

DEEPAK
CHOPRA

EDITURA PARALELA 45

SOLUȚII
SPIRITUALE

Redactare: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHOPRA, DEEPAK

Soluții spirituale : răspunsuri la cele mai mari provocări ale vieții / Deepak

Chopra ; trad. din lb. engleză de Cristina Arsene-Onu. - Ed. a 2-a. - Pitești :

Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-3105-3

I. Arsene-Onu, Cristina (trad.)

159.9

Spiritual Solutions. Answers to life's greatest challenges

Deepak Chopra

Copyright © 2012 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group division of Random House, Inc.

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

DEEPAK CHOPRA

Soluții spirituale

Răspunsuri la cele mai mari provocări ale vieții

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Cristina Arsene-Onu

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Observație personală</i>	9
UNU Ce este o soluție spirituală?	13
DOI Cele mai mari provocări ale vieții.....	31
Relațiile.....	31
Sănătatea și bunăstarea	40
Succesul.....	52
Dezvoltarea personală.....	69
TREI Dragă Deepak: unu la unu – interacțiune cu cei care mi-au scris	85
PATRU Crearea propriilor soluții.....	167
<i>Mulumiri</i>	199
<i>Despre autor</i>	201

OBSERVAȚIE PERSONALĂ

Încă din primele mele zile ca medic, în urmă cu patruzeci de ani, oamenii mi-au cerut răspunsuri. Toți își doreau un tratament medicamentos; însă încrederea și alinarea pe care ți le putea oferi contactul cu oamenii erau la fel de valoroase. Dacă nu este afectat de stres și de oboseală, medicul se erijează, la suprafață, în poziția de salvator, care își smulge victimele din ghearele pericolului pentru a le aduce într-o stare de siguranță și de bine.

Sunt recunoscător pentru anii petrecuți alături de pacienții pe care i-am consultat, deoarece astfel am ajuns să înțeleg corect diferența dintre sfaturi și soluții. Rar se întâmplă ca persoanele aflate la ananghie să fie ajutate de sfaturi. Crizele nu așteaptă; ceva foarte grav se poate întâmpla dacă nu se găsește soluția potrivită.

Tocmai de la această premisă am pornit când am scris cartea de față. Totul a început de la scrisorile primite de la cei care îmi prezentau problemele ce îi apăsau. Am primit scrisori din toată lumea – la un moment dat ajunsesem să răspund zilnic sau săptămânal la întrebări sosite din India, Statele Unite și din multe alte arii geografice, cu precădere prin intermediul internetului. Cu toate acestea, într-o anumită măsură, toți îmi scriau de la aceeași „destinație interioară”, unde confuzia și întunericul îi copleșise. Erau persoane rănite, trădate, abuzate,

neînțelese, bolnave, îngrijorate, neliniștite și chiar disperate. Din nefericire, aceasta este condiția umană, aproape permanent pentru anumite persoane, dar sentimentele cu pricina îi pot „vizita” și pe cei fericiți și împliniți – cel puțin pentru moment.

Am vrut să ofer răspunsuri valabile care – chiar și când sintagma „pentru moment” nu mai corespunde, când criza își face simțită prezența și trebuie să răspunzi provocărilor – să fie niște soluții viabile și la îndemână. Mă refer la soluțiile spirituale, după cum îmi place să le denumesc, dar țin să precizez că termenul „spiritual” nu are conotații religioase; prin urmare nu trebuie să se înțeleagă prin ele soluții religioase, rugăciuni sau modalități de a-ți pune viața în slujba lui Dumnezeu. Perspectiva mea se înscrie, în schimb, în contextul spiritualității seculare. Aceasta este singura manieră prin care oamenii moderni vor putea să reîntre în legătură cu propriile suflete sau – prin renunțarea la toate nuanțele de ordin religios – cu „sinele lor real”.

Cum te-a afectat, personal, o astfel de criză? Oricare ar fi fost situația, te-ai retras, te-ai făcut mic în sinea ta și ai experimentat zbaterea în „chingile neliniștii”. Această situație, în care conștiința îți este încorsetată, este dușmanul care te va împiedica să găsești o soluție. Adevăratele soluții în cazul unei crize iau naștere din conștiința extinsă. Stările lăuntrice nu mai sunt nici strâmtorate, nici temătoare. Soluțiile încep să se contureze ușor-ușor; noile idei se pot dezvolta fără opreliști. Dacă vei putea intra în legătură cu sinele tău real, conștiința nu îți va mai fi îngrădită. Din acest moment, soluțiile vor apărea de unde te aștepti mai puțin și chiar vor da roade. De cele mai multe ori, în mod miraculos, soluțiile funcționează, iar obstacolele care păreau inițial insurmontabile dispar fără urmă. Când se întâmplă acest lucru, povara neliniștii și a suferinței se risipește cu totul.

Vieții nu i s-a menit să fie o luptă. Vieții i s-a menit să ia naștere din propria sursă și să atingă stadiul conștiinței pure. Dacă această carte îți va lăsa măcar o singură impresie durabilă, atunci înseamnă că mi-am atins scopul.

Deepak Chopra

EDITURA PARALELA 45

UNU

Ce este o soluție spirituală?

Veți fi de acord cu mine în unanimitate că viața este plină de provocări; totuși, opriți-vă un moment și adresați-vă următoarea întrebare complexă: *De ce?* De ce este viața atât de dificilă? Chiar dacă beneficiați, din primele zile ale ei, de bani, de inteligență, de o personalitate deosebită, de o perspectivă optimistă sau de bune relații sociale, niciunul dintre aceste beneficii nu îți oferă și o soluție magică pentru a trăi o existență lină. Într-un fel sau altul, viața te supune unor provocări dificile, care sunt cauzele suferinței nemărturisite și ale conflictelor. Modul în care abordezi provocările face diferența între un succes promițător și un eșec înfiorător. Oare toate acestea se întâmplă cu un motiv sau viața este doar o succesiune de evenimente întâmplătoare care nu ne permit să păstrăm un echilibru și să trecem cu bine peste toate obstacolele?

Spiritualitatea începe cu un răspuns hotărât la întrebarea de mai înainte. Și anume: Viața nu este întâmplătoare. Fiecare existență are în structura sa internă o configurație și un scop. Motivul apariției provocărilor este simplu: să vă facă mai conștienți de scopul vostru interior.

Dacă răspunsul spiritual este corect, ar trebui să existe și o soluție spirituală la orice problemă – și chiar există. Răspunsul nu se află la nivelul problemei, chiar dacă cei mai mulți oameni își focalizează toate resursele într-acolo. Soluția spirituală se află dincolo de problemă. Când îți orientezi conștiința în afara zonei în care zbuciumul și lupta interioară sunt omniprezente, se întâmplă simultan două lucruri: gradul tău de conștientizare se extinde și, odată cu aceasta, încep să apară răspunsuri noi. Când conștiința se extinde, evenimente care par întâmplătoare la prima vedere, se dovedesc a fi contrariul. Un scop mult mai important încearcă să se dezvăluie prin intermediul tău. Atunci când vei deveni conștient de acel scop – unic pentru fiecare persoană în parte –, vei fi aidoma unui arhitect cărui tocmai i s-a înmănat proiectul ce urmează a fi executat. În loc să așeze cărămizi și să monteze țevi la întâmplare, arhitectul poate, din acest moment, să avanseze încrezător cu lucrarea, întrucât știe cum ar trebui să arate clădirea și cum să o construiască.

Prima etapă din acest proces este să recunoști nivelul de conștientizare de la care pornești. Ori de câte ori te confrunți cu o provocare, fie că aceasta are legătură cu relațiile interpersonale, cu locul de muncă, cu etapele de tranziție la nivel personal sau cu o criză ce trebuie soluționată, înregistrezi trei niveluri de conștiință. Conștientizează-le și vei face progrese notabile în găsirea unui răspuns mai potrivit.

PRIMUL NIVEL: CONȘTIINȚA LIMITATĂ

Acesta este nivelul la care se află însăși problema și, prin urmare, îți atrage atenția instantaneu. Ceva nu este în regulă. Așteptările și se năruiesc. Întâmpini obstacole de neînlăturat. Cum gradul de opoziție este din ce în ce mai mare, situația nu și se va ameliora. Dacă examinezi

gradul de gravitate al problemei, în general, se evidențiază următoarele elemente:

Dorințele îți sunt zădărnicate. Lucrul pe care ți-l dorești întâmpină opoziție din exterior.

Ai impresia că fiecare pas înainte reprezintă o adevărată bătălie.

Continui să insiști din ce în ce mai mult asupra lucrurilor care nu au funcționat încă de la bun început.

Ai un sentiment nedefinit de anxietate și teamă de eșec.

Nu gândești limpede. Treci prin confuzie și conflict interior.

Cu cât nivelul de frustrare este mai ridicat, cu atât te simți mai vlăguit de puteri. Te simți din ce în ce mai obosit.

Îți poți da seama dacă te-ai blocat la nivelul conștiinței limitate printr-un test foarte simplu: cu cât depui mai multe eforturi să te eliberezi de o problemă, cu atât ești mai prins în capcana acesteia.

AL DOILEA NIVEL: CONȘTIINȚA EXTINSĂ

Acesta este nivelul unde încep să apară soluțiile. Viziunea ți se extinde dincolo de conflict, oferindu-ți mai multă claritate. Pentru cei mai mulți, acest nivel nu este accesibil imediat, pentru că prima lor reacție în fața unei crize este să-și limiteze opțiunile. Aceștia devin defensivi, circumspecți și temători. Dar, dacă reușești să îți extinzi câmpul perceptiv, vei observa că îți pătrund în conștiință următoarele elemente:

Dorința de a fi combativ începe să se diminueze.

Începi să nu te mai lași afectat.