

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHOPRA, DEEPAK

Calea trezirii spirituale : înțelepciune practică pentru a trăi în libertate deplină / Deepak Chopra. - București :

Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-619-7

159.9

Traducător: **Cosmin Nedelcu**
Redactor: **Roxana Samoilescu**
Grafician copertă: **Alexandru Cotofană**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

A W A K E N I N G

Copyright © 2026 by Deepak Chopra

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790). This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. DEEPAK CHOPRA

CALEA TREZIRII SPIRITUALE

Înțelepciune practică pentru
a trăi în libertate deplină

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

INTRODUCERE: Invitație la o viață nouă 11

PARTEA ÎNTÂI

CALEA TREZIRII SPIRITUALE

1. Veșnica promisiune 19
2. Adevărata ta natură 33
3. Maya sau visul cu ochii deschiși 40

PARTEA A DOUA

33 DE SUTRE: UN TEZAUR DE ÎNTELEPCIUNE

CUM SE CITESC SUTRELE

53

- SUTRA 1:** Să fii treaz înseamnă să trăiești
în preajma sursei tale 54
- SUTRA 2:** Realitatea de zi cu zi este o proiecție
a unei lumi fragmentate 59
- SUTRA 3:** Orice realitate la care putem avea
acces este un tărâm al conștiinței 65

SUTRA 4: Sunt expresia sinelui meu divin	71	SUTRA 19: Războiul dintre bine și rău are o soluție creativă	162
SUTRA 5: Primește necunoscutul cu brațele deschise și povara ți se va risipi	77	SUTRA 20: Adevărata ta natură este mereu prezentă. Nu trebuie s-o cauți	168
SUTRA 6: Deoarece sursa ta are un potențial infinit, și tu ai la fel	83	SUTRA 21: Înțelepciunea nu poate fi predată sau învățată, dar nimic nu este mai de preț	176
SUTRA 7: Să cunoști fără efort este cea mai înaltă formă de cunoaștere	91	SUTRA 22: Nimeni și nimic nu deține controlul asupra universului	182
SUTRA 8: Sinele tău de zi cu zi este esența ta deghizată	99	SUTRA 23: Lumea pare diferită în stări diferite de conștiință	187
SUTRA 9: Conștiința nu are o poveste a originii, așa că nici tu nu ai	105	SUTRA 24: Dialogul tău lăuntric împiedică cunoașterea pură	193
SUTRA 10: Trezirea din identitatea ta ca persoană îți aduce libertatea deplină	110	SUTRA 25: Conștiința se desfată contemplându-se pe sine	199
SUTRA 11: Suntem atrași de libertate, dar ne și temem de ea	115	SUTRA 26: Fluiditatea este atemporală	205
SUTRA 12: Ca să trăiești deplin, trăiește în prezent, căci prezentul este infinit și etern	120	SUTRA 27: Adevărata abandonare are totul de câștigat și nu sacrifică nimic	211
SUTRA 13: Te afli chiar în centrul creației, aici și acum	125	SUTRA 28: Naturalul și supranaturalul sunt unite, tu ești amândouă	217
SUTRA 14: Creația este absolută. Ea biruie haosul, dezordinea și descompunerea	131	SUTRA 29: Viața ideală este un arc al conștientizării care se extinde	225
SUTRA 15: Folosește memoria fără s-o lași să te folosească ea pe tine	138	SUTRA 30: Evoluția conștiinței este ceea ce ne face oameni	232
SUTRA 16: Tu experimentezi trezirea, creierul tău nu	143	SUTRA 31: Întregul n-are nimic de-a face cu suma părților sale	239
SUTRA 17: Atunci când visul cu ochii deschiși se risipește, la fel face și sinele separat	149	SUTRA 32: Misticismul ocupă un loc special în realitatea profundă	246
SUTRA 18: Căutarea nu se sfârșește când știi adevărul. Căutarea se sfârșește când <i>ești</i> adevărul	155	SUTRA 33: Trezirea spirituală pune capăt fricii	253

Lama din dormitorul meu

261

ANEXĂ

Indexul Chopra al stării de bine

265

MULȚUMIRI

294

DESPRE AUTOR

295

Introducere

Invitație la o viață nouă

UN NOU STIL DE VIAȚĂ – VIAȚA CU CONȘTIINȚA trezită – se deschide printr-o singură decizie: cunoașterea adevărului despre realitate, inclusiv a adevărului despre tine însuți. Să fii treaz înseamnă să fii pe deplin conștient de ceea ce este și ceea ce nu este real. Fiecare pas pe care îl faci pe această cale îți aduce un sentiment mai intens de lejeritate și de libertate. Nimic nu te face să te simți mai liber decât să fii tu însuți, așa cum își dau seama majoritatea oamenilor atunci când ajung într-un punct în care să fii pur și simplu prezent nu mai este de ajuns. De fapt, în cele mai multe situații, nu este de ajuns. Toată lumea este tracasată de un șuvoi neîntrerupt de dorințe, îndatoriri și exigențe. Suntem atât de obișnuiți cu această existență, încât ne este greu – sau de-a dreptul imposibil – să pricepem ce înseamnă când ni se spune să ne trezim.

Ceea ce ne ține subjugati este reveria pe care o împărtășim în mod colectiv cu toți ceilalți. Fără întâmplările bizar de suprarrealiste din visele pe care le avem atunci când suntem adormiți, visul cu ochii deschiși este pe deplin convingător și limpede ca lumina zilei. De îndată ce-ți întinzi brațele în zori după o noapte de somn, intri automat în visul cu ochii deschiși, fără să-ți treacă prin minte că trebuie să te mai trezești o dată.

Această a doua trezire este atât de importantă, încât în tradiția spirituală indiană este numită „a doua

Veșnica promisiune

CÂND ERAM COPIL, AM CRESCUT ÎNTR-O familie care era exagerat de ecumenică. La o extremă era mama mea religioasă, care mergea în fiecare dimineață la templu în New Delhi pentru rugăciunile sale. La cealaltă extremă era tata, un medic cu pregătire occidentală care se ducea zilnic la cabinetul său de cardiologie și a cărui unică religie era știința. Din cine știe ce motiv, această contradicție nu m-a bulversat. Casa noastră era deschisă oamenilor de toate credințele, India având mai multe ca oricare altă țară. Unii veneau să cânte imnuri pe muzica unui armoniu din sufragerie, alții se adunau afară pentru o consultație medicală gratuită – tata nu refuza pe nimeni pentru că era sărac.

O asemenea deschidere sufletească a provocat o impresie de neșters asupra mea. Nu mi-am dat seama, pe măsură ce m-am maturizat și am călcat pe urmele tatălui meu, că mama întruchipa ceva ce acum știu că este *veșnica promisiune*. Promisiunea trezirii depline la ceea ce suntem cu adevărat. Și ce suntem? Suntem expresia conștiinței pure, infinite, neîngrădite. Unei persoane religioase ca mama, trezirea spirituală îi dezvăluie prezența divină din tot și toate. Un raționalist ca tata ar fi putut să accepte ceea ce fizicianul Freeman Dyson scria la un moment dat: „Dumnezeu este ceea ce devine mintea atunci când trece pragul înțelegerii noastre.”

Fără trezire spirituală, nimeni nu poate să-și împlinească întregul potențial al faptului că este om. De fapt, din capul locului, devine imposibil să știm de ce ne aflăm aici. Doar ca manifestări ale conștiinței nemărginite putem să ne găsim un punct de sprijin atemporal și un loc în cosmos.

Veșnica promisiune ne este accesibilă tuturor, fără să fim conștienți de lucrul ăsta. Dacă promisiunea ar putea vorbi, am auzi un glas în minte care ne-ar șopti: „Nu vrei să te trezești?” Însă vocea este mută. Aproape nimeni – în afara unei fărâmițe din omenire – nu primește mesajul. Așadar, veșnica promisiune rămâne neîmplinită.

Dacă nu auzim mesajul, cum am putea să știm că există o asemenea trezire? Există indicii, începând cu cuvintele celor care s-au trezit.

„Dacă ușile percepției ar fi curățate, totul i s-ar arăta omului așa cum este: infinit.” (William Blake)

„Când faci lucruri din suflet, simți un râu revărsându-se prin tine, o bucurie.” (Rumi)

„Aș vrea să-ți pot dezvălui, atunci când te afli singur sau în beznă, uimitoarea lumină a propriei tale ființe.” (Hafiz)

Blake, Rumi și Hafiz sunt descriși adeseori ca niște poeți mistici, însă am avea mai multă acuratețe dacă i-am numi poeți cu conștiința trează. Cuvintele lor reflectă adevărurile profunde care le-au fost revelate prin conștientizare. Trezirea spirituală nu-i un simplu concept poetic sau mistic; are efecte reale și palpabile asupra vieții unei persoane. Cei care se trezesc descriu adeseori un sentiment profund al stării de bine care le atinge fiecare aspect al vieții – mental, emoțional, fizic și spiritual. Această conexiune profundă dintre conștientizare și starea de bine a fost observată de veacuri întregi, dar astăzi putem chiar să o măsurăm. Mai târziu în cartea de față, vom analiza

un cadru pentru evaluarea acestei transformări, ajutându-te să înțelegi unde te găsești pe calea către trezirea spirituală.

Atunci când oamenii află prima oară despre ideea trezirii spirituale, o găsesc de multe ori derutantă. Iar faptul că se simt nedumeriți îi împiedică să o exploreze în profunzime. Totuși, procesul trezirii este natural, iar calea nu este dificilă. De fapt, un mic procent de oameni se trezesc în mod spontan. Privind retrospectiv, pot să precizeze cu exactitate ziua în care li s-a întâmplat, chiar dacă motivul pentru care s-au numărat printre cei aleși rămâne un mister pe care nu-l poate explica nimeni.

O ALEGERE ASCUNSĂ

Opusul trezirii este somnul – nu cel fizic, ci viața în care nu ești conștient de adevărata ta natură, ascunsă în spatele existenței de zi cu zi. Să fii treaz spiritual înseamnă să te desprinzi din starea mărginită de conștientizare în care ne găsim cu toții.

Pura inerție face ca ziua de azi să semene în mare parte cu cea de ieri. Suntem cufundați într-o realitate în care trezirea nu este o alternativă, practic vorbind, deoarece în fiecare situație recurgem la tot soiul de comportamente care maschează realitatea „reală”. Fă o pauză ca să reflectezi în ce măsură este valabilă în cazul tău următoarea listă, fără să adopți o atitudine autocritică, ci privindu-te cu onestitate în oglindă.

CÂT DE MULT EȘTI INFLUENȚAT?

Rutină: un tipar de activități familiare obișnuite pe parcursul zilei

Obişnuință: comportament automat care se declanșează din propria-i inerție, chiar și atunci când dorești să-l schimbi

Condiționare din trecut: reacții deprinse în copilărie din familia ta

Convingeri îndărătne: opinii înrădăcinate pe care le accepți fără să le examinezi

Spirit de turmă: lucruri pe care le spui și le faci pentru a te conforma societății

Nevoi ale egoului: prioritățile pe care le stabilești gândindu-te exclusiv la interesul personal

Dorință: forța din spatele năzuinței, poftei, invidiei și geloziei

Exigențe și îndatoriri externe: lucrurile pe care le faci pentru bani sau pentru a satisface alți oameni

Frici și nesiguranțe personale: lucrurile care nu te lasă să adormi noaptea

Lista ar putea fi mult mai lungă, deoarece chiar și cea mai monotună, mai plictisitoare, mai neîmplinită și mai zadarnică viață este complexă. Este imposibil să ajungi la rădăcina fiecărei cauze și influențe care te-au modelat. Dar nu-i nevoie să ne scufundăm în mîlosul subconștient sau în trecutul vag amintit pentru a găsi răspunsuri. Dacă te poți regăsi în experiența de a fi încolțit, frustrat și limitat, ești pregătit să te trezești.

Aici întâlnim linia de demarcație dintre trezirea spirituală și restul vieții, care ține de a face, a cugeta, a simți, a vorbi și alte acțiuni asemenea lor. Acea dimensiune își are rădăcinile în mintea rațională. Trezirea spirituală, în schimb, este înrădăcinată în conștientizare.

Această deosebire se dovedește a fi esențială, pentru că cele două lumi, „aici” și „acolo”, nu sunt separate, ci profund legate între ele. Nu poate exista nicio experiență fără conștientizare, ceea ce o face mai fundamentală decât faptul că gândim, simțim și acționăm.

Dacă acorzi atenție stării tale de conștientizare, nu mai ai nevoie de nimic altceva pentru a te trezi. Din toate punctele practice de vedere, autoconștientizarea este spațiul lăuntric în care se produce trezirea. Este util să ne gândim la acei câțiva oameni care se trezesc spontan. Ceea ce trăiesc ei constă în elementele pe care le enumăr în continuare.

EXPERIENȚELE OAMENILOR TREZIȚI SPIRITUAL

Au mai puține gânduri, în mare parte dintre cele legate de chestiuni practice.

Sunt lipsiți de anxietate.

Se simt prezenți în clipa de față, fără să fie eclipsați de trecut.

Înfruntă necunoscutul cu deschidere și lipsiți de prejudecăți.

Au o percepție extinsă a „eului” lor.

Într-o formă sau alta, au parte de beatitudine.

Nu se simt prinși în capcana limitărilor trupului fizic. Pot să resimtă o senzație de expansivitate sau de lejeritate fizică.

Cele cinci simțuri ale lor sunt mai alerte.

Simt că au o existență liberă.

Unii oameni sunt mai conștienți de sine decât alții – psihologii consideră că lucrul ăsta este un semn al maturizării –, însă toată lumea are un sine și toată lumea este conștientă. Faptul că răspunzi când ți se strigă numele este un indiciu al conștiinței de sine pe care o dezvolți încă dinainte să poți merge. Trezirea spirituală preia această trăsătură umană esențială și o duce până la cel mai înalt nivel. Întrucât trezirea spontană este extrem de rară, pentru noi, ceilalți, există o cale. După zeci de ani de experiență, am ajuns la concluzia că disciplina meditației de-a lungul anilor și deceniilor nu le este accesibilă decât câtorva oameni. Însă meditația are o valoare practică pentru toți, ca experiență pură a conștientizării tăcute. Experiența este simplă, dar necesară. Dacă nu ai mai meditat până acum, iată un exercițiu pentru a intra în legătură cu starea pură de conștientizare.

Găsește-ți starea simplă de conștientizare

EXERCİTIU

Alege un moment în care te simți calm, în care nu îți este distrasă atenția. Alege un loc, de preferință slab iluminat, în care nu vei fi întrerupt.

Stai în liniște, cu ochii închiși, și respiră adânc sau suspină de câteva ori ca să te calmezi.

Pe măsură ce tragi aer în piept, lasă-te purtat de senzația că cobori în regiunea inimii din centrul pieptului.

Când ajungi să te simți stabil și calm, nu mai face nimic altceva. Trăiește senzația și atâta tot. Fără efort, vei observa gândurile care apar și dispar. Se ridică din tăcere și coboară la loc. Fii atent la diferența dintre gândire și ne-gândire.

Ne-gândirea este starea simplă de conștientizare.

Foarte puțini oameni și-au descoperit starea simplă de conștientizare pe cont propriu, dar după câteva repetiții ale acestui exercițiu, experiența va deveni clară. Starea simplă de conștientizare este punctul de pornire pentru toate stările superioare de conștientizare, inclusiv pentru trezirea spirituală. Trezirea spirituală este atinsă atunci când mintea rațională nu mai este modul tău automat de funcționare. În schimb, noul tău mod automat este starea de ne-gândire.

Ceea ce face ca simpla conștientizare să fie atât de eficientă este faptul că nu necesită efort și îți este întotdeauna la îndemână. Nu este nevoie de disciplina unei vieți întregi de meditație sau de practici de mindfulness. Te afli într-o stare simplă de conștientizare de fiecare dată când te interesează ceva anume. Atenția ta se concentrează asupra aceluia lucru – un film, un hobby, un reportaj jurnalistic, o conversație profundă și tot așa – fără să bagi prea mult de seamă, căci obiectul interesului tău se află în afara ta. Toată lumea este preocupată deja de atenția pe care o acordă lumii de „afară”. Trebuie să capeți iscusința de a acorda atenție aspectelor „dinăuntru”, concentrându-te asupra stării tale de conștientizare.

Vorbesc despre o „iscusință” deoarece teritoriul „dinăuntru” este plin de obiecte asemănătoare celor din lumea exterioară, un șuvoi nesfârșit de gânduri, sentimente, senzații, imagini și amintiri. Când acestea îți

atrag atenția, nu mai bagi de seamă starea de conștientizare în sine. Ea este întotdeauna atașată de un obiect. Dar ai căpătat o grămadă de experiență în a te găsi într-o stare simplă de conștientizare, așa că nu este nevoie de vreun salt uriaș ca să o sesizezi, ci doar de o mică reorientare a atenției.

Este util să te lași îndrumat de experiențele celor care sunt treziți spiritual, deoarece, pentru ei, este ceva implicit să își perceapă starea de conștientizare. Nu au cum să nu fie conștienți, ceea ce este același lucru cu a spune că nu alunecă fără voie în starea inconștientă a rutinei, obișnuinței, vechii condiționări și tot așa. Reflectează dacă ai trăit una dintre următoarele stări, chiar dacă doar pentru câteva clipe efemere.

APROPIEREA TREZIRII SPIRITUALE

Ai trecut prin momente în care aveai mintea calmă și așezată, cu puține gânduri sau fără niciun gând.

Știi ce înseamnă să fii lipsit de anxietate.

Au existat momente în care ai fost extrem de prezent și de concentrat.

Amintirile, cel puțin unele dintre ele, vin și pleacă fără să te tulbure.

Te-ai simțit deschis și curios în privința a ceea ce urmează să se întâmple.

Percepția ta despre sine s-a dilatat într-o experiență a splendorii, uimirii sau mirării.

Ai trăit o clipă de bucurie sau de beatitudine spontană, fără avertisment sau fără explicație.

Ai avut o senzație de lejeritate fizică.

Au existat momente în care cele cinci simțuri ale tale au părut intensificate și ascuțite.

Știi ce înseamnă să te simți liber.

Doar câteva dintre aceste experiențe pot fi numite extatice, însă, atunci când se produc, trezirea spirituală îți transmite o sugestie foarte intensă despre cât de aproape ești de ea. Ar fi imposibil ca trezirea spirituală să se afle în afara experienței cotidiene; în definitiv, să fii conștient este ceva universal. Nimeni nu poate să trăiască într-o inconștientă totală.

O CALE PENTRU TOȚI

Viața trăită având o abordare simplă îți oferă un avantaj major. Lucrul ăsta este valabil mai ales pe calea spirituală. Această cale poate să devină prea greu de urmat atunci când implică învățăturile ezoterice ale unor tradiții antice precum budismul zen, yoga sau șivaismul cașmirian. Totuși, în esență, trezirea spirituală este simplă. Nu presupune decât să fii atent, ceea ce oricine știe cum să facă. Neexistând nicio altă cerință, are potențialul de a fi o cale pentru toți.

Partea problematică este că atenția pe care o acordăm lucrurilor în viața de zi cu zi nu ne schițează o cale. Aceste lucruri sunt prea învălmășite și prea încălțate în rutine, obiceiuri și amintiri. Dacă privim către capătul căii, trezirea spirituală constă în a fi conștient de starea ta de conștientizare, dar asta nu ne este de mare ajutor. Spre deosebire de un muzician care poate să exerseze game muzicale în strădania de a deveni un virtuoz, trezirea spirituală este un salt radical. Ea trece dincolo de orice gândești și orice faci în clipa de față.