

EDITURA PARALELA 45

DEEPAK

CHOPRA

RECREAREA TRUPULUI,
REÎNVIEREA SUFLETULUI

Redactare: C. Dumitru
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHOPRA, DEEPAK

Recrearea trupului, reînvierea sufletului : cum să devii alt om /

Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Arabela Riță. - Ed. a 2-a. -

Pitești : Paralela 45, 2018

ISBN 978-973-47-2805-3

I. Riță, Arabela (trad.)

159.9

Reinventing the Body, Resurrecting the Soul
Deepak Chopra

Copyright 2009 by Deepak Chopra

Copyright © Editura Paralela 45, 2018

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

DEEPAK CHOPRA

Recrearea trupului, reînvierea sufletului

cum să devii alt om

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Arabela Riță



Editura Paralela 45

CUPRINS

INTRODUCERE. Miracolul uitat	9
RECREAREA TRUPULUI	13
Recreare #1. Ideea că trupul e un obiect fizic e pură închipuire	27
Recreare #2. Corpul tău e de fapt energie	41
Recreare #3. Conștiința e magică	56
Recreare #4. Îți poți îmbunătăți genele	76
Recreare #5. Timpul nu e dușmanul tău.....	90
REÎNVIEREA SUFLETULUI	105
Reînviere #1. Există un mod mai simplu de a trăi	124
Reînviere #2. Iubirea trezește sufletul.....	145
Reînviere #3. Fii liber ca sufletul tău.....	163
Reînviere #4. Harul e fructul încrederii.....	181
Reînviere #5. Universul evoluează prin tine	199
10 PAȘI SPRE ÎMPLINIRE.....	217
CONCLUZIE: „Cine m-a creat?“	255
Mulțumiri.....	259
Despre autor.....	261

RECREARE #1

Ideea că trupul e un obiect fizic e pură închipuire

Ca să realizăm o schimbare avem nevoie de idei îndrăznețe, așadar să începem cu cea mai îndrăzneță dintre toate. Ideea că trupul tău e ceva fizic, idee pe care ai crezut-o întotdeauna fundamentată, e de fapt pură închipuire. Dacă ai putea să-ți dai seama că a considera trupul un obiect fizic e o idee de care mintea ta se încăpățânează să se agațe, s-ar produce o schimbare majoră. Nu ai mai fi captivul unei lumi materiale. Ai fi liber să adopți o concepție mult mai bună despre corpul tău.

Cu siguranță cele cinci simțuri ale noastre par să ne confirme caracterul fizic al corpului. Poate fi destul de greu să accepți că atingerea pielii calde, catifelate e numai o idee. Dar asta e. Sunt culturi care au alte viziuni. Pentru primii creștini, corpul era spirit întrupat, partea materială fiind considerată o iluzie. A atinge o piele caldă însemna să cedezi ispitei. Pentru indienii Hopi, universul e o revărsare de energie și spirit, de aceea corpul e un moment trecător al curgerii; a atinge o piele caldă era ca și cum ai mângâia adierea vântului. Budiștii combină conceptele de trecere și iluzie; pentru ei, corpul e asemenea unui râu fantomatic, iar atingerea lui e sursa tuturor suferințelor. Să atingi pielea caldă înseamnă să te afunzi adânc în iluzie.

Acele idei au aceeași valoare de adevăr ca ideea că trupul tău e ceva fizic – un lucru, un obiect – și subliniază un singur lucru: dintotdeauna au

existat rezerve că oamenii ar fi o componentă a acestei lumi materiale. Stâncile sunt materie, dar nu au sentimente. Copacii sunt materie, dar nu au voință. Fiecare celulă e compusă din materie, dar celulele nu compun muzică, nici nu fac artă. Universul a dus evoluția umană mult deasupra nivelului materiei. Gândește-te ce straniu ar fi să tratezi o carte ca pe un obiect pur fizic. Ai putea să o bagi în cuptor ca să întreții focul sau să o folosești pe post de piedică, să ții o ușă deschisă. Ai putea să-i smulgi paginile și să-ți încerci îndemânarea în aruncarea la coș. Dacă e destul de mare cartea, poți chiar să o folosești pe post de armă împotriva cuiva. Însă, evident, rostul cărții, scopul pentru care a fost creată nu ar fi îndeplinit. Ce altceva e cartea, dacă nu o sursă de informații, inspirație, desfătare și frumusețe? La fel de greșit e să consideri corpul un obiect fizic, chiar dacă și el, la rândul lui, arde ca orice combustibil, se joacă și se transformă într-o armă ori de câte ori se încing spiritele, se pornește vreo încăierare sau izbucnește vreun război.

Corpul tău știe deja că scopul lui în viață nu ține de fizic. Dacă privești la microscop și vezi cum un virus e înconjurat și devorat de o celulă albă cunoscută sub numele de *macrofag* (în traducere literală „marele mâncău“), totul ți se va părea cel mai pur fenomen fizic. Dar privirea te înșală. Ce vezi de fapt e o demonstrație de inteligență. Un macrofag trebuie mai întâi să identifice intrusul. Trebuie să hotărască apoi dacă intrusul e prieten sau dușman. Odată ce a luat o hotărâre, macrofagul trebuie să-și găsească cel mai bun loc de atac, apoi să elibereze arsenalul chimic toxic care să omoare inamicul.

Entitățile pur fizice nu iau hotărâri, în mod cert nu în situații atât de delicate sau care pot fi fatale. Dacă celulele albe se defectează, un macrofag poate începe să mănânce celulele propriului corp, dând naștere unor boli autoimune, precum artrita reumatoidă sau lupusul, amândouă având la bază decizii luate prost. Însă o celulă albă e atât de inteligentă, încât își poate orchestra singură moartea când nu mai este utilă. Odată ce a consumat microbul care a invadat corpul, macrofagul moare, transformându-se într-o victimă a propriilor arme chimice. Se condamnă singură la sinucidere, din altruism. O simplă celulă albă știe că binele tuturor trebuie să stea mai presus de binele personal – și astfel celula face un ultim sacrificiu în numele acestei idei.

Dacă ai depășit ideea că trupul e un obiect fizic, trebuie să o înlocuiești urgent cu o altă concepție, pentru că viața fiecăruia dintre noi se clădește pe credințele noastre.

SUFLETUL E CORPUL SPIRITUAL

S-ar putea ca cel mai folositor lucru din viața ta să fie sufletul. Până acum însă, nu prea ai știut ce să faci cu el. Se spune că sufletul e legătura noastră cu Dumnezeu, dar la fel ca Dumnezeu e invizibil și foarte departe de viața de zi cu zi. Starea ta de sănătate depinde de suflet? Te ajută să iei decizii sau să ieși dintr-o situație de criză? De câte ori am vorbit de suflet, am făcut-o pe un ton de venerație, un ton pe care nu-l folosim când vorbim despre mașina noastră. De fapt, majoritatea oamenilor își cunosc mult mai bine mașina decât își vor cunoaște vreodată sufletul.

Nu i-ai atribuit sufletului niciun rol pentru că până acum ți-a fost bine definit. Nimeni nu se așteaptă ca toate religiile lumii să-și dea mâna și să se pună într-o zi de acord. S-ar putea ca budiștii să aibă dreptate să privească sufletul dintr-o perspectivă practică – ei se pot dispensa de suflet, spun că, dacă nu poate fi definit, nu e real. Dar milioane de oameni care cred că au suflet resping această părere. La urma urmei, credem în rolul minții, chiar dacă nu există doi filosofi care să fi căzut de acord asupra definiției acesteia. Putem scoate sufletul din starea latentă în care se află schimbând tactica: în loc să-l definim mai întâi și apoi să ne întrebăm care e rolul lui, de ce să nu vedem mai întâi ce poate să facă sufletul pentru noi și apoi să ne preocupăm să-i găsim o definiție exactă?

Am menționat deja cel mai important lucru pe care îl face sufletul: te conectează cu Dumnezeu. Într-un fel, sufletul poate fi comparat cu un transformator coborâtor de tensiune. Curentul trimis prin liniile de înaltă tensiune e de sute de ori prea puternic ca să intre direct în casă; ar arde orice circuit electric într-o secundă. La fel, puterea spirituală supremă nu se poate descărca direct în noi fără să ne facă rău. Trebuie să fie „coborâtă” și adaptată la viața umană. Sufletul are acest rol.

Observ că această descriere pare să depindă de existența lui Dumnezeu, dar nu este chiar așa. Fără să apelăm la vreo credință religioasă, știm că universul conține cantități aproape infinite de energie și cu toate astea Natura a găsit un mijloc de a „scădea“ temperatura stelei celei mai apropiate, care arde la milioane de grade Celsius, ca să poată exista viața pe planeta noastră. A „scăzut“ forța gravitației, care e atât de intensă în centrul unei găuri negre că poate absorbi timpul și spațiul, până la forța necesară coeziunii corpului omenesc. În sfârșit, forța electromagnetică ce erupe în săgeata unui fulger – erupții care odinioară, la începuturile Pământului, loveau suprafața terestră de milioane de ori pe zi – a fost redusă la descărcările electrice ale celulelor creierului, care sunt atât de slabe încât e nevoie de instrumente extrem de precise numai pentru a le detecta. (Tot potențialul electric al creierului e aproape echivalent cu al unui bec de șaizeci de wați, dar această încărcătură e subdivizată în 100 de miliarde de neuroni, făcând ca potențialul fiecărei celule a creierului să fie infinitezimal, o chestiune de microvolți.)

Dacă forțele fizice ale universului trebuie reduse atât de drastic ca să acționeze la scară umană, atunci și Dumnezeu poate să fie văzut ca o forță universală care trebuie redusă. Dar termenul „forță“ ține de material. Când ne gândim la Dumnezeu folosim termeni precum *iubire*, *compasiune*, *adevăr*, *inteligentă* și *creativitate*. Oricâte discrepanțe ar fi între ele, fiecare tradiție spirituală evaluează aceste atribute pe o scală de la zero la infinit. Obiectele inerte nu manifestă dragoste sau compasiune; nu au o inteligență vizibilă. Acesta e punctul zero al scalei. Ființa umană e plină de iubire, compasiune și inteligență și când privim în jur credem că și alte ființe vii au aceste calități. Acesta e mijlocul scalei. Apoi ne imaginăm o realitate superioară în care iubirea și compasiunea sunt necondiționate, inteligența e atât de vastă că poate conduce universul, iar creativitatea îl poate inventa. Aceasta este extremitatea superioară a scalei și cea mai controversată.

Știința nu recunoaște realitatea superioară, pentru că atunci când privești dincolo de creierul omenesc începe zona invizibilului. Vezi un neuron și, prin urmare, poți să spui că inteligența începe cu el, dar neuronul e făcut din atomi, deci se naște întrebarea cum anume a devenit atomul inteligent? Ca să nu mai vorbim de aspectele minții pe care le prețuim cel mai mult, care sunt și ele invizibile și cu toate astea perceptibile – iubirea, compasiunea, adevărul și toate celelalte calități care dau sens vieții.

PROMISIUNI PE CARE LE POTI RESPECTA

Împlinirea se realizează atunci când se stabilește o legătură între minte, corp și suflet. Când ești împlinit, antagonismele interioare se estompează și nu-ți mai faci rău, de aceea hotărârile pe care le iei la toate nivelurile sunt benefice. După ce ai înțeles cum acționează sufletul, nu mai ai niciun motiv să te întorci în trecut și să trăiești la un alt nivel. Ai putut să trăiești și fără suflet. Poți să continui să-ți faci rău în felul acesta, ignorând lipsa de comunicare interioară. Viața continuă fără să fi rezolvat această problemă. Deciziile proaste aduc suferință și durere, dar oamenii învață să le suporte. Cu alte cuvinte, dacă nu ești împlinit, viața e „ușoară“ pentru că a devenit un obicei, o inerție sau un vechi tipar pe care nu îl poți desființa. (Mi-l amintesc pe primul meu instructor de meditație, care a insistat că dacă nu fac din ea un obicei zilnic pot nici să nu mă apuc. „Nu știu câți ani durează până ajungi să fii luminat, spunea el, dar e de ajuns o singură zi ca să renunți.“)

Secretul e să trăiești ca și când ai fi împlinit, chiar dacă încă nu ești. Nu ai nevoie decât de un regim de viață care să-ți mențină vie această imagine. „Holistice“ a ajuns sinonim cu dieta vegetariană, nepoluarea, profilaxia și medicina alternativă. Incontestabil, toate aceste lucruri sunt bune – sunt evidențe ale unei conștiințe din ce în ce mai treze la care generațiile anterioare doar au visat – dar nu te vor ține pe calea spirituală. O viață holistică ar trebui să mențină legăturile cu sufletul chiar și când aceste legături sunt foarte fragile.

Mentorii spirituali au dezbătut această problemă secole întregi, întrebându-se cum pot construi o punte peste abisul dintre vechiul mod de viață și cel nou. Nu e de ajuns să predici. Nu e de ajuns să arăți oamenilor exemple. Și totuși, mulți oameni au trecut puntea și au pășit spre lumină

(spune-le sfinți, yogini, bodhisattva sau pur și simplu exemple demne de urmat) și e dovedit că au reușit. Dacă le distilăm poveștile, găsim un regim de viață pe care-l putem adopta și noi în aceste timpuri de tranziție. Acest stil de viață e simplu și poate fi adoptat de oricine vrea să-l cunoască și să-l accepte. L-am împărțit în pași simpli.

10 pași spre împlinire

1. Hrănește-ți „corpul eteric“.
2. Transformă entropia în evoluție.
3. Încredințează-te unei conștiințe superioare.
4. Fii generos spiritual.
5. Consideră relațiile mai importante decât bunurile materiale.
6. Stabilește o legătură conștientă cu corpul tău.
7. Întâmpină fiecare zi ca pe un nou început.
8. Lasă timpul în seama veșniciei.
9. Percepe lumea senzorial în loc să încerci să o înțelegi.
10. Caută-ți propriul mister.

Acești pași se fac în conștiință. Sunt lucrul cel mai important pentru mine, pentru că reprezintă fructul călătoriei mele. Când am fost copil în India, am învățat că viața mea atârna în balanță între *vidya*, înțelepciune, și *avidya*, ignoranță. Această alternativă veche de mii de ani a fost reprezentată grafic într-un mod accesibil unui copil. M-am născut în vremuri foarte tulburi, în care țara se lupta cu toate nenorocirile, de la ciocniri de stradă între hinduși și musulmani până la mari inegalități sociale și milioane de oameni care trăiau la limita subzistenței. Ce mai putea să ne salveze? Nici credința în Dumnezeu, nici programele sociale ample, oricât de bune au fost acestea. Am fost învățat că viața depinde de sistemul de valori al propriei conștiințe, de cum știe să aleagă între drumul luminii sau drumul întunericului. Pe la vârsta de opt ani, am știut deja pe care să-l aleg. Voi cunoaște în viața mea fericirea, succesul, prosperitatea și bunăstarea dacă voi trăi călăuzit de lumina *vidya*.

Mai târziu mi-am pierdut inocența și această promisiune a început să mi se pară goală, la fel ca promisiunea lui Benjamin Franklin că „cine se culcă și se scoală devreme ajunge un om sănătos, bogat și înțelept“. Mă speria

mai mult frica de a trăi în *avidya*, care aducea boli, sărăcie și nenorociri. Nimeni nu mi-a băgat în cap aceste amenințări, așa cum sunt speriați copiii că îi așteaptă diavolul dacă nu-l ascultă pe Dumnezeu. Însă vreme de patruzeci de ani am oscilat între cei doi poli, al înțelepciunii și al ignoranței sau, dacă vrei, al credinței și al necredinței. Știu din propria experiență ce prăpastie e între viziune și realitate. Astăzi, cu aceeași hotărâre cu care cred în autotransformare, m-am întors la acel abis. Majoritatea oamenilor știu ce înseamnă să fie bine pentru ei, dar aproape niciodată nu este de ajuns să-și facă promisiuni („Nu voi înșela niciodată“ sau „N-o să sfârșesc printr-un divorț“ sau „N-o să înjunghii pe nimeni pe la spate ca să i-o iau înainte“). (Un guru a fost întrebat odată de un discipol nedumerit: „Maestre, cum pot să devin un om bun?“. Gurul i-a răspuns: „E aproape imposibil. Dacă te gândești bine, și pentru a ridica un ac de pe jos găsești o mie de motive să o faci și alte o mie să nu o faci.“ Discipolul era și mai nedumerit. „Atunci ce să fac?“ Gurul a zâmbit. „Să-l găsești pe Dumnezeu.“ Discipolul s-a îngrijorat acum și mai tare. „Dar, domnule, pare atât de greu să-l găsesc pe Dumnezeu.“ Gurul a dat din cap. „Să-l găsești pe Dumnezeu e de o sută de ori mai simplu decât să încerci să fii bun. Dumnezeu e o parte din tine și, odată ce găsești acea parte, bunătatea devine un lucru firesc.“)

Dacă cea care ne poate ajuta să ne atingem țelul e calea spirituală, trebuie să facem promisiuni pe care le putem respecta în fiecare zi. Cei zece pași pe care i-am enumerat asta sunt. Nu-ți cer să îți depășești limitele și, cu toate astea, limitele tale vor începe să dispară. Obișnuința și vechea mentalitate pot încerca să te împiedice să urmezi cei zece pași, pentru că nu ți se va cere să lupți împotriva celui care ai fost. Tot ce poți să faci e să ajuți noul eu să se dezvolte în liniște. Altceva nu mai ai de făcut. Secretul e că nu poți vedea cum se produce transformarea interioară. Creierul se schimbă odată cu omul. Creierul nu are cum să mențină vechile obiceiuri odată ce au fost create altele noi. Într-un fel, sufletul își șterge urmele, dar cu toate astea, ceea ce se petrece e foarte real.

Un prieten bun de-al meu ani întregi și-a căutat calea. În aparență, ducea o viață ordonată. Ori de câte ori se întâmpla să ne întâlnim îl întâlneam în ce stadiu a mai ajuns cu căutarea. Replica pe care mi-o dădea cu zâmbetul pe buze era mereu aceeași. „Sunt aproape gata să ies din găoa-ce.“ Așa s-a întâmplat ani întregi. Era foarte discret și mă îndoiesc să fi existat mai mult de câțiva oameni care știau despre dăruirea lui interioară.