

**Alte cărți scrise de Bradley Nelson:***Codul emoțiilor**Codul corpului*

Informațiile din această carte nu sunt destinate să înlocuiască sfaturile medicului sau ale altui profesionist din domeniul medical. Ar trebui să consultați un specialist în medicină în aspectele legate de sănătate, în special dacă aveți afecțiuni preexistente, de asemenea înainte de a începe, de a sista sau a modifica doza oricărui medicament pe care îl luați. Fiecare cititor este responsabil pentru propriile decizii pe care le ia în ce privește îngrijirea sănătății sale. Autorii și editorii nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele efecte adverse pe care le-ar putea manifesta cineva, direct sau indirect, ca urmare a informațiilor conținute în această carte.

# CODUL INIMII

**Dr. Bradley Nelson  
și Jean Nelson**

**Cuvânt înainte de Tony Robbins**

Traducerea din limba engleză: Elena MÁLNAI

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2026

## CUPRINS

Cuvânt înainte	xiii
Invitație	xvii
Partea I. BUN VENIT ÎN ERA INIMII!	1
1. Inima: străvechi și modern	3
2. Bagajul emoțional	33
3. Să stăm de vorbă cu subconștientul	53
4. Eliberarea emoțiilor captive	77
5. Descoperirea zidului inimii	131
6. Ai tu un zid al inimii?	149
Partea a II-a. POVEȘTI ADEVĂRATE DESPRE VINDECARE	167
7. Povești despre redobândirea sănătății	169
8. Povești despre abundență	205
9. Povești despre eliberare și renaștere	249
10. Povești despre iubire	297
11. Povești despre animale	329

Partea a III-a. O LUME NOUĂ SE NAȘTE	371
12. Inima și iubirea necondiționată	373
13. Cum să devii o ancoră a iubirii	393
Glosar al emoțiilor	411
Resurse	421
Mulțumiri	445
Index	447
Despre autori	455

Inima deține cheia către vindecarea ta cea mai profundă. Ea știe ce trebuie să eliberezi și cum să iubești din nou în mod liber. Codul Inimii este modul în care deblocăm acea înțelepciune.

1**INIMA:  
străvechi și modern**

*Cele mai bune și mai frumoase lucruri din lume  
nu pot fi văzute și nici măcar atinse – ele trebuie  
simțite cu inima.*

– HELEN KELLER

**INIMA CA PUNCT CENTRAL AL VIEȚII**

Ai simțit vreodată că ți se frânge inima?

Îți poți aminti o perioadă din viața ta în care ai experimentat o ruptură sau o despărțire? Sau poate cineva te-a tratat cu asprime sau ți-a provocat durere într-un anume fel. Poate că ai cunoscut bullyingul când ai fost copil – sau poate chiar ca adult – ori poate că ai fost abuzat emoțional sau fizic la un moment dat în viața ta.

Gândește-te la acele momente. Îți amintești durerea profundă pe care ai simțit-o în piept?

Poate că ai simțit-o ca pe o greutate mare care te apăsa, care nu te mai lăsa să respiri.

Aceste sentimente sunt aproape universale. Cei mai mulți dintre noi le-am trăit la un moment dat. De acolo vin expresiile de genul „durere în inimă” sau „inimă frântă”, pentru că acestea reflectă o senzație fizică aflată în legătură cu suferința emoțională.

Uneori, când suferința emoțională devine copleșitoare, corpul încearcă să protejeze inima, formând ceea ce noi numim un Zid al Inimii. Este vorba de o barieră subtilă, dar reală, formată din energia emoțiilor captive și creată de mintea subconștientă pentru a ne proteja de viitoarele suferințe. Deși pe termen scurt ajută, cu timpul, Zidul Inimii poate fi un blocaj în calea primirii și dăruirii iubirii, deconectându-ne și făcându-ne să ne simțim împovărați.

Acum, gândește-te la opusul acestei situații. Te-a impresionat vreodată ceva atât de tare încât ai simțit că îți dă inima pe-afară de emoții?

În astfel de momente, de multe ori nu ești singurul cu asemenea trăiri. Privește în jur, și e posibil să vezi persoane care își țin mâna – sau chiar de ambele mâini – deasupra inimii, cu lacrimile jucându-le în ochi.

Strămoșii noștri credeau că inima este sediul sufletului – locul unde se naște iubirea, creativitatea și îndrăgostirea. Pentru ei, inima era mai mult decât un organ vital; era esența însăși a ființei noastre.

Ia-ți o clipă pentru a reflecta la asta. Când experimentăm emoții extreme – fie că e vorba de durere sau de bucurie – le simțim în inimă. Poate că ochii ni se umplu de lacrimi, dar senzația vine din piept, din inimă.

În medicina modernă occidentală, inima este considerată mai degrabă o pompă mecanică, un mușchi responsabil cu

circularea sângelui prin corp. Această concepție străveche a inimii ca sursă a emoțiilor sau ca sediu al sufletului ar putea fi în dezacord cu biologia modernă.

Dar dacă e mai mult de-atât? Să explorăm aceste credințe străvechi și să vedem cum se aliniază ele cu ceea ce începe să dezvăluie știința modernă.

De-a lungul istoriei, inima a fost venerată nu doar ca organ care susține viața, ci și ca busolă spirituală și emoțională. De la pergamentele sacre ale Egiptului Antic la laboratoarele științifice moderne, modul în care am înțeles noi inima a evoluat, însă aceasta rămâne totuși profund conectată cu rolul simbolic pe care îl are în starea noastră de bine emoțională și spirituală.

Știința modernă ne confirmă astăzi că inima joacă un rol mult mai important în viața noastră decât simplul fapt de a pompa sângele. Este deopotrivă un depozit de experiențe emoționale și un element al sistemului de comunicare din cadrul rețelilor energetice și neuronale ale corpului.

## CREDINȚE STRĂVECHI DESPRE INIMĂ

### CIVILIZAȚIA EGIPTEANĂ: CHEIA CĂTRE VIAȚA DE APOI

Egiptenii credeau că inima este cheia vieții de apoi, o întrupare de-a dreptul a sufletului. În cadrul procesului de mumificare, organele erau adeseori extrase și aruncate, cu excepția inimii, care era păstrată cu grijă, accentuând astfel importanța profundă pe care o acordau ei inimii.

În Cartea Morților, un text sacru ce servea drept călăuzire prin viața de apoi pentru cei decedați, inima ocupa un loc central în ceremonialul care purta numele de „Judecata prin cântărirea inimii”. Inima celui decedat era cântărită în raport cu pana lui Ma’at, zeița adevărului și a dreptății. Dacă inima era ușoară și lipsită de păcate, persoana putea trece în viața de apoi. Însă dacă era trasă în jos de faptele rele, inima era devorată de monstruoasa zeiță Ammit, iar sufletul era astfel condamnat.

Acest act simbolizează modul în care vedeau egiptenii inima, și anume ca pe un vas în care se varsă viața morală și emoțională a persoanei, care colectează greutatea poverilor emoționale, a adevărului spiritual și a integrității. Importanța inimii în determinarea destinului personal în viața de apoi este ca o paralelă pentru conceptul de Zid al Inimii, sugerându-ne că poverile emoționale care apasă asupra inimii ne pot afecta starea de bine fizică, dar și călătoria spirituală personală.

## MEDICINA CHINEZĂ: ÎMPĂRATUL CORPULUI

În medicina tradițională chineză (MTC), inima e considerată „împăratul” corpului. Se crede că este responsabilă nu doar cu circulația sângelui, ci și cu conștiința, cu gândirea, cu starea de bine emoțională. Inima, în această viziune, este cârmuitorul tuturor celorlalte organe, la fel ca un împărat care cârmuiește asupra poporului său. Acest lucru reflectă modul în care înțelegeau viața vechii chinezi, și anume că inima este piesa centrală a vieții nu doar din punct de vedere fizic, ci și emoțional și spiritual.

În MTC, se spune că inima adăpostește ceea ce chinezii numesc Shen, care poate fi tradus ca „spirit” sau „minte”. Inima este locul unde conlocuiesc spiritul și conștiința, iar perturbările în energia inimii se consideră că afectează mintea și emoțiile. Această conexiune complicată dintre inima fizică și inima emoțională este fundamentul medicinei chineze. Dezechilibrele emoționale, cum ar fi anxietatea și depresia, sunt considerate o consecință a perturbărilor energiei inimii.

Medicina chineză ne spune că atunci când o persoană experimentează o traumă emoțională profundă, energia inimii poate să fie perturbată sau blocată. Acest lucru poate genera simptome atât emoționale, cât și fizice.

Importanța inimii în medicina chineză este reflectată de asemenea în rolul pe care îl are aceasta în diagnosticarea și tratarea pacienților. Practicanții MTC verifică adeseori pulsul în diferite puncte ale corpului, considerând că pulsul poate oferi informații despre starea inimii și a sănătății în general. Sănătatea inimii este considerată crucială pentru păstrarea echilibrului și armoniei în trup și minte, un principiu de căpătâi al filozofiei medicinei chineze.

## FILOZOFIA INDIANĂ: SEDIUL SUFLETULUI

Tradiția spirituală indiană consideră inima ca fiind sediul sacru al sufletului, sau atman. Upanișadele, străvechile texte care formează fundamentele filozofice ale hinduismului, descriu inima ca punctul central al ființei – locul în care rezidă adevăratul sine și în care persoana se poate conecta la divinitate. Practici precum meditația și yoga urmăresc să liniștească mintea și să trezească inima, permițând o conexiune

mai profundă cu conștiința superioară și cu adevărul suprem.

Bhagavad Gita subliniază atât de frumos semnificația spirituală a inimii: „Domnul sălășluiește în inima fiecărei ființe, o Arjuna, și prin puterea Sa iluzorie face ca toate ființele să se învârtă ca și cum ar fi montate pe o mașinărie” (Bhagavad Gita 18:61). Acest verset ne amintește că inima nu este doar centrul emoției umane, ci și sălașul divinului. Prin intermediul inimii putem accesa călăuzire, putere și înțelepciune din cele mai înalte lumi.

În filozofia indiană, blocajele emoționale și spirituale manifestate la nivelul inimii sunt văzute ca obstacole în calea realizării adevăratei naturi personale. Aceste blocaje împiedică individul să experimenteze din plin prezența divină din el și să dobândească pace și claritate.

Înlăturând aceste blocaje, fie prin meditație, fie prin yoga sau vindecare energetică, ne putem alinia mai în profunzime cu menirea noastră divină. Și atunci inima devine o sursă puternică de bucurie, iubire și conexiune divină, permițându-ne să trăim în armonie cu noi înșine și cu lumea care ne înconjoară. După cum ne învață filozofia indiană, inima nu e centrul pur și simplu al emoțiilor umane, ci este poarta către suflet și infinit.

## CORANUL: CENTRUL INTUIȚIEI ȘI CREDINȚEI

Coranul ilustrează inima ca fiind mai mult decât un organ fizic – este portretizată ca centrul înțelegerii, al intuiției și al discernământului spiritual. În Surah Al-Hajj (22:46), Coranul întreabă: Nu cutreieră ei pământul, pentru ca inimile lor să

poată astfel dobândi înțelepciune și urechile lor să poată astfel învăța să audă?” Acest verset sugerează că inima este esențială pentru a înțelege adevărurile și pentru a percepe realitățile spirituale care depășesc intelectul.

Mai mult, Coranul pune accent în mod repetat pe rolul pe care îl are inima în ce privește starea de bine morală și emoțională. În Surah Ash-Shu'ra (26:89) se spune: „Ziua în care nici averea, nici fiii nu vor folosi la nimic, ci va prospera doar cel care vine la Allah cu o inimă curată.” Aici, conceptul de „inimă curată” subliniază importanța curățării inimii de impuritățile emoționale și spirituale, aliniind-o cu divinul.

## BIBLIA: CENTRUL FIINȚEI NOASTRE

Biblia ne oferă o înțelepciune profundă în ce privește inima, aceasta fiindu-ne prezentată ca centrul ființei noastre – sursa gândurilor, emoțiilor și intențiilor noastre. În scripturi, inima e mai mult decât un organ fizic; este un centru spiritual, care ne formează caracterul, alegerile și conexiunea cu Dumnezeu.

După cum ne învață Proverbele 23:7: „Fiindcă așa cum gândește în inima lui, așa este el.” Acest verset ne amintește că inima deține o putere imensă în a defini persoana care suntem. Gândurile și credințele noastre cele mai intime, centrate în inimă, creează fundația pe care se vor derula apoi acțiunile și experiențele noastre. Când avem inima grea de pe urma suferinței emoționale sau a traumelor neprocesate, aceasta poate bloca abilitatea de a ne trăi viața din plin și în mod autentic.