de conexiune

- 111 -

A șaptea abilitate a inimii

## *Inima și vindecarea*

Calea mea spre un viitor al libertății

- 125 -

A opta abilitate a inimii

## *Inima și sensul vieții*

Răspunsul la întrebări fundamentale

- 135 -



## *Activarea înțelepciunii inimii prin intermediul a patru întrebări cheie*

Calea spre un potențial uriaș în viață

- 153 -

## *Inima magică*

Modul de utilizare a celor patru întrebări cheie

- 241 -

## *Fascinația inimii*

Alte experiențe

- 263 -





*Inima mea  
creează realitatea  
În ce fel însă ?*



## *Testamentul lui Amenemope*

Cu 3200 de ani în urmă, în vechiul Egipt, un bărbat pe nume Amenemope a așezat o pană și un teanc de foi de papirus pe masa lui de lucru, pentru a desena primul simbol al operei ce avea să devină celebră în mileniile următoare.

În acel moment, Amenemope, înalt funcționar responsabil cu distribuția alimentelor din regatul regelui său Ramses, nu era conștient de efectele acțiunii sale. El avea un fiu, al cărui nume era Hor-em-ma'a-cheru și care intenționa să urmeze calea preoției. Dorea să-i ofere acestuia cele mai bune sfaturi de viață astfel încât să devină „înainte de toate un om bun.”

Opera sa cuprinde 30 de capitole, care analizează toate aspectele importante ale vieții și ale comportamentului uman, așa cum le cunoștea el și le considera ca fiind drepte. El menționa printre altele cum ar fi bine să ne comportăm cu cei din jur, cum să acționăm în diverse situații și vorbea totodată despre forța propriilor gânduri asupra lumii și a mediului înconjurător. Scrierile lui Amenemope au avut un impact extraordinar de-a lungul timpului, în multe culturi, devenind cunoscute sub denumirea „Cum să devii un om bun”. Filozofii Greciei antice au studiat-o și s-au lăsat inspirați de ea, la fel de mult precum înțelepții Romei antice. Conducători de oști, preoți și regi au fost educați pe baza acesteia. Chiar și astăzi





vizitatorii muzeului britanic din Londra privesc plini de curiozitate fragmentele scrierilor sale, care s-au păstrat aproape nealterate. Unul din sfaturile plin de înțelepciune pe care el ni-l oferă este următorul:



„Cuvintele tale să fie mereu în acord cu inima, căci atunci vei reuși în tot ce îți propui.”

## *Institutul HeartMath din Boulder Creek, Colorado, astăzi*

Cercetătorii recente științe medicale numite neurocardiologie examinează cu ajutorul instrumentelor moderne și în condiții științifice valide însușirile și abilitățile inimii umane. Interesul lor merge dincolo de cunoașterea medicinei clasice asupra inimii ca organ. Cardiologii, neurologii și psihologii acestui institut cercetează ceva ce multor colegi le-ar părea de domeniul fantasticului: ei caută dovezi concrete în ceea ce privește capacitățile și forțele inimii, despre care se vorbește de mii de ani, dar pe care nimeni nu a reușit până acum să le pună în evidență.

Descoperirile lor sunt revoluționare din mai multe puncte de vedere, extinzând considerabil orizontul cunoașterii științifice asupra inimii și demonstrând



că inima umană deține o gamă întreagă de capacități care depășesc în multe domenii cele mai îndrăznețe închipuiri. Pe unele dintre ele le vei privi dintr-o perspectivă nouă lecturând istorioara următoare.



## TAIFUNUL

Când Klaus Schubert și iubita lui, Claudia Metz, originari din Köln, au pornit într-o călătorie transcontinentală pe motocicletă spre Japonia, pentru a-și vizita rudele, și-au considerat intenția ca fiind nebunească, dar totodată incitantă. Inițial, nici nu bănuiau că cele zece luni planificate pentru călătorie se vor transforma în șaisprezece ani, parcurgând peste 250.000 km, de-a lungul tuturor continentelor.

Din primele săptămâni ale călătoriei și-au dat seama că nu vor fi capabili să respecte planul inițial. Se confruntau zilnic cu noi provocări: probleme cu autoritățile, accidente, boli, defecțiuni tehnice, dificultăți climatice, drumuri blocate sau deviate... Au înțeles destul de curând că nu aveau să reușească niciodată să ducă la îndeplinire ce plănuiseră și că singura lor șansă era să accepte cursul normal al lucrurilor.

Începând cu traversarea Indiei au renunțat definitiv și la ultima lor dorință de a controla mersul călătoriei, după cum avea să mărturisească ulterior Klaus Schubert. Din cauza traficului haotic din India Klaus a fost implicat într-un accident rutier grav, care s-a soldat printre altele





cu o rană la genunchi. Ghinionul a fost însă purtător de noroc, deoarece cuplul a fost luat în grija unui bătrân cu însușiri deosebite, care i-a oferit un prim ajutor. Acest bătrân nu era însă atât de neajutorat precum părea, reușind să vindece în scurt timp rănilor grave ale lui Klaus prin anumite metode neortodoxe din punctul de vedere al occidentalilor. Această uluitoare artă a vindecării a reprezentat pentru cei doi călători ultima verigă din lanțul revelațiilor despre un mod alternativ de trăire a existenței. Ei au decis în acel moment să renunțe definitiv la toate planificările și să urmeze vocea tainică a inimii lor. În decursul timpului această decizie avea să le salveze viața de mai multe ori.

Deosebit de impresionati de cunoașterea și capacitățile inimii lor au fost într-o după-amiază, pe când se aflau pe plaja coastei filipineze în căutarea unui loc adecvat pentru cort. Deoarece călătoria lor se extindea pe un interval lung de timp, bugetul zilnic era limitat, motiv pentru care au ales să petreacă majoritatea nopților în cort.

Era o zi însorită, cerul era albastru, apa de un albastru turcoaz, iar palmierii se lăsau legănați de adierea lină a brizei marine. Deși condițiile pentru a înnopta în cort erau perfecte, Klaus și Claudia au simțit instantaneu că ar fi mai bine ca în mod excepțional să închirieze o colibă mică. Deși prețurile erau mari, cei doi și-au urmat vocea interioară, bucurându-se astfel de luxul unei băi cu apă curentă și de o noapte petrecută într-un pat confortabil.

La scurt timp după luarea acestei decizii au descoperit un complex cu trei până la patru dazine de bungalouri



modeste, așezate sub umbra protectoare a palmierilor. Căsuța lor era suspendată pe picioare din bârne de lemn, câteva trepte de lemn conducând spre o verandă mică. Majoritatea colibelor aveau pereții construiți din cocos împletit, iar acoperișul era din frunze de palmier. Cei doi și-au parcat motocicletele în fața treptelor și și-au dus bagajele în căsuță. Când au pătruns în încăpere, privirile lor au putut să se bucure de două paturi confortabile cu așternut alb, două scaune, o masă și o comodă simplă, pe scurt, de o mostră de civilizație.

La aproximativ o jumătate de oră după ce s-au instalat, Claudia l-a anunțat pe Klaus, aflat la duș, că starea vremii s-a modificat brusc. Klaus, care obținea un mic venit suplimentar din relatări despre călătorie, urmărea să surprindă în imagini fiecare moment deosebit. El a montat de îndată aparatul foto pe stativ, orientând obiectivul camerei prin geam spre complexul de bungalouri. „Poate reușesc să surprind câteva imagini cu furtuna tropicală”, se gândea el.

Între timp vântul s-a transformat din briza inițială într-o etapă premergătoare a unei furtuni. Albastrul strălucitor al cerului a fost acoperit fulgerător de nori care acum aveau culoarea gri închis, iar palmierii foșneau și gemeau în efortul lor de a se împotrivi forțelor dezlănțuite ale cerului.

Klaus a apucat să facă câteva poze înainte să înceapă să plouă cu stropi mari. Salve din mare erau împrășcate cu forță spre țărm, ca și cum cineva apăsa un buton.





*a patra abilitate a inimii*  
*Limbaajul inimii*

*Comunicarea invizibilă din  
interiorul ființei mele*





## RECUNOAȘTEREA

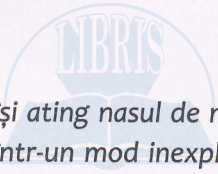
Există situații de viață în care Universul este capabil să compenseze o durere mare printr-o bucurie la fel de mare.

Micuțul Jerry s-a înecat în cadă la vârsta de 16 luni. Inima lui a fost donată lui Carter, care avea șapte luni. Micul trup al lui Carter a primit inima fără complicații, băiatul crescând perfect sănătos.

Într-o zi, Carter, acum în vârstă de cinci ani, a mers cu părinții săi la biserică. În duminica respectivă au venit la biserică și părinții donatorului său, Jerry, pe care Carter nu îi cunoștea. Dintr-odată, Carter, care în general era un băiețel timid, s-a ridicat brusc și, traversând șirul de bănci, s-a oprit în fața tatălui lui Jerry și l-a îmbrățișat, numindu-l „tată”.

Părinții lui Carter au fost foarte surprinși de gestul său și l-au întrebat de ce a făcut acest lucru. Băiețelul a răspuns: „Nu eu am făcut asta, ci Jerry. Eu doar l-am însoțit.”

Și părinții lui Jerry au fost foarte impresionați și totodată surprinși de acest gest. Fără a ezita, adulții au decis să se întâlnească. Câteva zile mai târziu părinții lui Jerry au vizitat familia micuțului Carter în casa acestora. Un alt gest surprinzător pe care l-a făcut Carter a fost acela de a-și atinge ușor nasul de cel al mamei lui Jerry, după cum relata ea mai târziu. Aceasta, fiind de profesie medic și naturopat, știa că omul își poate imagina multe, dacă își dorește. Știa, de asemenea, că mulți părinți



își ating nasul de nasul copiilor lor. Cu toate acestea și într-un mod inexplicabil, ea a simțit și a știut că fiul ei era „în Carter”. Într-un final, ea și soțul ei au afirmat că au recunoscut acest lucru în ochii lui.

În timpul întâlnirii cu Carter, mama lui Jerry a sesizat și alte aspecte pe care le cunoștea de la fiul ei. În timpul scurtei sale vieți, Jerry suferise de o ușoară paralizie a părții stângi a corpului. Micul Carter suferea de asemenea de o ușoară rigiditate a părții stângi, simptom pe care nu îl avusese înainte de operație. Probabil memoria paraliziei îi fusese transferată lui Carter.

Părinții lui Jerry au înnoptat în casa familiei gazdă. La un moment dat, în toiul nopții, Carter se afla în camera lor, dorind să doarmă lângă ei. S-a cuibărit între cei doi, oarecum străini lui, ca și cum ar fi făcut-o dintotdeauna. Situația a fost atât de emoționantă, încât amândoi au început să lăcrimeze. Carter a remarcat asta și le-a cerut să nu fie triști.

Aceste evenimente i-au mișcat pe părinții lui Jerry într-un mod profund. Au urmat și alte evenimente mult mai concludente. Când Carter a îmbrățișat-o pe mama lui Jerry la despărțire, i-a șoptit la ureche ceva ce a atins-o până în măduva oaselor: „Totul este în regulă, mama.”

La finalul vizitei, părinții lui Jerry au fost absolut convinși de un lucru: o parte din băiețelul lor trăia în continuare în Carter, ceea ce era bine.



## *Cum se recunosc inimile*

Lăcașul sufletului este în inimă, astfel încât sufletul este capabil să emită și să recepționeze informații și mesaje prin intermediul ei. Inima este permanent în contact cu lumea exterioară, la fel cum suntem și noi cu ea prin intermediul simțurilor. Doar că sufletul percepe mai mult asupra inimii.

Inima lui Jerry care se afla în trupul micului Carter nu avea nevoie de ochi pentru a-și recunoaște tatăl în mulțimea din biserică. Inima recunoaște oamenii și obiectele prin ceea ce emit. Și recunoaște o altă inimă prin amprenta pe care o poartă, indiferent de forma în care este întrupată.

Poate ai remarcat și tu următorul aspect: te întâlnești pentru prima oară cu cineva, și cu toate acestea persoana respectivă pare să-ți fie foarte familiară. Vei simți instantaneu o profundă stare de încredere față de ea, deși nu ai întâlnit-o niciodată până atunci. Amândoi trăiți aceeași dorință de a continua relația din punctul în care parcă v-ați oprit cu o săptămână în urmă.

Pentru suflet, timpul este la fel de puțin semnificativ precum aspectul fizic. Pentru el contează doar șansele și experiențele de viață care i se oferă. Tocmai de aceea este atât de important pentru calea individuală să nu împiedicăm ceea ce dorește a fi exprimat sau transformat. La fel de important este să permitem



LIBRIS

mișcării să existe și să acționăm spontan în direcția indicată, chiar dacă rezultatul final este nesigur sau imprevizibil.



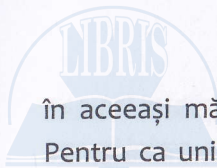
„Nu vei descoperi niciodată limitele inimii, chiar dacă i-ai cutreiera toate căile, atât de adânci sunt profunzimile ei.”

*Heraclit din Efes (aprox. 520-460 a.H.),  
filozof grec*

## *Inima - emițător și receptor*

Inima noastră produce un câmp magnetic măsurabil cu o dimensiune de minimum 30 de metri, care are clipă de clipă un efect de atracție, dar și de respingere. Această lege firească a naturii este cea care ne unește. De fiecare dată când interacționăm cu alte persoane, acestea pătrund automat în câmpul magnetic al inimii noastre și noi pătrundem în al lor.

Dacă sufletul dorește să experimenteze ceva sau dorește să încheie un anumit capitol din viață, emite această dorință exteriorului. Mesajul „Bună, doresc să experimentez asta!” devine parte integrantă a câmpului inimii, fiind pătruns în decursul unei zile de mai multe persoane care reacționează la impactul cu el. Însă nu fiecare suflet este dispus să experimenteze



în aceeași măsură ceea ce emite câmpul personal. Pentru ca uniunea să aibă loc, „cererea” trebuie să corespundă cu „oferta”.

## DE CE AVEM NEVOIE ÎN ACEASTĂ CLIPĂ: DE PERSOANE SAU DE EXPERIENȚE?

Există situații pe care inima dorește să le experimenteze. De exemplu, dorim să vizionăm un film la cinematograful. Ne sunăm prietenii în speranța că cineva este dispus să ne însoțească. Dacă prima persoană sunată nu este disponibilă, atunci va fi a doua sau a treia. Pe noi ne interesează în primul rând vizionarea filmului și poate alegem să mergem chiar singuri, dacă nu este nimeni disponibil.

Pe de altă parte, există experiențe pe care sufletul dorește să le experimenteze împreună cu un alt suflet. De exemplu, am putea afirma: „Aș dori să vizitez Veneția, dar nu cu oricine, ci cu persoana iubită, deoarece este orașul îndrăgostiților. Nu mi-ar face plăcere să merg singur(ă).” Experiența Veneția ar avea sens doar dacă ne-ar însoți persoana potrivită. În schimb, experiența cinematograful ar avea sens chiar și dacă am merge singuri.

Dacă dorul pe care îl resimte sufletul se datorează dorinței de a reîntâlni un suflet anume pentru a încheia o anumită experiență nefinalizată, în