

Power, Freedom and Grace

Copyright © 2006 by Deepak Chopra

Original English language publication 2006 by Amber-Allen Publishing, Inc., San Rafael, CA 94903 U.S.A.

Copyright © 2012, 2017 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: Alexandru Buican

DTP: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Chopra, Deepak

Putere, libertate și grație divină: cum să ne hrănim din sursa adevăratei fericiri/ Deepak Chopra; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - Ed. rev.. - București: For You, 2018

ISBN 978-606-639-253-2

I. Vișan, Monica (trad.)

2

EDITURA FOR YOU

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-253-2

Deepak Chopra

Putere, libertate și grație divină



*Cum să ne hrănim din sursa
adevăratei fericiri*

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Despre autor

Deepak Chopra este un lider în domeniul sănătății holistice și al potențialului uman, renumit în întreaga lume. Este autorul unor bestselleruri internaționale și al unor programe audio ce acoperă fiecare aspect legat de minte, trup și spirit. Cărțile sale au fost traduse în peste 15 limbi, iar turneele sale din lumea întreagă promovează pacea, sănătatea și bunăstarea. Este fondatorul și directorul Centrului Chopra din Carlsbad, în California.

Pentru o listă completă a cărților și programelor sale audio sau pentru informații despre seminare și alte evenimente vizitează: www.deepakchopra.com.

Cuprins

Partea I

Problema • Să nu știm cine suntem

Capitolul 1 Ce vreau eu?.....	9
Capitolul 2 Cine sunt eu?.....	17
Capitolul 3 De ce uit cine sunt?.....	25
Capitolul 4 Cum particip la crearea propriei realități?.....	33

Partea a II-a

Recomandarea • Să ne amintim cine suntem

Capitolul 5 Unde voi ajunge după moarte?.....	51
Capitolul 6 Care este secretul fericirii permanente?.....	65
Capitolul 7 Cum pot să trăiesc cu o ușurință lipsită de efort?.....	79
Capitolul 8 Când voi fi pe deplin conștient?.....	89

Partea a III-a

Practica • A trăi experiența a cine suntem

Capitolul 9 Ce este puterea și cum o dobândesc?.....	105
Capitolul 10 Ce este libertatea și cum pot avea experiența ei? ...	119
Capitolul 11 Ce este grația divină și cum o pot trăi?.....	135
Capitolul 12 Infinitul.....	147
Anexă • Vechea și noua paradigmă.....	151
Mulțumiri.....	156
Despre Vedanta.....	157
Despre autor.....	158

• 1 •

Ce vreau eu?

Fe-ri-ci-re: sentiment de plăcere,
de mulțumire sau de bucurie intensă.

Există o rațiune în faptul că ai fost purtat către această carte. Poate că sufletul tău îți oferă o invitație – o invitație de a intra în legătură cu cea mai profundă latură a sinelui. Sinele tău cel mai profund, ființa ta esențială, este sursa întregii Ființe – câmpul de conștiință pură care se manifestă prin infinita diversitate a Universului. Puterea, libertatea și grația sunt calități ale acestui câmp. La fel sunt și fericirea, bucuria și beatitudinea.

De-a lungul carierei mele, mii de persoane au venit la mine cu diverse probleme sau încercări ale vieții. Eu mi-am început cariera ca medic, iar majoritatea oamenilor pe care îi întâlneam sufereau de diferite boli, cum ar fi cancerul sau bolile de inimă. Într-o zi, eram cu un pacient care avea probleme cu inima și, la un moment dat, l-am întrebat:

– De ce vrei să te faci bine?

Privirea lui spunea ceva de felul „Ce fel de întrebare mai e și asta?”.

– Nu vrea oare toată lumea să se facă bine atunci când se îmbolnăvește? a spus el.

– Da, am zis, dar *tu* de ce vrei să te faci bine?

– Dacă mă fac bine, voi putea să mă întorc la muncă și voi câștiga mai mulți bani, mi-a răspuns.

Nu știu din ce motiv, dar am continuat să-l întreb „De ce?”.

– De ce vrei să câștigi mai mulți bani?

Părea să se amuze și a continuat jocul, spunând:

– Pentru că vreau să-mi trimit fiul la o universitate bună.

L-am întrebat de ce voia să-și trimită fiul la o universitate bună.

– Vreau ca fiul meu să aibă parte de o educație bună, ca să-și poată construi o carieră de succes.

Am continuat să-l întreb „De ce”, „De ce”, „De ce”... Într-un final, a răspuns:

– Pentru că vreau să fiu fericit.

De atunci, am jucat acest joc nu numai cu pacienții care doreau să se facă bine, ci și cu orice persoană care vrea ceva, indiferent ce. Poți încerca și singur. Întrebă-i pe oameni ce vor, iar după ce îți spun, continuă să întrebă „De ce”, până când vei auzi răspunsul esențial: „Pentru că vreau să fiu fericit.”

Fericirea este, se pare, scopul tuturor scopurilor: totuși, majoritatea oamenilor caută fericirea învârtindu-se într-un cerc. Avem scopuri materiale, cum ar fi o casă mai bună, un automobil mai bun sau diverse articole de lux.

Avem, apoi, scopuri care țin de relații. Vrem să ne simțim în siguranță, vrem să simțim că suntem importanți pentru cineva. Vrem să ne exprimăm liber și creativ. Unii dintre noi poate că vor prosperitate sau putere, iar alții urmăresc să devină celebri. Dar dacă îi întrebi pe oameni de ce vor toate aceste lucruri, răspunsul final rămâne același: cu toții cred că, dacă obțin aceste lucruri, *abia atunci* vor fi fericiți.

Vorbind în acest fel cu oamenii, am început să-mi pun problema la modul următor: de ce să nu facem din fericire scopul nostru prioritar? De ce să căutăm fericirea prin toate aceste mijloace de mâna a doua? Astfel, am descoperit ceva și mai interesant. Dacă facem din fericire scopul nostru prioritar – și nu unul secundar –, atunci obținem mai ușor orice altceva ne-am dori. Multe tradiții spirituale afirmă că, dacă te îndrepti mai întâi către scopurile mai înalte, toate celelalte vor veni de la sine. În Noul Testament, de exemplu, Christos spune: „Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și toate celelalte vi se vor adăuga vouă.”¹ Împărăția Cerurilor nu este un loc izolat, în cine știe ce colț îndepărtat al Universului; ea este o stare de conștiință. La fel este și fericirea.

Majoritatea oamenilor spun: „Sunt fericit *pentru că...* am o familie și prieteni, pentru că am o slujbă minunată, pentru că am bani și mă simt în siguranță.” Toate aceste motive de fericire sunt de scurtă durată, vin și pleacă întocmai ca o briză trecătoare. Iar atunci când nu putem atinge fericirea, începem să căutăm plăcere în tot felul de comportamente adictive, în speranța inconștientă că vom

¹ Matei 6, 33. (n.tr.)

găsi fericirea adevărată. Cauzele exterioare nu generează niciodată o fericire adevărată. Adevărata fericire este o stare a conștienței ce determină felul în care percepem lumea și trăim în ea. Adevărata cauză este sursa interioară a legăturii noastre cu Creatorul, cu sursa proprie, cu sinele lăuntric, iar fericirea este doar efectul său.

Dacă ai pierdut legătura cu sursa interioară, dacă fericirea pe care o trăiești este întotdeauna generată de circumstanțe exterioare, atunci te afli la discreția fiecărei situații sau a fiecărui străin pe care îl întâlnești. Acest fel de fericire este întotdeauna fragil.

Unul dintre cele mai vechi sisteme filosofice ale lumii, Vedanta, ne spune că fericirea care este motivată din exterior constituie doar o altă formă de nefericire, pentru că ceea ce o motivează poate să dispară oricând. Ceea ce ar trebui să vrem să trăim este o stare de fericire fără motiv.

Fericirea este o stare a conștienței care există deja în noi – dar este deseori ascunsă de tot felul de elemente care ne distrag atenția. Întocmai cum un frumos răsărit de soare poate fi ascuns în spatele norilor, la fel și fericirea noastră interioară este umbrată de grijile zilnice. Condiționarea socială și inhibarea stării de trezie ne împiedică să zărim această Împărăție a Cerurilor, tănuțită în profunzimea inimii noastre. Putem, totuși, să învățăm să ne ridicăm deasupra norilor condiționării și să redescoperim sursa fericirii din interiorul nostru cel mai profund. Iar după ce vom fi descoperit această fericire, se vor întâmpla lucruri minunate, miraculoase. Expriarea fericirii aduce cu sine un sentiment de legătură cu puterea creatoare a Universului. Dacă stabilim acea legătură, vom simți că nimic nu ne poate opri să realizăm orice dorim.

Când viața noastră este o expresie a stării de fericire interioară, descoperim în noi un izvor imens de putere. Această putere ne eliberează de frică și limitări și ne permite să facem ca toată prosperitatea către care aspirăm să devină reală. Dar și mai important este faptul că această putere va hrăni toate relațiile pe care le avem, transformându-le în motive de împlinire adevărată. Descoperim apoi că devenim niște raze de lumină și de iubire și chiar simpla noastră prezență este hrănitore pentru tot ceea ce ne înconjoară. Oamenii sunt impulsionați să ne susțină dorințele și însăși natura devine receptivă la intențiile noastre.

Cu cât trăim mai mult în starea de fericire, cu atât mai mult trăim împlinirea spontană a dorințelor, sub forma sincronicității și a coincidențelor cu sens.

Această stare a fost numită, în cadrul multor tradiții spirituale, „grație”. A avea experiența grației înseamnă să te afli în locul potrivit la momentul potrivit, să fii sprijinit de legile naturii sau, pe scurt, „să ai noroc”. Într-o stare plină de grație, ni se va părea că mintea universală sau cosmică trage cu urechea la gândurile noastre și ne împlinește dorințele și intențiile, chiar în clipa în care acestea ne apar.

Nu am ajuns, însă, la sfârșitul poveștii. Deși fericirea e scopul tuturor celorlalte scopuri, ceea ce vrem noi cu adevărat, chiar dincolo de fericire, este să pătrundem misterul propriei existențe. Până când nu vom face aceasta, indiferent câte dorințe ne sunt împlinite, rămânem oarecum nemulțumiți, pentru că o voce interioară nu ne dă pace deloc. Această voce întrebă: „Cine sunt eu? De unde vin? Care e sensul și scopul vieții mele? Unde mă voi duce atunci când voi muri?”

Nimeni nu ne poate răspunde la aceste întrebări. Dacă ne îndreptăm către răspunsurile pe care ni le-au dat părinții, cultura sau tradițiile religioase, atunci acceptăm să fim îndrumați de o credință oarbă. Necunoscând prin noi înșine adevărul lucrurilor, sperăm, de fapt, ca ceea ce cunoaștem să fie adevărat, iar credința noastră este alcătuită din ceea ce ne îndeamnă diferite autorități să credem. Acest fel de credință reprezintă un camuflaj pentru sentimentul de nesiguranță, iar pentru epoca în care trăim este chiar copilăresc.

Știința ne-a adus un grad înalt de înțelegere a legilor naturii. Nu avem nevoie să credem în electricitate; găsim într-un bec dovada că aceasta există. Nici în alte forțe ale naturii nu avem nevoie să credem. Acesta este cazul gravitației, de exemplu. Știm că ea există fiindcă o trăim ca experiență. De asemenea, dacă sufletul sau viața de dincolo există, nu e neapărat nevoie să credem aceasta. Nu avem nevoie de credință. Avem nevoie de înțelegere; avem nevoie de trăire. De ce ar trebui să ne bazăm pe credință când vine vorba despre cele mai profunde întrebări legate de propria existență? Oare nu există o cale prin care să putem descoperi singuri adevărul?

Există, oare, metode prin care să ne cercetăm pe noi înșine în așa fel încât să ajungem să înțelegem misterele profunde ale propriei existențe? Mai mult decât atât, este posibil ca această înțelegere să fie în acord cu rațiunea și cu ceea ce ne spun știința sau cosmologia modernă despre Univers?

Intenția mea este ca tu, citind această carte, să redescoperi ceea ce, la un nivel mai profund, știai deja, iar prin acest act de reamintire să trăiești o stare de mirare intensă, de iubire nemărginită și de profundă smerenie. Sinele

interior al fiecăruia așteaptă răbdător până când suntem pregătiți; apoi lansează o invitație de a pătrunde misterul luminos al existenței, în care toate lucrurile sunt create, hrănite și reînnoite. În spațiul acestui mister nu ne vindecăm numai pe noi înșine, ci vindecăm și lumea.

Nu poate exista o misiune mai importantă în viață decât aceea de a intra în legătură cu sinele nostru interior, cu originea întregii Ființe. Sinele cel mai profund al fiecăruia dintre noi este Sinele întregului Univers și, de asemenea, este sursa vindecărilor și a transformărilor.

Lumea așteaptă propria noastră transformare, pentru că ea însăși își dorește transformarea. Atunci când noi suntem transformați, și lumea este transformată, pentru că noi și lumea una suntem. Să începem, așadar, această călătorie!



IDEI PRINCIPALE

- Fericirea este scopul tuturor scopurilor, ea este o stare a conștiinței care există deja în tine însuși.
- Fericirea care are o cauză este o formă de nefericire, pentru că acea cauză poate să dispară oricând. Fericirea pe care vrei să o trăiești este cea care nu are nicio cauză.
- Când viața e o expresie a fericirii interioare, simți un fel de legătură cu puterea creatoare a Universului. După ce ai devenit conștient de acea legătură, simți că poți realiza orice îți dorești.

• 2 •

Cine sunt eu?

U-ni-vers: un singur cântec; totalitatea lucrurilor care există.

Vedanta, medicina tradițională indiană, ne arată că nu există decât cinci motive pentru care oamenii suferă. Primul dintre acestea este că nu știm cine suntem. Cel de-al doilea este că ne identificăm cu ego-ul sau cu imaginea de sine. Cel de-al treilea e că ne agățăm de ceea ce e trecător sau ireal. Cel de-al patrulea este că ne retragem, de frică, din fața a ceea ce e trecător sau ireal. Iar cel de-al cincilea este teama de moarte. Vedanta ne spune și că toate cele cinci cauze ale suferinței sunt conținute în prima dintre ele: nu știm cine suntem. Dacă putem răspunde la întrebarea „Cine sunt eu?“, avem șansa să găsim răspuns la toate celelalte întrebări înrudite: „De unde vin?“, „Care este înțelesul și sensul vieții mele?“, „Unde mă voi duce atunci când voi muri?“

Dacă cineva ar întreba „Cine ești?“, probabil că răspunsul ar suna cam așa: „Păi, numele meu e cutare. Sunt

american, japonez sau președintele cutărei companii.“ Toate aceste răspunsuri se referă la imaginea de sine sau la un obiect exterior sinelui: un nume, un loc, o circumstanță. Acest proces prin care te identificezi cu imaginea de sine sau cu obiectele experiențelor tale se numește *raportare la obiect*.

Poți, de asemenea, să te identificezi cu propriul trup și să spui: „Acesta este corpul meu. Acest sac de carne și oase este ceea ce sunt eu.“ Dar apoi vine întrebarea: „Ce este trupul și de ce îl socotești *al tău*?“ Trupul pe care îl consideri *al tău* este, în realitate, materialul brut al Universului: pământ, apă și aer, reciclate. Dar la fel este și copacul din fața ferestrei. De ce socotești că trupul e al tău, dar nu faci la fel și cu stelele, cu Luna sau cu copacul din fața ferestrei? Desigur, trupul este perceput ca fiind mai apropiat, dar asta înseamnă și să știi unde este localizat fizic acest „eu sunt“ care *crezi* tu că ești.

Mulți oameni au impresia că acest „eu“ cu care se identifică, această conștiință delimitată de piele, este localizată undeva în cap. Alții cred că ea se află undeva în spatele inimii sau în plexul solar. Dar niciun experiment științific nu a putut stabili vreodată vreun centru al conștiinței, localizat în spațiu sau în timp. O înțelegere deosebită vine atât dinspre știința Vedelor, cât și dinspre Cabala evreiască: centrul conștiinței noastre este centrul întregului spațiu și timp. Este, în același timp, peste tot și nicăieri. Să presupunem, totuși, deocamdată, că locul în care te afli din punct de vedere fizic este și locul conștiinței tale. Dacă acest univers are un număr infinit de dimensiuni – iar fizicienii ne asigură că are –, atunci infinitul se extinde în toate direcțiile din punctul în care te afli. Te afli în centrul

Universului, dar și eu mă afl în centrul Universului, pentru că infinitul se extinde în toate direcțiile și din punctul în care mă afl eu. Infinitul se extinde în toate direcțiile, de la o persoană din China, de la un câine din Siberia și de la un copac din Africa. Adevărul e că eu sunt aici, dar sunt și pretutindeni, pentru că *aici* este *acolo* din perspectiva oricărui alt punct din spațiu. Te afli acolo, dar te afli și oriunde altundeva, pentru că „acolo“ este oriunde – sau nicăieri în mod deosebit.

Cu alte cuvinte, localizarea în spațiu este doar o chestiune de percepție. Când spunem că Luna este aproape, iar Soarele este departe, acesta e adevărul doar din punctul nostru de vedere. În realitate, nu există sus sau jos, nord sau sud, est sau vest, aici sau acolo. Acestea sunt doar elemente de referință care servesc comodității oamenilor. Totul în cosmos este nonlocal – adică nu poate fi localizat aici, acolo sau oriunde.

Totuși, ochii îmi spun că lucrurile nu stau așa. Eu sunt aici, iar tu ești acolo, oriunde ai fi. Poate că nu ar trebui, deci, să ne încredem atât de mult în simțuri. Ochii îmi spun că Pământul este plat, dar nimeni nu mai crede lucrul acesta. Experiența senzorială îmi spune că terenul pe care stau acum este nemișcat, dar știința m-a învățat că Pământul se învâрте în jurul axei proprii și că gonește prin spațiul cosmic cu mii de kilometri pe oră. Experiența senzorială îmi spune că obiectele percepției mele sunt solide, dar nici acest lucru nu este adevărat. Noi știm că obiectele sunt constituite din atomi, care, la rândul lor, sunt formați din particule ce se rotesc prin uriașe spații vide.

Experiența unei lumi materiale este o superstiție pe care am dezvoltat-o pentru că am învățat să ne încredem