

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHOPRA, DEEPAK**Soluții spirituale : răspunsuri la cele mai mari provocări ale vieții / Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Cristina Arsene-Onu. - Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2019**

ISBN 978-973-47-3105-3

I. Arsene-Onu, Cristina (trad.)

159.9

Spiritual Solutions. Answers to life's greatest challenges
Deepak Chopra

Copyright © 2012 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group division of Random House, Inc.

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**DEEPAK CHOPRA**

Soluții spirituale

Răspunsuri la cele mai mari provocări ale vieții**Ediția a II-a**Traducere din limba engleză de
Cristina Arsene-Onu**Editura Paralela 45**

CUPRINS

<i>Observație personală</i>	9
UNU Ce este o soluție spirituală?	13
DOI Cele mai mari provocări ale vieții.....	31
Relațiile.....	31
Sănătatea și bunăstarea	40
Succesul.....	52
Dezvoltarea personală	69
TREI Dragă Deepak: unu la unu – interacțiune cu cei care mi-au scris	85
PATRU Crearea propriilor soluții.....	167
<i>Mulțumiri</i>	199
<i>Despre autor</i>	201

CE ESTE SPIRITUALITATEA?

Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă.

Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă. Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă. Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă. Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă. Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă.

Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă. Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă. Într-o lume în care există multă spiritualitate, este deosebit de dificil să se distingă cea autentică de cea falsă.

UNU

CE ESTE O SOLUȚIE SPIRITUALĂ?

Veți fi de acord cu mine în unanimitate că viața este plină de provocări; totuși, opriți-vă un moment și adresați-vă următoarea întrebare complexă: *De ce?* De ce este viața atât de dificilă? Chiar dacă beneficiezi, din primele zile ale ei, de bani, de inteligență, de o personalitate deosebită, de o perspectivă optimistă sau de bune relații sociale, niciunul dintre aceste beneficii nu îți oferă și o soluție magică pentru a trăi o existență lină. Într-un fel sau altul, viața te supune unor provocări dificile, care sunt cauzele suferinței nemărturisite și ale conflictelor. Modul în care abordezi provocările face diferență între un succes promițător și un eșec înfiorător. Oare toate acestea se întâmplă cu un motiv sau viața este doar o succesiune de evenimente întâmplătoare care nu ne permit să păstrăm un echilibru și să trecem cu bine peste toate obstacolele?

Spiritualitatea începe cu un răspuns hotărât la întrebarea de mai înainte. Și anume: Viața nu este întâmplătoare. Fiecare existență are în structura sa internă o configurație și un scop. Motivul apariției provocărilor este simplu: să vă facă mai conștienți de scopul vostru interior.

Dacă răspunsul spiritual este corect, ar trebui să existe și o soluție spirituală la orice problemă – și chiar există. Răspunsul nu se află la nivelul problemei, chiar dacă cei mai mulți oameni își focalizează toate resursele într-acolo. Soluția spirituală se află dincolo de problemă. Când îți orientezi conștiința în afara zonei în care zbuciumul și lupta interioară sunt omniprezente, se întâmplă simultan două lucruri: gradul tău de conștientizare se extinde și, odată cu aceasta, încep să apară răspunsuri noi. Când conștiința se extinde, evenimente care par întâmplătoare la prima vedere, se dovedesc a fi contrariul. Un scop mult mai important încearcă să se dezvăluie prin intermediul tău. Atunci când vei deveni conștient de acel scop – unic pentru fiecare persoană în parte –, vei fi aidomă unui arhitect căruia tocmai i s-a înmânat proiectul ce urmează a fi executat. În loc să așeze cărămizi și să monteze țevi la întâmplare, arhitectul poate, din acest moment, să avanseze încrețător cu lucrarea, întrucât știe cum ar trebui să arate clădirea și cum să o construiască.

Prima etapă din acest proces este să recunoști nivelul de conștientizare de la care pornești. Ori de câte ori te confrunți cu o provocare, fie că aceasta are legătură cu relațiile interpersonale, cu locul de muncă, cu etapele de tranziție la nivel personal sau cu o criză ce trebuie soluționată, înregistrezi trei niveluri de conștiință. Conștientizează-le și vei face progrese notabile în găsirea unui răspuns mai potrivit.

PRIMUL NIVEL: CONȘTIINȚA LIMITATĂ

Acesta este nivelul la care se află însăși problema și, prin urmare, îți atrage atenția instantaneu. Ceva nu este în regulă. Așteptările tăi se năruiesc. Întâmpini obstacole de neînlăturat. Cum gradul de opozitie este din ce în ce mai mare, situația nu îți se va ameliora. Dacă examinezi

gradul de gravitate al problemei, în general, se evidențiază următoarele elemente:

Dorințele îți sunt zădănicite. Lucrul pe care îl dorești întâmpină opozitie din exterior.

Ai impresia că fiecare pas înainte reprezintă o adevărată bătălie. Continui să insiști din ce în ce mai mult asupra lucurilor care nu au funcționat încă de la bun început.

Ai un sentiment nedefinit de anxietate și teamă de eșec.

Nu gândești limpede. Treci prin confuzie și conflict interior.

Cu cât nivelul de frustrare este mai ridicat, cu atât te simți mai văguit de puteri. Te simți din ce în ce mai obosit.

Îți poți da seama dacă te-ai blocat la nivelul conștiinței limitate prin-un test foarte simplu: cu cât depui mai multe eforturi să te eliberezi de o problemă, cu atât ești mai prins în capcana acesteia.

AL DOILEA NIVEL: CONȘTIINȚA EXTINSĂ

Acesta este nivelul unde încep să apară soluțiile. Viziunea tăi se extinde dincolo de conflict, oferindu-ți mai multă claritate. Pentru cei mai mulți, acest nivel nu este accesibil imediat, pentru că prima lor reacție în fața unei crize este să-și limiteze opțiunile. Aceștia devin defensivi, circumspecți și temători. Dar, dacă reușești să îți extinzi câmpul perceptiv, vei observa că îți pătrund în conștiință următoarele elemente:

Dorința de a fi combativ începe să se diminueze.

Începi să nu te mai lași afectat.

Din ce în ce mai multe persoane rezonează cu tine. Tu însuți le permiti să intre în „lumea“ ta.

Iei hotărâri plin de încredere.

Percepi teama într-un mod realist și aceasta începe să se diminueze.

Având o viziune mai clară, nu te mai simți încurcat și cu iniția indoită.

Vă puteți da seama că ați ajuns la acest nivel de conștiință atunci când nu vă mai simțiți captivi fără de scăpare: un proces tocmai a început. Odată cu extinderea gradului de conștientizare, anumite forțe nevăzute vă vor veni în ajutor. Înaintați potrivit așteptărilor pe care le aveți de la viață.

AL TREILEA NIVEL: CONȘTIINȚA PURĂ

Acesta este nivelul la care nu mai există probleme. Fiecare provocare este o oportunitate creativă. Te simți întru totul aliniat cu forțele naturii. Toate acestea sunt posibile datorită conștiinței care se poate extinde fără limite. Deși ar putea părea că e nevoie de multă experiență pe calea spiritualității pentru atingerea conștiinței pure, adevărul este cu totul altul. În fiecare moment, conștiința pură se află în legătură cu tine, trimițându-ți impulsuri creatoarea. Tot ceea ce contează este cât de deschis te arăți la răspunsurile care îți sunt oferite. Când veți da dovadă de o deschidere totală, vor apărea următoarele elemente:

Nu mai există zbumecum.

Dorințele se îndeplinesc spontan.

Următorul lucru pe care îl dorești este cel mai bun lucru ce s-ar putea întâmpla. Beneficiezi atât tu, cât și cei din jurul tău.

Lumea exterioară reflectă ceea ce se întâmplă în lumea ta interioară.

Te simți în deplină siguranță. Te afli la tine acasă în Univers.

Te percepți pe tine și percepți lumea cu înțelegere și compasiune.

Când te ancorezi complet în conștiința pură înseamnă că ai ajuns la iluminare, la o stare de unitate cu tot ceea ce există. În cele din urmă, orice formă de viață se îndreaptă în acea direcție. Fără atingerea scopului final, poți spune că rezonezi cu starea de conștiință pură dacă te simți într-adevăr tu, într-o stare de pace și libertate.

Fiecare dintre aceste niveluri atrage de la sine câte un tip individualizat de experiență. Acest lucru se poate observa în situațiile în care există un contrast evident sau o schimbare subită. Dragostea la prima vedere duce o persoană, fără atenționare prealabilă, de la conștiință limitată la un grad de conștientizare extinsă. În loc să relaționezi în manieră normală din punct de vedere social, te simți dintr-o dată extrem de atras, până la perfecțiune, de o altă persoană. Într-o activitate creativă, există acel moment în care se exclamă „Aha!“. În loc să te lupți cu o imagine blocată, apare deodată răspunsul, de unul singur, proaspăt și nou. Nimeni nu pune la îndoială existența unor astfel de epifanii. Acestea pot schimba viață, ca în cazul aşa-numitei experiențe supreme, când realitatea este inundată de lumină și revelația răsare deasupra ei. Ceea ce nu înțeleg oamenii în general este că starea de conștientizare extinsă ar trebui să fie starea noastră naturală, nu un moment ieșit din comun. Normalizarea acesteia este cheia către viața spirituală.

Ascultând cum își spun oamenii poveștile care descriu probleme, piedici, eșecuri și frustrări – o existență captivă în starea de conștiință limitată –, se poate observa că atingerea unei noi viziuni reprezintă un punct critic. Este atât de ușor să ne pierdem în detaliu. De cele mai multe ori, dificultățile pe care le întâmpinăm în fața fiecărei provocări sunt copleșitoare. Oricât de intens îți percepă situația, care are propriile dificultăți unice, dacă te uiți în jurul tău, îi poți vedea și pe alții la fel de încorsetați în același gen de probleme. Renunță la detaliu și ceea ce îți rămâne este cauza generală a suferinței: lipsa conștientizării. Prin *lipsă* nu mă refer la eșec personal. Dacă nu îți se arată modul în care să-ți extinzi conștiința, nu ai altă soluție decât să experimentezi conștiința limitată.

La fel cum trupul tresare când este supus durerii fizice, rațiunea are un reflex ce o face să dea înapoi atunci când experimentează durerea mentală. Aici, din nou, o clipă de opoziție bruscă ne face să experimentăm limitarea conștiinței. Proiectează-te în oricare dintre următoarele situații:

Ești o mamă Tânără care și-a scos copilul afară la joacă. Stai de vorbă pentru câteva clipe cu o altă mămică și, când îți întorci privirea, nu îți mai vezi copilul niciunde.

Ești la serviciu, în fața calculatorului, când cineva menționează într-o doară că urmează să se facă disponibilizări și, aproape, șeful vrea să te vadă.

Deschizi cutia poștală și găsești o scrisoare de la Autoritatea Fiscală.

Te găsești la volan și te apropii de o intersecție când, din senin, o mașină aflată în spatele tău virează brusc pe lângă mașina ta și trece pe roșu.

Intri într-un restaurant și îți vezi soțul/soția la o masă într-o companie foarte intimă. Se apleacă unul spre celălalt, vorbindu-și în șoaptă.

Nu este nevoie de prea multă imaginație pentru a simți brusca schimbare a stării de conștiință pe care o provoacă astfel de situații. Panica, anxietatea, furia și presimțirile negre te vor năpădi; acestea sunt rezultatul modificărilor survenite la nivel cerebral din moment ce partea inferioară a creierului depășește funcțiile creierului superior, provocând astfel eliberarea de adrenalină ca parte a unei serii de reacții fizice cunoscute drept reacție la stres. Sentimentele pot avea manifestări atât fizice, cât și psihice. Creierul oferă o reprezentare exactă a experienței la nivel mental, folosind un număr infinit de combinații de semnale electrochimice care străbat o sută de miliarde de neuroni. Un cercetător din domeniul neurologiei poate indica în mod exact regiunile neuronale care provoacă astfel de modificări. Ceea ce nu se poate vedea la un RMN este evenimentul mental care cauzează modificările respective, pentru că mintea umană funcționează la nivelul invizibil al conștientizării sau al conștiinței. Putem considera cei doi termeni a fi sinonimi, dar înainte de toate vă propun să îi analizăm puțin.

Spiritualitatea se adresează stării tale de conștientizare. Nu este la fel ca medicina sau psihoterapia. Medicina se ocupă de aspectul fizic la nivelul căruia apar modificări ale corpului. Psihoterapia se ocupă cu stări specifice de dificultate, cum ar fi anxietatea, depresia sau chiar bolile mintale. Spiritualitatea abordează conștientizarea în mod direct; urmărește să creeze un grad superior de conștiință. În societatea noastră, această abordare este percepută ca fiind mai puțin ancorată în realitate decât altele. În momentele de ananghie, oamenii se descurcă, atâtă cât

pot de bine, când se confruntă cu o situație derutantă în care simt frică, furie sau când au parte de stări contradictorii și de conflicte zilnice. Niște prin gând nu le trece să alăture în aceeași propoziție cele două cuvinte: *soluție și spirituală*. Acest lucru demonstrează o viziune limitată a conceptului de spiritualitate și a rezultatelor pe care aceasta le poate oferi.

Dacă spiritualitatea își poate schimba modul de conștientizare, nu există ceva mai practic.

Conștientizarea nu este pasivă. Duce direct la acțiune (sau la lipsa acțiunii). Modul în care percepți o problemă se va îmbina cu modalitatea în care vei încerca să rezolvi problema. Cu toții am făcut parte din câte un grup ai cărui membri trebuiau să îndeplinească o sarcină. Ei, bine, în momentul în care discuțiile încep, fiecare participant dezvăluie anumite aspecte personale ale conștiinței. Unul dintre participanți ia cuvântul, atrăgând atenția asupra sa. Un altul ezită și preferă să nu se exprime. Unele voci sunt precaute și pesimiste, în timp ce altele sunt exact contrariul. Această manifestare și prezentare a atitudinilor, emoțiilor, jocurilor de rol și așa mai departe ne duce la starea de conștientizare. Fiecare situație în parte este determinată de extinderea conștiinței. Cuvântul *extindere* nu desemnează faptul că starea de conștientizare se umflă ca un balon. În schimb, putem descompune conștiința în anumite zone specifice. Când te află într-o situație, reacționezi în fața acesteia prin intermediul următoarelor aspecte ale conștiinței tale:

- percepții;
- convingeri;
- presupuneri;
- așteptări;
- sentimente.

După ce vei schimba aceste aspecte – sau măcar o parte dintre ele –, se va înregistra o modificare la nivelul conștiinței tale. Ca prim pas în

găsirea unei soluții, este crucial să „diseci“ fiecare problemă în parte până identifici aspectele din conștientul tău care alimentează problema.

Percepțiile. Fiecare situație este percepută diferit de la o persoană la alta. Unde eu aș putea percepe un adevărat dezastru, tu ai putea vedea o oportunitate. Unde tu percepsti o pierdere, eu aș putea vedea eliberarea de o povară. Modul nostru de a percepe nu este „bătut în cuie“, ci e extrem de personal. Prin urmare, întrebarea de referință atunci când vă analizați nivelul de conștientizare nu este „Care e situația?“, ci „Care e situația *din punctul meu de vedere?*“ Prin sondarea propriilor percepții te poți distanța de o anumită problemă, iar odată cu distanțarea apară și obiectivitatea. Cu toate acestea, nu există obiectivitate pură. Cu toții vedem lumea din propriul unghi și în culorile pe care le dorim, iar dacă credem în mod eronat că această perspectivă este chiar realitatea, ajungem la un moment dat la concluzia că ne-am înșelat: claritatea este doar a culorii, nu și a faptelor.

Convingerile. Pentru că se ascund în spatele aparenței, convingerile par să aibă un rol pasiv. Cu toții știm că persoanele care pretind că nu au prejudecăți – rasiale, religioase, politice sau personale – se comportă ca și cele afectate de prejudecăți. Este ușor să îți reprimă convingerile, dar e la fel de ușor să nu le recunoști. Cele pe care psihologii le numesc convingeri de bază (core beliefs) pot fi și cele mai greu de identificat la propria persoană. Într-o eră anterioară, de exemplu, faptul că bărbații le erau superiori femeilor reprezenta o astfel de convingere de bază. Acest subiect nu era cătușii de puțin adus în discuție și cu atât mai puțin contestat. Dar când femeile au cerut să aibă drept de vot, fapt care a luat amploare, transformându-se într-o mișcare feministă, bărbații au descoperit că acea convingere de bază a lor era în pericol.