

DEEPAK CHOPRA

Recrearea trupului, reînvierea sufletului

Cum să devii alt om

Ediția a III-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

INTRODUCERE

Miracolul uitat

În primul semestru la medicină, am pășit într-o sală de disecție sufo-cantă, în care se afla un cadavru acoperit cu un cearșaf. Momentul în care am dat la o parte cearșaful a fost șocant și fascinant deopotrivă. Am luat bisturiul în mână și am început să trasez o linie subțire pe pielea care aco-perea toracele. Eram pe cale să descopăr misterul corpului uman.

Tot atunci am desacralizat trupul. Am trecut granița unui tărâm fără în-toarcere. Știința ne permite să cunoaștem un număr impresionant de lucruri, însă, în același timp, ne îngreunează accesul la înțelepciunea spirituală.

De ce nu le putem avea pe amândouă?

Ar fi nevoie de multă gândire creativă, de o schimbare. Voi numi aceas-tă schimbare recrearea trupului. Poate că nu ne dăm seama, dar corpul este creația noastră. Citește orice revistă medicală și vei găsi o grămadă de noțiuni create de oameni. Într-o zi, am început să aștern pe hârtie toate judecățile de valoare pe care le-am auzit în școală. Lista de fraze dubioase nu era toc-mai scurtă:

- Corpul e un mecanism alcătuit din mai multe componente în mișcare și, la fel ca orice mecanism, cu timpul se strică.
- Corpul omenesc e în permanență amenințat de viruși și boli; mediul înconjurător ostil geme de microbi și viruși gata să-l atace și să ne dis-trugă sistemul imunitar.
- Celulele și organele sunt două lucruri diferite și, prin urmare, trebuie studiate separat.

- Tot ce se întâmplă în corpul nostru e determinat de reacții chimice care se produc întâmplător.
- Minte este rezultatul activității creierului, materializată într-o dezlănțuire de impulsuri electrice, combinate cu răspunsuri biochimice, care pot fi manipulate să îți schimbe gândurile.
- Amintirile sunt stocate în celulele creierului, deși nimeni nu a descoperit până acum de ce și cum se produce acest proces.
- Nimic din ce ține de metafizic nu e real; realitatea e formată din atomi și molecule.
- Genele ne determină firea; asemenea unor microcipuri, sunt programate să spună corpului ce să facă.
- Instinctul de supraviețuire a speciei dictează totul în corp; scopul principal e să ne găsim un partener și să ne reproducem.

O lungă perioadă de timp, am crezut aceste lucruri. Trupurile pe care le examinam și le tratam în timpul practicii îmi confirmau afirmațiile din listă. Pacienții veneau la mine pentru că anumite părți li se defectaseră cu timpul. Le remediam defecțiunile și le rezolvam problemele. Le prescriam antibiotice, ca să le ajut corpul să se apere de microbii care îi amenințau. Cu toate acestea, fiecare dintre acești oameni trăia o viață paralelă cu cea a mecanismului dus la reparat. Viețile lor erau pline de sens și speranță, de emoție și ambiție, de iubire și suferință. Mașinăriile nu trăiesc așa. Nici mulțimile de organe. După mult timp, am început să-mi dau seama că percepția științei asupra corpului uman e falsă.

Fără îndoială, trupul trebuie să fie recreat. Ca să te bucuri de viață, ai nevoie de trup – nu poți simți nimic fără el –, prin urmare trupul tău există cu un scop. Și ce i-ar putea da trupului un scop nobil, un sens, inteligență și creativitate? Numai partea sacră a naturii noastre. Aceasta m-a condus la noțiunea de „reînvierie a sufletului“. Ezit să folosesc termeni religioși, pentru că au o încărcătură emoțională, dar *sufletul* este ineluctabil. Nouăzeci la sută dintre oameni cred că au un suflet, care dă vieții sensul suprem. Sufletul e divin; ne leagă de Dumnezeu. Dacă viața înseamnă iubire, adevăr și frumusețe, considerăm că sufletul e sursa acestor calități; nu întâmplător, atunci când trăim o iubire perfectă, spunem că ne-am găsit sufletul pereche.

Sufletul și trupul comunică permanent. Noi am inventat separarea lor și apoi am început să credem că această separare e reală.

Veți spune că nu ai trăit niciodată o stare extatică și că nu ai simțit prezența lui Dumnezeu. Însă argumentul acesta nu ne arată decât că avem o concepție îngustă asupra sufletului, limitându-l la religie. Dacă urmărești filosofia fiecărei culturi, descoperi că sufletul mai are și alte înțelesuri: de sursă a vieții, de scânteie care învie materia moartă; este creatorul minții și al sentimentelor. Cu alte cuvinte, sufletul e temelia existenței. E izvor de creație, pentru că se dezvăluie în fiecare secundă. Importanța acestor idei nobile constă în aceea că tot ce face sufletul se materializează într-un proces din trup. Acesta este miracolul pe care l-am uitat: fiecare din noi e un suflet întrupat.

Vreau să-ți arăt că trupul trebuie recreat și că stă în puterea ta să faci acest lucru. Oricât de ciudat ți-ar părea, să știi că fiecare generație a mai cârpit un pic sufletul. În timpul erei preștiințifice, trupul a fost neglijat trăind într-o igienă precară, cu o alimentație săracă, fiind astfel lipsit de o protecție suficientă pentru supraviețuire. Astfel, a devenit ceva normal să ai o viață scurtă, mizerabilă, plină de boli și suferință.

Și atunci trupul exact așa s-a comportat. Oamenii trăiau în medie până la treizeci de ani și erau îngroziți de cele mai ușoare boli. Noi am avut enorm de mult noroc că s-a depășit această percepție asupra vieții. Când am început să avem pretenții mai mari de la trupul nostru, am încetat să-l mai maltratăm. Acum trupul tău e pregătit pentru următoarea schimbare, care îl va reconecta cu sensul vieții, cu valorile mai profunde ale sufletului. Nu ai niciun motiv să îți privezi trupul de iubire, frumusețe, creativitate, inspirație. Ai fost creat să poți trăi la fel de intens ca oricare sfânt și, când se va întâmpla asta, o vei face cu fiecare celulă a corpului tău.

Viața e o experiență complexă. Oamenii se luptă cu probleme fizice și psihice fără să bănuiască o clipă ce anume le determină: faptul că s-a rupt legătura dintre trup și suflet. Am scris această carte cu speranța de a reface această legătură. Sunt la fel de entuziasmat și optimist ca în prima zi în care am dezvelit cu bisturiul misterele care se aflau sub piele, numai că acum optimismul meu s-a extins și asupra sufletului. Lumea în care trăim are nevoie de vindecare. La fel cum tu îți trezești sufletul, omenirea întregă trezește sufletul lumii. Încă putem spera să ne inunde valul vindecării, un val timid la început, dar care ar putea depăși așteptările unei generații întregi.

RECREAREA TRUPULUI

EDITURA PARALELA 45

DE LA DEGENERARE LA REGENERARE

Corpul ne pune tuturor o serie de probleme care, cu timpul, nu fac decât să se înmulțească. În copilărie ne iubeam corpul și foarte rar ne gândeam la el. Pe măsură ce am crescut, am început să nu ne mai iubim corpul, și pe bună dreptate. Se cheltuiesc miliarde de dolari pentru vindecarea diferitelor boli și suferințe ale corpului. Alte miliarde sunt aruncate pe produse cosmetice, al căror scop e să ne facă să credem că arătăm mai bine decât arătăm de fapt. Ca să fiu sincer, corpul omenesc a fost, de la început, nereușit. Nu ne putem încrede în el, pentru că poate fi atacat de boli când ne așteptăm mai puțin. Se deteriorează în timp și într-un final moare. Însă, în loc să încercăm să ne mulțumim cu ceea ce avem din naștere, de ce să nu încercăm o schimbare, o perspectivă nouă asupra corpului nostru?

Putem să schimbăm ceva atunci când începem să privim o problemă dintr-un alt unghi. Cele mai mari schimbări apar când începem să gândim liber. Încearcă să-ți întorci privirea de la imaginea pe care o vezi în oglindă. Dacă ai fi un marțian și n-ai mai fi văzut niciodată cum îmbătrânește corpul și cum se degradează cu timpul, ai crede poate că se întâmplă exact invers. Din punct de vedere biologic, nu există niciun motiv pentru care corpul să se degradeze. Hai să pornim de aici. Ștergându-ți din minte gândul că trupul se degradează cu timpul, poți să vii cu idei noi, capabile să schimbe complet situația:

Trupul are o putere fără margini. Canalizează energia, creativitatea și inteligența întregului univers.

Acum universul ascultă cu urechile tale, vede prin ochii tăi, gândește cu mintea ta.

Scopul pentru care te afli pe lumea asta e să contribui la evoluția universului.

Nu e deloc bizar să gândești așa. Corpul omenesc e, oricum, cel mai avansat experiment de laborator. Tu și cu mine ținem în mână și pâinea, și cuțitul. Dar avem o singură șansă să supraviețuim – recunoscând faptul acesta. Evoluția rapidă, mai rapidă decât a oricărei forme de viață de pe pământ, ne-a ajutat să ne bucurăm de o sănătate din ce în ce mai bună, o durată de viață mai mare, o creativitate explozivă și foarte multe posibilități pe care progresul științei le transformă în realitate. Evoluția fizică a corpului nostru s-a încheiat acum 200 000 de ani. Nu avem ficatul, plămânii, inima sau rinichii altfel decât oamenii cavelor. E adevărat, aproximativ 60% din genele noastre sunt identice cu ale unei banane, 90% cu ale unui șoarece și peste 99% cu cele ale unui cimpanzeu. Cu alte cuvinte, toate celelalte lucruri care ne fac umani au depins de o evoluție care e mai mult nonfizică decât fizică. Noi ne-am creat și, pe măsură ce am făcut asta, am implicat și corpul.

CUM TE-AI CREAT

Ai început să îți crezi trupul din ziua în care te-ai născut, singurul motiv pentru care nu îți dai seama de asta e că acest proces se derulează firesc. Problema e că ți-e foarte ușor să lași lucrurile așa cum sunt. Defectele pe care le observi la corpul tău astăzi nu sunt inerente. Nu sunt niște vești proaste date de gene, nici rezultatul unor greșeli pe care le-a făcut Natura. Fiecare alegere pe care ai făcut-o a avut contribuția ei la corpul pe care l-ai creat, fie că ai făcut-o conștient sau nu.

Iată o listă cu schimbările fizice pe care le-ai făcut și pe care continui să le faci. E o listă simplă, validă din punct de vedere medical, și cu toate astea aproape nicio parte din corpul tău nu a fost exclusă.

- Fiecare deprindere nouă își creează propria rețea neurală în creier.
- Fiecare gând nou dă naștere unei forme specifice de activitate cerebrală.
- Orice stare de spirit e transmisă, cu ajutorul unor „molecule-mesager“, tuturor părților corpului, modificând activitatea chimică de bază a fiecărei celule.
- Cu fiecare exercițiu fizic, îți modifici structura osoasă și musculară.

- Fiecare înghițitură de mâncare îți influențează metabolismul zilnic, echilibrul electroliților și raportul dintre cantitatea de mușchi și grăsime.
- Activitatea sexuală și decizia de a te reproduce îți afectează echilibrul hormonal.
- Stresul la care te supui îți întărește sau slăbește sistemul imunitar.
- Fiecare oră de sedentarism contribuie la atrofierea mușchilor.
- Genele se pliază gândurilor și sentimentelor tale și, într-un mod absolut misterios, intervin sau nu, conform dorințelor tale.
- Sistemul imunitar se întărește sau slăbește în măsura în care trăiești sau nu înconjurat de iubire.
- Crizele de depresie, momentele în care te simți pierdut sau singur măresc riscul apariției bolilor și scurtează viața.
- Activitatea mentală îți păstrează creierul tânăr; inactivitatea duce la degenerarea lui.

Cu aceste mijloace ți-ai creat trupul și poți să-l recreezi de câte ori vrei. Întrebarea e: de ce nu am făcut-o până acum? Cu siguranță ne-am dat seama de mult de problemele cu care ne confruntăm. Răspunsul îl găsim în faptul că e mult mai ușor să reconstitui piesă cu piesă un puzzle, decât să vezi imaginea completă. Medicina se practică pe specialități. Dacă te îndrăgostești, un endocrinolog te poate informa asupra unei scăderi a hormonilor stresului în sistemul endocrin. Un psihiatru îți confirmă faptul că starea ta de spirit s-a îmbunătățit, fapt care poate fi confirmat de neurolog printr-o radiografie a creierului. Un nutriționist ar putea observa o scădere a poftei de mâncare; pe de altă parte, mâncarea se digeră mai ușor. Și așa mai departe. Dar nimeni nu îți poate da o imagine de ansamblu.

Lucrurile fiind atât de complexe, întrucât corpul nostru e atât de fluid și multifuncțional, nu ne putem imagina că un singur pas ne-ar putea ajuta să ne transformăm. În momentul acesta poate că ești îndrăgostită, însărcinată, te afli la o răscruce, începi o nouă dietă, nu dormi suficient sau începi să dormi mai mult, te descurci bine la lucru sau nu te descurci deloc. Corpul tău e un univers în mișcare.

Să îți recreezi corpul înseamnă să schimbi tot universul.

Să încerci să îți cârpești corpul înseamnă să nu vezi pădurea de copaci. Unul își concentrează atenția asupra greutateții, altul se antrenează pentru un maraton, altul încearcă să țină un regim vegetarian, în timp ce prietena lui

încearcă să reducă simptomele menopauzei. Thomas Edison nu s-a preocupat să îmbunătățească lampa cu kerosen; a renunțat să mai folosească focul – singura sursă de lumină descoperită de om din timpurile preistorice – și a inventat o sursă nouă. Un salt la acest nivel înseamnă creativitate. Dacă vrei să fii propriul creator al corpului tău, la ce nivel trebuie făcut saltul?

ÎNTOARCEREA LA SURSĂ

Dacă îl luăm ca model pe Edison, ultima recreare a corpului a urmărit anumite principii:

- Corpul e un obiect.
- Componentele sale se îmbină perfect, ca într-un mecanism complex.
- Mecanismele se defectează în timp.
- Mecanismul corpului uman e permanent atacat de viruși și de bacterii, care la rândul lor sunt niște mecanisme, reduse la scară moleculară.

Dar aceste idei sunt depășite. Dacă vreuna dintre aceste supoziții ar fi adevărată, nu s-ar fi putut întâmpla următorul lucru: a apărut, de curând, un nou sindrom, numit *electrosensibilitate*. Oamenii care suferă de acest sindrom susțin că simplul fapt de a se afla în apropierea unei surse de energie le provoacă o senzație de disconfort și durere. Electrosensibilitatea a fost luată în serios, din moment ce într-o țară, Suedia, statul suportă cheltuielile de izolare electrică a locuințelor celor diagnosticați cu această maladie.

În ceea ce privește frica generală că telefoanele mobile ne pot afecta corpul, nu s-a ajuns la o concluzie fundamentată, în schimb s-a dovedit a fi mult mai ușor să se testeze dacă există un asemenea sindrom precum electrosensibilitatea. S-a realizat un experiment, în care subiecții au fost expuși unui câmp electromagnetic (e o situație cotidiană, din cauza undelor emise de cuptoarele cu microunde, de radiouri, de televizoare, telefoane mobile, rețelele electrice) și li s-a cerut să spună ce simt, în timp ce câmpul era, pe rând, dezactivat și reactivat. Se pare că nimeni nu a ghicit prea bine când era câmpul dezactivat și când nu. Nici cei care au susținut că sunt electrosensibili, nici ceilalți.

Experimentul acesta nu a clarificat însă lucrurile. În cadrul unui alt experiment, subiecților li s-au dat telefoane mobile și li s-a cerut să spună

dacă simt o senzație de disconfort sau durere când își apropie telefonul de ureche. Oamenii electrosensibili au susținut că simt o durere, unii o simplă senzație de disconfort, alții o durere acută sau dureri de cap, iar examenul RMN a arătat că spuneau adevărul. În creier erau activați centrul durerii. Paradoxul e că aceste telefoane erau false și nu emiteau niciun fel de unde. Așa s-a ajuns la concluzia că simpla *presupunere* a lor că vor simți o durere a determinat, la anumiți oameni, o durere adevărată, iar data viitoare când vor folosi un telefon adevărat vor suferi de acest sindrom.

Înainte să cataloghezi sindromul drept un efect psihosomatic, stai un pic și gândește-te. Dacă cineva spune că e electrosensibil, iar creierul lui se comportă ca și când ar fi, prezumția devine realitate – cel puțin pentru el. Stările psihosomatice sunt reale pentru cei care le trăiesc. Dar la fel de bine putem să spunem că ei au creat aceste stări. De fapt, fenomenul cu care avem de-a face este unul mult mai complex – fluxul și refluxul unor boli noi, care ar putea fi noi invenții. Un alt exemplu este anorexia, la fel și dereglările de alimentație pe care le poate provoca, precum bulimia. Cu o generație în urmă, aceste dereglări erau rare; acum însă par să fie endemice, mai ales în rândul adolescentelor. Sindromul premenstrual, sau SPM, a avut apogeul lui și acum pare să dispară. Tăierea pielii, o formă de automutilare în care pacienții, de regulă tinere, își produc pe ascuns răni superficiale pe piele cu ajutorul unei lame sau al unui cuțit, pare să fie în ascensiune după o perioadă de anonimat.

Când apar asemenea dereglări noi, prima reacție e să crezi că victima a inventat o boală care e în mare parte rezultatul imaginației sau al unei psihoze. Când boala se răspândește însă și doctorii își dau seama că pacienții nu pot opri motorul care a pus în funcțiune boala, se poate trage o singură concluzie. Simptomele inventate sunt reale.

Mecanismele nu-și pot inventa defecte. Dar, de fapt, modelul mecanicist a fost imperfect de la bun început. Dacă o mașină funcționează un timp îndelungat, părțile sale în mișcare se uzează din cauza frecării. Din contră, cu cât folosești mai mult un mușchi, cu atât devine mai puternic. Nefolosirea lui, care la un mecanism înseamnă să rămână în starea inițială, duce la atrofiere. Articulațiile fragile sunt aparent un exemplu perfect de părți care s-au distrus prin mișcare, dar boala articulară e de fapt rezultatul unor serii de dereglări complexe, nu doar a frecării.

De-a lungul vieții, acest model uzat al corpului nu s-a schimbat, a fost doar cârpit. Și atunci, ce e corpul nostru dacă nu e un mecanism? E un

proces holistic, dinamic, care ne ajută să rămânem în viață. Tu ești factorul determinant al acestui proces, și cu toate astea nimeni nu te-a învățat cum să-l ții sub control. Poate din cauză că ar trebui să ții sub control o uriașă uzină, atotcuprinzătoare și în permanentă funcțiune.

CURSUL VIEȚII

Corpul tău e acum un râu nestatornic, un izvor nesecat, trecând, la nivel celular, prin sute de mii de transformări chimice. Aceste transformări nu se produc la întâmplare; scopul lor este să te ajute să-ți duci viața mai departe și să conserve ce a fost mai bun din trecut. ADN-ul e o enciclopedie în care stă scrisă toată istoria evoluției tale. Înainte să te naști, ADN-ul a răsfoit paginile enciclopediei și s-a asigurat că fiecare informație concordă cu realitatea. În pânțele, totul începe cu o singură celulă, un embrion, cea mai simplă formă de viață. Se dezvoltă și se transformă într-o aglomerare nedeslușită de celule. Apoi, pas cu pas, embrionul parcurge etapele evoluției, de la pește, amfiban, apoi mamifer inferior. La început se dezvoltă o formă primitivă de branhii, apoi acestea dispar și se formează plămâni.

Când copilul vine pe lume, trupul este mai evoluat decât era necesar. Creierul tău a fost mult prea complex când ai fost bebeluș, avea milioane de legături neuronale inutile, ca un telefon cu prea multe fire. Ți-ai petrecut primii ani de viață anulând milioane de legături inutile, renunțând la cele de care nu aveai nevoie și păstrându-le pe cele care funcționau, devenind astfel ceea ce ești acum. Dar evoluția fizică a ajuns la un moment dat pe un tărâm necunoscut. A trebuit să faci anumite schimbări, pe care genele nu le-au putut face automat.

Copilul stă la frontiera necunoscutului, pentru că genele lui nu mai găsesc în enciclopedie ghiduri pe care să le consulte. A trebuit să scrii singur următoarea pagină. Pe măsură ce îți construiai unicitatea, trupul încerca să țină pasul cu tine: genele s-au adaptat felului tău de a gândi, de a simți, de a te comporta. Poate nu știi, dar gemenii identici, care s-au născut cu exact același ADN, cunosc o evoluție genetică absolut diferită: anumite gene sunt dezactivate, altele activate. La șaptezeci de ani, cartografiile cromozomilor celor doi gemeni seamănă vag. Genele se adaptează curgerii fiecărei vieți.