

Redactare: Adriana Oprea
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHOPRA, DEEPAK

Sănătatea perfectă : ghidul ayurvedic complet al programului minte-corp /

Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Iustina Cojocaru. -

Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-3107-7

I. Cojocaru, Iustina (trad.)

61

DEEPAK CHOPRA

Sănătatea perfectă

**Ghidul ayurvedic complet
al programului minte-corp**

Editia a II-a

Traducere din limba engleză de
Iustina Cojocaru

Perfect Health. The Complete Mind Body Guide
Deepak Chopra

Copyright © 1991, 2000 by Deepak Chopra, M.D.

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparalela45.ro

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	11
------------------------	----

PARTEA I UN LOC NUMIT SĂNĂTATEA PERFECTĂ

Introducere	15
Capitolul 1. Invitație într-o realitate superioară.....	19
Făgăduința unei medicini noi – Ayurveda	22
Organismul uman structurat după principiile mecanicii cuantice	24
Corpuș nostru este un râu ce curge neîncetat	29
Reîncântarea naturii	32
Viața eliberată de imperfecțiuni	35
Capitolul 2. Să descoperim ce tip de organism avem	39
Primul pas – să îți cunoști tipul de organism	40
Camera de comenzi a organismului	43
Chestionar pentru aflarea tipului de sistem minte-corp omenesc conform Ayurveda	45
Cum să afli ce tip de organism ai	50
Caracteristici ale tipurilor de organism	51
Capitolul 3. Cele trei doshe – creațoarele realității	66
Să învățăm să „vedem“ doshele	66
Echilibrul este dinamic – cele 25 de gune	70
Doshele și trăsăturile lor	72
Cele cinci elemente	76
Să intrăm și mai mult în detaliu – subdoshele	78
Subdoshele – un ghid mai exact	81

Capitolul 4. O copie exactă după natură.....	87
Să ne respectăm propriul tip de organism	88
Așa cum te-a creat natura	90
Cauza ascunsă a unei boli	94
Cum ajung doshele să fie în dezechilibru	97
Capitolul 5. Restabilirea echilibrului.....	106
O sută de termostate	107
Şase etape ale bolii	112
Cum să vă echilibrați doshele	115
O viață echilibrată – puncte de reper.....	117
Cum să executați garshana.....	127

PARTEA A II-A

ORGANISMUL UMAN CREAT DUPĂ LEGILE CUANTICE

Capitolul 6. Medicina cuantică în slujba organismului uman creat după legile cuantice	131
În explorarea universului nostru interior.....	132
Medicina cuantică	133
Puterea de a conștientiza.....	140
Capitolul 7. Să deschidem canalele vindecării	143
Panchakarma – purificarea organismului	144
Meditația – o tehnică pentru a „pătrunde dincolo“	148
Vindecarea prin sunete – cele mai fine vibrații ale naturii	157
Terapia marma – stimularea punctelor în care se întâlnesc mintea și corpul.....	167
Aromoterapia – atingerea echilibrului prin simțul miroslui.....	174
Terapia prin muzică – fragmente muzicale pentru a atinge echilibrul naturii	178
Capitolul 8. Eliberarea de dependențe	183
Dependențe întipărite în memorie.....	184
Un remediu liber consimțit	186
Dependență și doshele	189
Cum să renunțăm la fumat	191
Vindecarea unei dependențe acasă.....	193

Capitolul 9. Să îmbătrânești este o eroare.....	197
---	-----

Îmbătrâniere <i>versus</i> vindecare	198
--	-----

Rasayanele – plante care asigură longevitatea	204
---	-----

PARTEA A III-A

SĂ TRĂIM ÎN ARMONIE CU NATURA

Capitolul 10. Impulsul de a evoluă	215
--	-----

Cum să facem alegerea corectă	217
-------------------------------------	-----

Cum să facem sattva să crească.....	220
-------------------------------------	-----

Capitolul 11. Rutina zilnică – să stăpânim valurile naturii.....	222
--	-----

O zi într-un ritm perfect.....	224
--------------------------------	-----

Capitolul 12. Dieta – să mâncăm pentru a atinge un echilibru perfect.....	234
---	-----

Diete în funcție de tipul organismului	236
--	-----

Cele şase gusturi	257
-------------------------	-----

Agni – focul digestiv	266
-----------------------------	-----

O dietă binecuvântată	277
-----------------------------	-----

Capitolul 13. Exercițiile fizice – cât de adevărat este mitul „fără suferință, nimic nu e cu putință“	286
---	-----

Să avem succes fără cel mai mic efort	288
---	-----

Exerciții fizice în funcție de tipul organismului	289
---	-----

Exerciții fizice potrivite pentru toate cele trei doshe	294
---	-----

Salutul soarelui (<i>Surya Namaskara</i>)	294
---	-----

Poziții Yoga	308
--------------------	-----

Respirația echilibrată (<i>Pranayama</i>)	325
---	-----

Capitolul 14. Rutina sezonieră – echilibrarea pentru un an întreg	329
---	-----

Doshele și anotimpurile lor	330
-----------------------------------	-----

Cum să urmăm o rutină sezonieră	331
---------------------------------------	-----

Epilog. Flori în câmpul cuantic	335
---------------------------------------	-----

Anexa A. Surse pentru Ayurveda	341
--------------------------------------	-----

Anexa B. Glosar	345
-----------------------	-----

PRIMUL

înțelegem că circulația săptămânală este ceva deosebit de importantă și înțelegem că se întâlnește în cadrul acestei circulații o situație care nu poate fi ignorată. Înțelegem că circulația săptămânală este ceva deosebit de importantă și înțelegem că se întâlnește în cadrul acestei circulații o situație care nu poate fi ignorată. Înțelegem că circulația săptămânală este ceva deosebit de importantă și înțelegem că se întâlnește în cadrul acestei circulații o situație care nu poate fi ignorată. Înțelegem că circulația săptămânală este ceva deosebit de importantă și înțelegem că se întâlnește în cadrul acestei circulații o situație care nu poate fi ignorată. Înțelegem că circulația săptămânală este ceva deosebit de importantă și înțelegem că se întâlnește în cadrul acestei circulații o situație care nu poate fi ignorată. Înțelegem că circulația săptămânală este ceva deosebit de importantă și înțelegem că se întâlnește în cadrul acestei circulații o situație care nu poate fi ignorată.

PARTEA I

Un loc numit sănătate perfectă

INTRODUCERE

De la prima ediție a cărții mele *Sănătatea perfectă*, de-acum mai bine de zece ani, în lume au avut loc transformări remarcabile. Pe atunci, idei care susțineau că este mai important să ne ocupăm de sănătate decât de absența unei boli, că abordările naturiste ne-ar putea revigora întregul sistem de sănătate și că organismul uman este mai degrabă o rețea de energie și informații, și nu o structură anatomică imuabilă, păreau radicale. Și totuși, astăzi constatăm că aceste concepte s-au întrepătruns în chiar țesătura perspectivei noastre moderne cu privire la sănătate și boală sau viață și moarte. Un studiu recent publicat în *Journal of the American Medical Association* arăta că mai mult de 40% dintre americani apelează astăzi în mod regulat la metode medicale neconvenționale, care nu au nimic de-a face cu o perspectivă materialistă asupra organismului uman. Mai mult de două treimi din centrele de educație medicală au introdus în aria lor curriculară cursuri de medicină alternativă și complementară. Recunoscând că pacienții solicită să aibă opțiuni și acces tot mai mare la acest tip de medicină, a crescut și numărul de companii de asigurări și de organizații de menținere a sănătății în parametri optimi care acoperă costurile îngrijirii medicale holistice.

Comunitatea științifică și-a schimbat atitudinea, de la respingerea radicală și ridicolă a metodelor de vindecare alternative la investigarea cu seriozitatea cuvenită. Dacă veți accesa baza de date a National Library of Medicine, veți descoperi peste patruzeci de mii de articole despre medicina alternativă și complementară, dintre care mai mult de șaisprezece mii sunt dedicate exclusiv medicamentelor produse pe bază de plante. Meditația, yoga, masajul și abordările nutriționiste sunt tot mai mult îmbrățișate ca instrumente esențiale pentru vindecare. Iarpa Sfântului Ioan, ginkgo biloba și

echinacea sunt cuvinte des utilizate în căminele noastre, iar în America, aproape fiecare farmacie detine propria linie de medicamente naturiste.

Prin popularizarea în ziare, cărți și pe internet, oamenii au avut ocazia să acceseze orice informație legată de sănătate și își asumă tot mai mult responsabilitatea pentru propria stare de bine. Deși acest lucru ar putea părea o amenințare pentru comunitatea medicală tradițională, eu sunt de părere că tendința spre dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilizării este un semn clar al dezvoltării sănătății personale și colective.

În cadrul Chopra Center for Well Being din frumoasa La Jolla, California, am creat alături de personalul meu un mediu al însănătoșirii, prin care sunt direct explorate puterea Ayurvedei și medicina dedicată sistemului minte-corp omenesc. Am inițiat cursuri în care am pus în aplicare principiile și practicile medicinei holistice, pentru a răspunde celor mai comune preocupări legate de problemele de sănătate. Programul nostru intitulat *Magical Beginnings* (Magia primilor pași în viață) furnizează informații și oferă soluții cuplurilor care așteaptă un bebeluș pentru a-și hrăni pruncii încă nenăscuți ca pe niște zei. Am acordat certificate de absolvire personalului didactic din toată lumea care predă acest program și care va ajuta la crearea unei noi generații de ființe sănătoase și conșiente.

Trainerii specializați în medicina sistemului minte-corp omenesc de pe toate continentele au fost instruiți în Chopra Center pentru a explica mai departe *Creating Health* (Cum să creăm sănătatea), cursul nostru fundamental despre medicina sistemului minte-corp omenesc și Ayurveda. Peste cinci sute de persoane din întreaga lume au primit diplome care atestă că sunt instruiți în *Primordial Sound Meditation* (Adevărata meditație primordială), programul nostru de eliberare de stres care le oferă oamenilor posibilitatea să-și experimenteze în mod direct câmpul interior de energie și creativitate. *Return to Wholeness* (Întoarcerea la întregirea sinelui), cursul nostru destinat persoanelor suferind de cancer, a avut un efect remarcabil asupra celor care se confruntă cu această boală. Programe pentru persoanele afectate de oboselă cronică, pentru femeile care traversează perioada menopauzei și cei care luptă împotriva supraponderalității au ajutat mii de oameni să devină conștienți de potențialul de care dispun pentru a-și transforma într-un mod conștient existența. În ultimii zece ani, am fost de nenumărate ori martorul efectului profund pe care abordările descrise în *Sănătatea perfectă* l-au avut asupra unor existențe umane.

Sunt foarte fericit să constat schimbările care au avut loc la nivelul conștiinței universale. Ne găsim în mijlocul unei revoluții care va schimba pentru totdeauna felul în care percepem lumea și pe noi însine. Tradiția înțelepciunii imemoriale transmise de Ayurveda și cele mai avansate teorii ale fizicii moderne ne indică o realitate mai profundă, care ne încurajează să înțelegem universul ca pe un câmp etern și infinit de posibilități la care putem avea acces pentru a dobândi vindecarea și transformarea. Aceasta este esența mesajului transmis de *Sănătatea perfectă*.

Această versiune actualizată conține schimbări majore. Am introdus noi tehnici de vindecare, pe care le-am descoperit ca fiind utile în cazul pacienților tratați la Chopra Center. Sunt prezentate metode orientative de vizualizare și meditație, care pot furniza experiența nemijlocită a unei conștientizări mai extinse, cheia pentru schimbarea percepției pe care o avem despre organismul nostru. Eu însuși propun metode subtile de conectare conștientă a sistemului minte-corp omenesc la celulele, țesuturile și organele fiecărui individ. Este important să învățăm să ne influențăm așa-numitele funcții „autonome“ pentru a avea și a menține o sănătate perfectă. Am actualizat capitolele dedicate nutriției și medicamentelor pe bază de plante, punând accentul pe o dietă integrală, echilibrată. În zilele noastre, grăbindu-ne să luăm suplimente nutriționale ca să ne asigurăm astfel sănătatea, este important să nu scăpăm din vedere valoarea esențială de promovare a sănătății printr-un program echilibrat de nutriție. Dieta ayurvedică promovată în cartea de față se caracterizează prin simplitate, suplete și bogăție. Am introdus referințe noi, actualizate, care își au originea în intensificarea cercetărilor științifice asupra interacțiunilor sistemului minte-corp omenesc pentru sănătate și boală. Este extrem de încurajator să constați că informațiile obiective pe care se sprijină principiile și practicile de sănătate merg departe, cu mii de ani în urmă. Sunt explorate modalități extinse de revigorare a corpului uman prin cele cinci simțuri, apelându-se la vindecarea prin sunete, atingere, vedere, gust și miros, care deschid porțile spre farmacia internă a corpului uman. Înțelegând că mediul care ne înconjoară nu este altceva decât o prelungire a propriului nostru organism, am introdus exerciții fizice reconforteante care intensifică legătura dintre universul nostru intern și cel din afara noastră. În concluzie, ediția de față a cărții *Sănătatea perfectă* este gândită să fie practică, accesibilă și un adevărat prieten pentru cel care o folosește.

În neobosita mea explorare a posibilităților de a vindeca, sunt perfect convins că adevărata sănătate înseamnă mult mai mult decât absența vreunei descoperiri remarcabile de laborator; înseamnă chiar mai mult decât optimă integrare dintre minte și trup într-un sistem unic. În esență ei, sănătatea este un stadiu superior al conștiinței. Timp de mii de ani, mari profeți ai doctrinei vedice au susținut că scopul de a avea grijă de organismul omenesc este de a susține acea stare cunoscută sub numele de iluminare. În această stare, atitudinea noastră internă de referință trece de la ego la spirit și ajungem să înțelegem că de fapt cunoștorul, procesul de cunoaștere și ceea ce este cunoscut sunt unul și același lucru. Granițele timpului și ale spațiului devin fluide atâtă timp cât ne regândim pe noi însine ca ființe neîngrădite, purtând vremelnic măștile de indivizi. Starea de plenitudine constituie baza oricărei vindecări. Aceasta este starea unei sănătăți perfecte. Sunt fericit că am ocazia să vă însوțesc în călătoria spre acest loc, care se află foarte aproape de dumneavoastră.

CAPITOLUL 1

Invitație într-o realitate superioară

În fiecare dintre noi există un loc pe care boala nu îl poate atinge, în care durerea nu poate fi niciodată simțită, care nu poate îmbătrâni sau muri. Când mergeți acolo, îngrădirile pe care noi toți le acceptăm încetează să mai existe, fie și ca posibilitate.

Acesta este locul numit *sănătate perfectă*.

Vizitele noastre în acest loc ar putea fi destul de scurte sau ar putea dura ani de zile. Cu toate acestea, chiar și cele mai scurte au ca rezultat o schimbare radicală. Cât timp vă aflați acolo, supozиiile care de obicei par valabile pentru o existență obișnuită se schimbă și începe să prindă contur posibilitatea unei noi existențe, superioare și ideale. Această carte se adresează celor care ar fi încântați să exploreze această nouă existență, aducând-o în universul lor pentru a o păstra apoi pentru totdeauna în viață lor.

Cauza unei boli este adesea extrem de complexă, însă un lucru poate fi afirmat cu certitudine: nimeni nu a putut dovedi că este necesar să ne îmbolnăvim. De fapt, este adevărat exact opusul. În fiecare zi venim în contact cu milioane de virusi, bacterii, factori alergeni și ciuperci, și doar în foarte puține cazuri se ajunge la boală. Nu este ceva ieșit din comun pentru medici să constate că pacienții lor au căile respiratorii încărcate de tulpini de bacterii agresive de meningococi ce se dezvoltă în voie într-un astfel de mediu prielnic. Numai în cazuri rare însă acestea devin un focar ce declanșează meningita, o infecție gravă și uneori chiar fatală a sistemului nervos central.

Mulți dintre noi sunt purtătorii virusului de varicelă, care rămâne în stare latentă în nervi încă de la primul acces de vărsat de vânt din copilărie, dar numai în puține cazuri, în condiții de stres, se reactivează, generând Zona Zoster, o afecțiune foarte dureroasă. Ce provoacă un asemenea atac? Nimici nu știe cu exactitate, dar se pare că este implicat un factor misterios numit „rezistență gazdei“, ceea ce înseamnă că noi, gazda acelor germe, într-un fel sau altul, le-am deschis sau închis calea de acces în corpul nostru. În 99,99% dintre cazuri, calea de acces rămâne închisă, ceea ce înseamnă că fiecare dintre noi este mult mai aproape de a atinge sănătatea perfectă decât credem.

Principala cauză a deceselor în Statele Unite sunt bolile de inimă, care în mareea lor majoritate sunt cauzate de depozitarea unei plăci sanguine ce blochează arterele coronariene care pompează oxigen spre inimă. Atunci când colesterolul și alte fragmente reziduale ajung să obstrucționeze aceste artere, lipsa de oxigen amenință să slăbească funcțiile inimii. Și totuși, modul în care evoluează o boală de inimă este ceva extrem de particularizat. O persoană în cazul căreia există o unică, ba chiar foarte subțire depunere de astfel de placă poate suferi de angină, o durere supărătoare de piept, simptomatică pentru boala arterelor coronariene. Altineva, care are depunerile de placă sanguină într-un strat mai consistent, blocând astfel mare parte din volumul de oxigen ce înaintează spre inimă, ar putea să nu simtă nimic. Se știe că au existat oameni ale căror artere coronariene au fost în proporție de 85% blocate și care au putut participa la maratoane, în timp ce alții au căzut fără suflare la pământ în urma unui atac de inimă, deși aveau vasele de sânge perfect curate. În realitate, studii recente au arătat că multe persoane tinere care mor subit în urma unui atac de inimă nu au prezentat niciun factor de risc în privința bolii arterelor coronariene. Capacitatea noastră fizică de a respinge boala este extrem de flexibilă.

Pe lângă imunitatea fizică a organismului nostru, cu toții deținem o puternică rezistență emoțională în fața bolii. Așa cum spunea o mai veche pacientă de-a mea, „am citit suficient de multă psihologie pentru a ști că un adult bine adaptat se presupune că se va împăca cu ideea că o să se îmbolnăvească, să îmbătrânească și în cele din urmă, să moară. Într-o oarecare măsură, am înțeles acest lucru, însă emoțional și instinctiv nu vreau să cred sub nicio formă. Să te îmbolnăvești și să te degradezi fizic pare

un fel de eroare însăși împotriva ta, și înțotdeauna am sperat că va apărea cineva care să o corecteze“.

Acum, această doamnă are în jur de 80 de ani, iar condiția ei fizică și mentală este excelentă. Întrebata căre-i este secretul, a răspuns: „S-ar putea să credeți că e o nebunie, însă atitudinea mea este că nu voi ajunge să îmbătrâneșc și să mor“. Este oare atât de lipsit de sens să crezi asta? Se știe că persoanele care se consideră „prea ocupate pentru a se îmbolnăvi“ au o sănătate peste media obișnuită, în timp ce acelea care își fac griji să nu se îmbolnăvească o fac mult mai des. Un alt pacient ne-a spus că ideea de a avea o sănătate perfectă i se pare atrăgătoare pentru că a fost o soluție creativă – probabil unică – în fața problemelor copleșitoare cu care se confruntă în mod curent medicina. Manager de mare succes din domeniul electronicii, acest bărbat compara sănătatea perfectă cu genul de „gândire novatoare“ care marchează evoluția corporațiilor.

Gândirea novatoare este o formă specială de a soluționa problemele: ea implică să îmbunătățești o situație ridicându-ți, în primul rând, mult mai sus așteptările decât ar crede cineva că este posibil și apoi căutând modalitățile prin care vizionarea ta să ajungă realitate. „Dacă oamenii ar continua să gândească și să acționeze în aceleși moduri cunoscute“, comentă acest bărbat, „ei ar putea aduce, muncind mai mult, cu 5-10% mai multe îmbunătățiri. Și totuși, pentru a obține de două până la zece ori mai multe, ar trebui ca țintele să fie fixate suficient de sus pentru ca oamenii să spună: «Ei bine, dacă vrei *atât de multe*, va trebui să o facem cu totul altfel!“.

Gândirea novatoare a fost deja aplicată de către companiile avansate de software din Silicon Valley. Dacă, de exemplu, versiunii actuale de software i-au trebuit doi ani să se dezvolte, pentru următoarea generație e posibil să fie nevoie doar de un an. Dacă defectele de producție au fost reduse cu 5%, atunci „zero defecte“ devine regula care va guverna viitorul. Este exact principiul după care funcționează sănătatea perfectă – își setează ca țintă zero defecte și apoi analizează cum poate fi atins acest scop. În industria de înaltă performanță, s-ar putea să coste de 8–10 ori mai mult să repari un defect decât să faci ceva fără defect de la bun început. Din acest motiv, cerând „calitate de la sursă“ (cu alte cuvinte, ca lucrurile să fie făcute corect de la început), rezultatul va fi o treabă mai bine făcută decât dacă am apela la alte inginerii care abia reușesc să rezolve problema.

Același lucru este valabil și în medicină, unde să previi este mult mai respectiv decât să tratezi, atât în termeni umani, cât și economici. Un recent sondaj de opinie a arătat că americanii se tem mai mult decât orice de bolile grave. Motivul are mai puțin de-a face cu durerea sau suferința, cât mai ales cu zdrobitoarele cheltuieli impuse de o prelungită spitalizare și costurile devastatoare ale îngrijirii pe termen lung. Pentru multe persoane, moartea nu este la fel de înfricoșătoare ca ideea că-ți vei lăsa familia fără mijloace de trai. În mod evident, avem nevoie de o abordare medicală care să creadă în „calitatea de la sursă“ și să o poată promova astfel încât fiecare dintre noi să o accepte.

FĂGĂDUINȚA UNEI MEDICINI NOI – AYURVEDA

Primul secret pe care ar trebui să-l aflați despre sănătatea perfectă este că trebuie să vreți să-o alegeti. Poți fi pe cât de sănătos crezi că este posibil. O sănătate perfectă nu înseamnă a-ți îmbunătăți sănătatea cu 5 – 10%, ci implică o schimbare totală a perspectivei, considerând inaceptabile boala și bătrânețea neputincioasă.

Chiar putem să credem în mitul lui „zero defecte“ când vorbim despre ceva atât de complex cum este corpul uman? Conform Institutului Național de Geriatrie, nicio schimbare de dietă, exerciții fizice, vitamine, medicamente sau stil de viață nu s-a dovedit capabilă de a prelungi durata de viață. Astăzi mai mult ca oricând, se pot evita maladiile degenerative care afectează persoanele în vîrstă – bolile de inimă, atacul cerebral, cancerul, ateroscleroza, artrita, diabetul, osteoporoza și aşa mai departe –, și totuși acest lucru este încă irealizabil. Deși în față publicului cercetătorii din lumea medicală abordează un ton optimist când vorbesc despre mariile descoperiri științifice pentru vindecarea cancerului și a altor boli majore incurabile, între ei sunt mult mai rezervați. În cel mai fericit caz, speră într-o evoluție graduală – pași mici spre găsirea unei soluții. (Statistic vorbind, scăderea nivelurilor de colesterol, de exemplu, va reduce incidența atacurilor de inimă în rândul unei mase mari de oameni, dar nu garantează că va fi crucea viață vreunei persoane.)

Pentru a fi de două sau zece ori mai sănătoși, aveți nevoie de un gen nou de înțelegere, bazată pe o cunoaștere mai profundă a vieții. Cartea

de față prezintă o sursă unică a acestei înțelegeri, un sistem de medicină preventivă și de îngrijire a sănătății – Ayurveda. Avându-și originea cu mai bine de 5000 de ani în urmă în India antică, Ayurveda provine din două cuvinte vechi cu rădăcina în vechea limbă sanscrită, *Ayus* sau „viață“ și *Veda*, care semnifică „cunoaștere“ sau „știință“. Prin urmare, Ayurveda se traduce de obicei prin „știință vieții“. O altă interpretare, mult mai exactă, ar fi „cunoașterea răstimpului de viață“.

Scopul medicinei ayurvedice este să ne arate cum ne poate fi influențată, transformată, prelungită și, în cele din urmă, gestionată viața, fără a fi afectați de boala sau îmbătrânire. Principiul său călăuzitor este acela că mintea își exercită cea mai profundă influență asupra corpului, iar eliberarea de boală depinde de nivelul nostru de conștientizare, pe care îl reechilibrează, echilibrul pe care mai apoi îl extinde asupra întregului organism. Această stare de conștientizare echilibrată generă, mai mult decât orice fel de imunitate fizică, o stare mai avansată de sănătate.

Ayurveda întruchipează înțelepciunea acumulată de maeștrii care au inițiat tradiția aceasta cu multe secole înainte de construcția piramidelor și au dus-o mai departe generație după generație. În cadrul Chopra Center for Well Being, am pus la punct un sistem modern de medicină ayurvedică în care sunt incluse adevăruri eterne ale acestei metode străvechi de vindecare, alături de cele mai avansate teorii ale științei moderne.

De-a lungul ultimilor cincisprezece ani am tratat, alături de colegii mei, mai mult de zece mii de pacienți și am instruit aproape trei mii de alți specialiști în îngrijirea sănătății, care transmit și aplică teoria și practica ayurvedică. Pledând pentru medicina ayurvedică, nu am abandonat însă pregătirea convențională, ci am extins-o. Prin împlinirea medicinei ayurvedice cu medicina occidentală, am ajuns la o apropiere între înțelepciunea străveche și știință modernă, iar cele două s-au dovedit perfect compatibile. Medicii de la Chopra Center încă mai fac apel la fișele medicale complete ale pacienților și recurg la consultații medicale, bazându-se pe teste obiective pentru a le spune acestora când sunt bolnavi. Pe lângă aceasta, ne sfătuim pacienții să ia aminte la ceea ce dețin în interiorul lor, pentru a descoperi acea conștientizare echilibrată, atât de importantă.

ORGANISMUL UMAN STRUCTURAT DUPĂ PRINCIPIILE MECANICII CUANTICE

Pentru a înțelege cum este posibil acest lucru, trebuie să ne ducem cercetările la un nivel mai profund, chiar în străfundurile organismului uman. În Ayurveda, corpul fizic este poarta de intrare spre ceea ce eu am denumit „organismul uman structurat după mecanica cuantică“. Fizica ne spune că țesatura fundamentală a naturii începe la nivel cuantic, cu mult înaintea atomilor și a moleculelor. O cantă, definită ca unitatea de bază a materiei sau a energiei, este de 10 000 000 până la 100 000 000 de ori mai mică decât cel mai mic atom. La acest nivel, materia și energia devin interschimbabile. Orice cantă este constituită din vibrații invizibile – umbre de energie – care așteaptă să se întrupeze într-o formă fizică. Ayurveda spune că același lucru este valabil și pentru corpul uman – la început, îmbracă forma unor vibrații intense, însă invizibile, numite fluctuații cuantice, înainte să se întrupeze în impulsuri de energie și particule de materie.

Organismul ca structură de mecanică cuantică este punctul de plecare pentru tot ceea ce suntem noi de fapt: gânduri, emoții, proteine, celule, organe – orice parte căreia vizibilă sau invizibilă din noi înșine. La nivelul cuantei, corpul nostru transmite în afară tot felul de semnale invizibile, așteptând ca noi să le receptăm. Avem un puls cuantic care îl subliniază pe cel fizic și o inimă cuantică ale cărei bătăi trimit semnale în afară. De fapt, Ayurveda susține că toate organele și procesele ce au loc în organismul nostru au un echivalent cuantic.

Organismul ca structură de mecanică cuantică nu ne-ar fi de prea mare folos dacă nu am reușit să-l detectăm. Din fericire, prin conștientizare, omul este capabil să simtă aceste vibrații subtile, grație sensibilității incredibile a sistemului nostru nervos. Un singur foton de lumină care se abate asupra retinei ochiului uman produce un impact cu mult mai mic decât o particulă de praf care cade pe un teren de fotbal. Și totuși, terminațiile nervoase specializate ale retinei, bastonașele și conurile, pot de fapt să detecteze un singur foton, să trimită un mesaj creierului și să determine capacitatea noastră de a vedea lumina acestuia. Bastonașele și conurile sunt asemenea unor telescoape gigantice radio, structuri uriașe care mai pot să adune laolaltă

semnale venind chiar din pragul existenței fizice, pentru ca mai apoi să le amplifice într-o asemenea măsură încât simțurile noastre să poată să le facă față în mod direct.

Tratând însuși organismul uman ca structură cuantică, Ayurveda poate genera modificări care merg mult mai departe de ceea ce reușește să facă medicina convențională, mărginită cum este, în zilele noastre, la nivel strict fizologic. Acest lucru este posibil pentru că puterea disponibilă la nivel cuantic este infinit mai mare decât cea de la nivele mai mari, perceptibile. Explozia unei bombe atomice, un eveniment la scară gigantică al mecanicii cuantice, este doar un exemplu. Un altul, mai constructiv, este laserul, care preia aceeași lumină emisă de un fascicul luminos și, prin organizarea ei în vibrații cuantice coerente, degajează suficient de multă putere pentru a putea tăia chiar și oțelul.

Ceea ce ne interesează în cazul de față este principiul cuantic, care dezvăluie faptul că manifestările cele mai discrete ale naturii dețin cel mai mare potențial de energie. Vidul negru al spațiului intergalactic, deși este doar un vacuum, conține cantități abia perceptibile de energie, dar suficiente în fiecare centimetru cub pentru a transmite energie unei stele. Doar atunci când reușește să realizeze bucla cuantică, această „energie virtuală“, cum mai este denumită, explodează, generând căldură, lumină și alte forme de radiație vizibile.

Cu toții știm că prin arderea unei bucați de lemn se degajă mult mai puțină energie decât prin fragmentarea ei în atomi în urma unei reacții nucleare. Însă noi am ignorat latura creativă a aceleiași ecuații – să faci ceva nou la nivel cuantic ar implica aceeași putere ca și pentru a-l distruge. Numai natura creează pietre, copaci, stele și galaxii, noi suntem mult prea ocupați, și pe bună dreptate, să creăm ceva cu mult mai complex și mai prețios decât o stea – organismul uman. Fie că ne dăm seama sau nu, noi toți suntem responsabili pentru felul în care creăm organismul în care trăim. S-au scris multe articole, în urmă cu ceva ani, atunci când un medic cardiolog din San Francisco, dr. Dean Ornish, a dovedit faptul că 40 de pacienți suferinți de boli cronice de inimă ar fi putut să-și micșoreze pliurile plăcii de grăsimi care le blocau în mod progresiv arterele coronariene. Pe măsură ce aceste artere începeau să se deschidă, oxigenul reușea să ajungă la inimă și în acest fel, le degaja durerea apăsătoare din piept, reducând astfel riscul de a fi victimele unui accident coronarian.