

**Libris**.RO

*The Ultimate Happiness Prescription: 7 Keys to Joy and Enlightenment*  
Copyright © 2009 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin  
Random House LLC

Copyright © 2016 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii  
For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,  
a textului din această carte este posibilă numai cu acordul  
prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Chopra, Deepak

Rețeta fericirii supreme : 7 chei pentru a obține bucurie și  
iluminare / Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Mihaela  
Ivănuș. - București : For You, 2017

ISBN 978-606-639-169-6

I. Ivănuș, Mihaela (trad.)

159.9

#### **EDITURA FOR YOU**

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: [foryou@editura-foryou.ro](mailto:foryou@editura-foryou.ro), [comenzi@editura-foryou.ro](mailto:comenzi@editura-foryou.ro)

Website: [www.editura-foryou.ro](http://www.editura-foryou.ro)

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

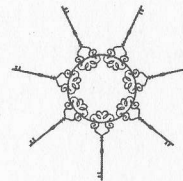
Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-169-6

# DEEPAK CHOPRA

## Rețeta fericirii supreme

7 chei pentru a obține bucurie și iluminare



Traducere din limba engleză  
de Mihaela Ivănuș

Editura For You  
București

## Cuprins

Fericirea supremă.....	7
<b>PRIMA CHEIE</b>	
Fii conștient de corpul tău.....	25
<b>A DOUA CHEIE</b>	
Găsește adevărata stimă de sine.....	45
<b>A TREIA CHEIE</b>	
Detoxifică-ți viața.....	61
<b>A PATRA CHEIE</b>	
Renunță la a avea mereu dreptate .....	77
<b>A CINCEA CHEIE</b>	
Concentrează-te pe prezent.....	95
<b>A ȘASEA CHEIE</b>	
Vezi lumea în interiorul tău.....	113
<b>A ȘAPTEA CHEIE</b>	
Trăiește pentru iluminare .....	129
Fericirea va vindeca lumea .....	141
Mulțumiri .....	151
Despre autor .....	152

DEPARTEMENTUL

Reteta fetei

supraviețuiește

Un chef pentru a obține plăcut și gustos



Industria din timpul englez

Future for You  
Bucharest

*Dedicată fericirii,  
căci este vindecătoare*



## Fericirea supremă

Scopul vieții este expansiunea fericirii. Fericirea este obiectivul tuturor celorlalte obiective. Cei mai mulți oameni au impresia că fericirea vine din obținerea succesului, acumularea de avere, starea de sănătate și întreținerea de relații bune. Există, cu siguranță, o presiune socială enormă pentru a crede că aceste realizări sunt egale cu a fi fericit. Însă această opinie este o greșeală. Succesul, bogăția, sănătatea și relațiile bune sunt *produse secundare* ale fericirii, nu cauza ei.

Atunci când ești fericit, este mult mai probabil să faci alegeri care să ducă la toate aceste lucruri. Inversul nu este valabil. Toți am văzut oameni care sunt profund nefericiți chiar și după ce au obținut o avere și un succes incredibile. O stare de sănătate bună poate fi considerată normală și se poate abuza de ea. Și până

și cea mai fericită familie poate să ajungă la nefericire din cauza unei crize intempestive. Oamenii nefericiți nu au succes, iar banii sau realizările nu vor schimba această ecuație.

Prin urmare, să ne mutăm atenția dincolo de indiciile exterioare, la fericirea interioară, pe care toți dorim să o avem și care totuși, ne scapă. În ultimii câțiva ani, psihologii și neurologii au realizat prima cercetare serioasă pe tema fericirii. În trecut, domeniul psihologiei era aproape în totalitate concentrat pe tratarea nefericirii, la fel cum medicina internă se bazează pe tratarea bolilor. Dar exact cum interesul în sănătate și profilaxie a crescut dramatic în ultimii ani, la fel s-a întâmplat și cu interesul față de fericire.

În mod surprinzător, unul dintre cele mai controversate subiecte din acest nou domeniu al psihologiei pozitive este dacă ființele umane sunt menite să fie fericite. Poate că toți urmărim o iluzie, o fantezie alimentată de momente ocazionale de fericire care nu se pot transforma niciodată într-o stare permanentă. Sau poate unii oameni sunt predispuși genetic să fie fericiți și ei vor fi cei câțiva norocoși care nu vor trăi ceea ce experimentăm noi, ceilalți, adică cel mult un gen de mulțumire. Unii experți susțin că fericirea apare în mod aleator, o surpriză emoțională care vine și trece rapid, ca o petrecere aniversară surpriză, fără să provoace o schimbare permanentă odată ce evenimentul ia sfârșit.

Cercetători de renume în noul domeniu al psihologiei pozitive, în special profesorii universitari Sonja Lyubomirsky, Ed Diener și Martin Seligman, au inventat ceea ce ei numesc formula fericirii. Acești cercetători au descoperit trei factori specifici care pot fi cuantificați într-o ecuație simplă:

$$F = N + C + A$$

sau

Fericire = Nivel prestat de fericire + Circumstanțe de viață + Activități voluntare

Întrucât aceasta este una dintre principalele teorii ale fericirii, o vom examina înainte de a arăta că există un mod mai bun de a atinge acest obiectiv. Deși ne ajută prin faptul că ne arată calea, formula fericirii nu merge suficient de profund pentru a descoperi secretul real al fericirii.

Primul factor, *N*, este nivelul stabilit de creier care determină gradul nostru natural de fericire. Oamenii nefericiți au un mecanism cerebral care interpretează situațiile drept probleme. Pe de altă parte, oamenii fericiți au un mecanism cerebral care interpretează exact aceleași situații drept ocazii favorabile. Astfel, fenomenul „paharul pe jumătate plin” și



„paharul pe jumătate gol“ își are originile în creier și este „setat“, astfel încât el nu variază prea mult în timp. Potrivit cercetătorilor, nivelul presetat de fericire al unei persoane este responsabil pentru aproximativ 40% din gradul ei de fericire. Se pare că acest nivel de fericire este parțial determinat de zestrea genetică. Dacă părinții tăi au fost nefericiți, probabilitatea ca tu să fii nefericit este mai mare. Dar există, de asemenea, influențe din copilărie care trebuie luate în considerare.

Creierul copiilor are neuroni care oglindesc creierul adulților din jurul lor. Acești așa-numiți „neuroni oglindă“ sunt responsabili pentru modul în care copiii învață noi comportamente, sau cel puțin așa susține teoria. Pe măsură ce se dezvoltă, copiii mici nu trebuie să-i imite pe părinții lor pentru a învăța ceva nou; ei trebuie doar să-i observe și anumite celule se vor activa într-un mod care oglindește activitatea. De exemplu, un bebeluș care este înțârcat îi urmărește pe părinții lui cum mănâncă. În timp ce ei iau mâncarea și o introduc în gură, anumite zone din creierul lor se activează. A urmări, pur și simplu, această activitate determină activarea acelorași zone din creierul copilului. În acest mod, creierul în formare al copilului învață un nou comportament, fără să fie nevoit să treacă de unul singur printr-un proces de încercări repetate.

Acest model a fost deja testat la maimuțe și, teoretic, extins la oameni. El oferă o explicație fizică pentru ceva atât de misterios ca empatia, capacitatea de a simți ceea ce simte altcineva. Unii au această capacitate, alții, nu. Câțiva indivizi mai evoluți au atât de multă empatie, încât suportă cu greu să vadă pe cineva suferind. Cercetările realizate prin metode de imagistică cu rezonanță magnetică și cu emisie de pozitroni sugerează că funcția cerebrală joacă un rol major în empatie. Neuronii unui copil oglindesc emoțiile adulților din jurul lui, copilul simțind efectiv ceea ce simt părinții. Prin urmare, dacă un copil este înconjurat de adulți nefericiți, sistemul lui nervos va fi programat pentru nefericire chiar înainte ca el să aibă vreo cauză pentru a fi nefericit.

De ce nu învață toți copiii empatia? Deoarece dezvoltarea creierului este extrem de complexă și nu e niciodată la fel pentru doi copii. Când eram copii, tot felul de funcții cerebrale erau programate în același timp și, pentru unii dintre noi, empatia a primit doar un rol minor. Aceasta este o inegalitate deranjantă și se extinde și la fericire. Atunci când considerăm că în creier există un nivel presetat de fericire, determinat ori de genetică, ori de influențele din copilărie, este mult prea ușor să concluzionăm că nu se poate face nimic în acest sens. Însă, ar fi greșit să credem asta, deoarece nici creierul, nici genele nu sunt structuri



fixe; în schimb, ele se află în mișcare în fiecare minut al vieții tale, schimbându-se și evoluând constant. Ești în continuare influențat la nivel genetic de noile experiențe. Fiecare alegere pe care o faci trimite semnale chimice prin creier, inclusiv alegerea de a fi fericit, și fiecare semnal ajută la modelarea creierului de la an la an.

În imaginea de ansamblu, cercetările au demonstrat că nivelul presetat de fericire al creierului poate fi modificat de următoarele:

- *Medicamente* ce induc starea de bună dispoziție, care funcționează doar pe termen scurt și au efecte secundare.

- *Terapia cognitivă*, care schimbă creierul ajutându-ne să ne modificăm credințele limitative. Toți spunem povești în mintea noastră care provoacă nefericire. Repetarea aceleiași credințe negative, iar și iar („Sunt o victimă“, „Nimeni nu mă iubește“, „Viața nu e dreaptă“, „Ceva este în neregulă cu mine“ etc.), creează căi neuronale care întăresc negativitatea, transformând-o într-un mod obișnuit de a gândi. Astfel de credințe pot fi înlocuite cu altele care nu sunt, pur și simplu, pozitive, ci se potrivesc mai bine cu realitatea („Poate am fost o victimă în trecut, dar nu trebuie să rămân astfel“, „Pot să găsesc iubirea dacă aleg locuri

mai potrivite pentru a o căuta“ etc.). În tratarea pacienților care sunt dominați de credințe negative, psihologii au descoperit că schimbarea credințelor cu adevărat fundamentale poate fi la fel de eficientă ca medicamentele în modificarea proceselor chimice de la nivel cerebral.

- *Meditația*, care schimbă creierul în multe moduri pozitive. Efectele fizice ale faptului că stai în tăcere și îți îndrepti atenția către interior sunt uimitor de extinse. A fost nevoie de mult timp pentru a dezvălui misterul. Cercetătorii au trebuit să lucreze împotriva supoziției occidentale că meditația este ceva mistic sau, în cel mai bun caz, un gen de practică religioasă. Acum înțelegem faptul că ea activează cortexul prefrontal – sediul gândirii superioare – și stimulează eliberarea de neurotransmițători, inclusiv de dopamină, serotonină, oxitocină și substanțe opiacee. Fiecare dintre aceste substanțe chimice naturale a fost asociată cu diferite aspecte ale fericirii. Dopamina este un antidepresiv; serotonină este asociată cu o stimă de sine crescută; despre oxitocină se crede acum că este hormonul plăcerii (nivelul ei crește în timpul excitației sexuale); opiaceele sunt analgezicele organismului, care oferă și bucuria asociată cu euforia alergătorului. Atunci, ar trebui să fie evident faptul că meditația – determinând producerea de niveluri superioare din



acești neurotransmițători – este o metodă mai eficientă de modificare a nivelului presetat de fericire din creier. Niciun medicament nu poate să dirijeze simultan eliberarea coordonată a tuturor acestor substanțe chimice.

Al doilea factor din formula fericirii este *C*, sau circumstanțele de viață. Deoarece toți dorim să ne îmbunătățim calitatea vieții, ni se pare normal să credem că trecerea de la circumstanțe dificile la unele plăcute ne va face mai fericiți. Dar se pare că acest factor reprezintă numai 7-12% din experiența de fericire totală. Dacă vei câștiga la loto, de exemplu, la început vei fi nebun de fericire. Dar după un an te vei întoarce la vechiul tău nivel de fericire sau nefericire. După cinci ani, aproape toți cei care au câștigat la loto spun că experiența le-a înrăutățit, de fapt, viața. Experții în stres au inventat termenul „eustres“, care descrie stresul provocat de experiențele de plăcere intensă. Toți credem că ne-ar plăcea să trăim așa ceva, însă organismul nu poate face diferența între eustres și stres. Fiecare dintre ele poate declanșa reacția de stres. Dacă nu te adaptezi bine la stres, experiențele bune îți vor afecta inima, sistemul endocrin și alte organe și sisteme vitale la fel de mult ca cele rele.

La fel ca evenimentele fericite, circumstanțele tragice – cum ar fi un deces în familie, un divorț

dificil, o catastrofă naturală ori să devii complet paralizat după o vătămare la coloană – nu influențează în mod semnificativ nivelul personal de fericire pe termen lung. Oamenii au extraordinara capacitate de a se adapta la circumstanțele exterioare. Așa cum a spus Darwin, cel mai important factor în supraviețuire nu este nici inteligența, nici forța, ci capacitatea de adaptare. Rezistența emoțională, capacitatea de a te reface după ce se întâmplă ceva rău, este, de asemenea, unul dintre indicatorii cei mai puternici ai faptului că vei trăi până la o sută de ani. Lucruri rele li se întâmplă tuturor, dar a fi capabil să te adaptezi după aceea este o trăsătură valoroasă pe care ne-o dezvoltăm în mod natural. Capacitatea noastră extraordinară de a ne adapta explică motivul pentru care circumstanțele de viață reprezintă un indicator ce influențează într-o mică măsură fericirea.

Aproape 50% din formula fericirii depinde de cel de-al treilea factor, *A*, sau acțiuni voluntare – lucrurile pe care alegem să le facem în fiecare zi. Ce gen de alegere ne face fericiți? O categorie este bazată pe plăcerea personală, dar, în mod surprinzător, cercetătorii nu au descoperit că aceste alegeri sunt cele mai semnificative. Creșterea gradului de satisfacție personală printr-o masă bună, o șampanie, sex, un film și așa mai departe va aduce un gen de fericire temporară, pentru câteva ore sau cel mult o zi sau două. Satisfacția rapidă este urmată de o cădere rapidă.



Un alt gen de alegere promovează exprimarea creativă sau fericirea altei persoane. În ambele cazuri, este accesat un nivel mai profund al sinelui. Potrivit cercetătorilor, faptul că le aduci fericire altora se dovedește a fi o cale rapidă către fericire, iar efectul este de lungă durată. Folosirea exprimării artistice pentru a fi fericit poate, de asemenea, să genereze rezultate pozitive care durează o viață.

Pe scurt, asta e ceea ce ne spun cercetările actuale. Cu toate acestea, a cunoaște formula fericirii nu garantează fericirea adevărată sau eternă. Doar al treilea factor, *A*, pătrunde în viața interioară a unei persoane, deschizând ușa către singurul loc unde cred că putem găsi cu adevărat secretul fericirii. Să vedem ce se află în spatele ușii. Ce vom găsi va răspunde în același timp la cea mai importantă întrebare: oare oamenii sunt capabili să fie cu adevărat fericiți tot timpul?

Vechile tradiții de înțelepciune orientale subliniază faptul că viața conține în mod inevitabil suferință, care vine sub multe forme, inclusiv accidente, ghinion, îmbătrânire, boală și moarte. Acest lucru presupune că pesimiștii au dreptate atunci când susțin că fericirea de durată e o iluzie. Ființele umane, în special, suferă ca rezultat al memoriei și imaginației lor. Purtăm în interiorul nostru rănilor trecutului și ne imaginăm că viitorul va aduce și mai multă durere. Alte creaturi nu

sunt împovărate de griji legate de bătrânețe, neputință și moarte. Ele nu se agață de trecut gândindu-se mereu la nemulțumiri și resentimente.

Și animalele au memorie. Dacă lovești un câine, va ține minte experiența și s-ar putea să te mârâie dacă te întâlnești cu el zece ani mai târziu. Dar, spre deosebire de o ființă umană, un câine lovit nu va plănui zece ani cum să se răzbune. Capacitatea noastră de a suferi ne face să căutăm o cale de scăpare. Prin urmare, pentru milioane de oameni ziua de azi este planificată astfel încât să scape de durerea de ieri și să evite durerea mâine.

În loc să încerce să scape de durere, tradițiile de înțelepciune orientale încep să diagnosticeze suferința la fel cum un medic diagnostichează o boală. În tradițiile vedice și budiste din vechea Indie, cinci cauze principale au fost asociate cu suferința și cu nefericirea pe care o cauzează.

1. Să nu-ți cunoști adevărata identitate
2. Să te agăți de ideea de permanență într-o lume care este în mod inerent în permanentă schimbare
3. Frica de schimbare
4. Să te identificeți cu halucinația indusă social numită „ego“
5. Frica de moarte