

DEEPAK CHOPRA

Recrearea trupului, reînvierea sufletului

Cum să devii alt om

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză de
Arabela Riță



Editura Paralela 45

Redactare: C. Dumitru
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHOPRA, DEEPAK

Recrearea trupului, reînvierea sufletului : cum să devii alt om /

Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Arabela Riță. – Ed. a 3-a. –

Pitești : Paralela 45, 2024

ISBN 978-973-47-4085-7

I. Riță, Arabela (trad.)

159.9

615

Reinventing the Body, Resurrecting the Soul
Deepak Chopra

Copyright 2009 by Deepak Chopra

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

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

www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

INTRODUCERE. Miracolul uitat	9
RECREAREA TRUPULUI	13
Recreare #1. Ideea că trupul e un obiect fizic e pură închipuire	27
Recreare #2. Corpul tău e de fapt energie	41
Recreare #3. Conștiința e magică	56
Recreare #4. Îți poți îmbunătăți genele	76
Recreare #5. Timpul nu e dușmanul tău.....	90
REÎNVIEREA SUFLETULUI	105
Reînviere #1. Există un mod mai simplu de a trăi	124
Reînviere #2. Iubirea trezește sufletul.....	145
Reînviere #3. Fii liber ca sufletul tău.....	163
Reînviere #4. Harul e fructul încrederii.....	181
Reînviere #5. Universul evoluează prin tine	199
10 PAȘI SPRE ÎMPLINIRE.....	217
CONCLUZIE: „Cine m-a creat?“	255
Mulțumiri.....	259
Despre autor.....	261

INTRODUCERE

Miracolul uitat

În primul semestru la medicină, am pășit într-o sală de disecție sufo-cantă, în care se afla un cadavru acoperit cu un cearșaf. Momentul în care am dat la o parte cearșaful a fost șocant și fascinant deopotrivă. Am luat bisturiul în mână și am început să trasez o linie subțire pe pielea care aco-perea toracele. Eram pe cale să descopăr misterul corpului uman.

Tot atunci am desacralizat trupul. Am trecut granița unui tărâm fără în-toarcere. Știința ne permite să cunoaștem un număr impresionant de lucruri, însă, în același timp, ne îngreunează accesul la înțelepciunea spirituală.

De ce nu le putem avea pe amândouă?

Ar fi nevoie de multă gândire creativă, de o schimbare. Voi numi aceas-tă schimbare recrearea trupului. Poate că nu ne dăm seama, dar corpul este creația noastră. Citește orice revistă medicală și vei găsi o grămadă de noțiuni create de oameni. Într-o zi, am început să aștern pe hârtie toate judecățile de valoare pe care le-am auzit în școală. Lista de fraze dubioase nu era toc-mai scurtă:

- Corpul e un mecanism alcătuit din mai multe componente în mișcare și, la fel ca orice mecanism, cu timpul se strică.
- Corpul omenesc e în permanență amenințat de viruși și boli; mediul înconjurător ostil geme de microbi și viruși gata să-l atace și să ne dis-trugă sistemul imunitar.
- Celulele și organele sunt două lucruri diferite și, prin urmare, trebuie studiate separat.

- Tot ce se întâmplă în corpul nostru e determinat de reacții chimice care se produc întâmplător.
- Minte este rezultatul activității creierului, materializată într-o dezlănțuire de impulsuri electrice, combinate cu răspunsuri biochimice, care pot fi manipulate să îți schimbe gândurile.
- Amintirile sunt stocate în celulele creierului, deși nimeni nu a descoperit până acum de ce și cum se produce acest proces.
- Nimic din ce ține de metafizic nu e real; realitatea e formată din atomi și molecule.
- Genele ne determină firea; asemenea unor microcipuri, sunt programate să spună corpului ce să facă.
- Instinctul de supraviețuire a speciei dictează totul în corp; scopul principal e să ne găsim un partener și să ne reproducem.

O lungă perioadă de timp, am crezut aceste lucruri. Trupurile pe care le examinam și le tratam în timpul practicii îmi confirmau afirmațiile din listă. Pacienții veneau la mine pentru că anumite părți li se defectaseră cu timpul. Le remediam defecțiunile și le rezolvam problemele. Le prescriam antibiotice, ca să le ajut corpul să se apere de microbii care îi amenințau. Cu toate astea, fiecare dintre acești oameni trăia o viață paralelă cu cea a mecanismului dus la reparat. Viețile lor erau pline de sens și speranță, de emoție și ambiție, de iubire și suferință. Mașinăriile nu trăiesc așa. Nici mulțimile de organe. După mult timp, am început să-mi dau seama că percepția științei asupra corpului uman e falsă.

Fără îndoială, trupul trebuie să fie recreat. Ca să te bucuri de viață, ai nevoie de trup – nu poți simți nimic fără el –, prin urmare trupul tău există cu un scop. Și ce i-ar putea da trupului un scop nobil, un sens, inteligență și creativitate? Numai partea sacră a naturii noastre. Aceasta m-a condus la noțiunea de „reînvierie a sufletului“. Ezit să folosesc termeni religioși, pentru că au o încărcătură emoțională, dar *sufletul* este ineluctabil. Nouăzeci la sută dintre oameni cred că au un suflet, care dă vieții sensul suprem. Sufletul e divin; ne leagă de Dumnezeu. Dacă viața înseamnă iubire, adevăr și frumusețe, considerăm că sufletul e sursa acestor calități; nu întâmplător, atunci când trăim o iubire perfectă, spunem că ne-am găsit sufletul pereche.

Sufletul și trupul comunică permanent. Noi am inventat separarea lor și apoi am început să credem că această separare e reală.

Veți spune că nu ai trăit niciodată o stare extatică și că nu ai simțit prezența lui Dumnezeu. Însă argumentul acesta nu ne arată decât că avem o concepție îngustă asupra sufletului, limitându-l la religie. Dacă urmărești filosofia fiecărei culturi, descoperi că sufletul mai are și alte înțelesuri: de sursă a vieții, de scânteie care învie materia moartă; este creatorul minții și al sentimentelor. Cu alte cuvinte, sufletul e temelia existenței. E izvor de creație, pentru că se dezvăluie în fiecare secundă. Importanța acestor idei nobile constă în aceea că tot ce face sufletul se materializează într-un proces din trup. Acesta este miracolul pe care l-am uitat: fiecare din noi e un suflet întrupat.

Vreau să-ți arăt că trupul trebuie recreat și că stă în puterea ta să faci acest lucru. Oricât de ciudat ți-ar părea, să știi că fiecare generație a mai cârpit un pic sufletul. În timpul erei preștiințifice, trupul a fost neglijat trăind într-o igienă precară, cu o alimentație săracă, fiind astfel lipsit de o protecție suficientă pentru supraviețuire. Astfel, a devenit ceva normal să ai o viață scurtă, mizerabilă, plină de boli și suferință.

Și atunci trupul exact așa s-a comportat. Oamenii trăiau în medie până la treizeci de ani și erau îngroziți de cele mai ușoare boli. Noi am avut enorm de mult noroc că s-a depășit această percepție asupra vieții. Când am început să avem pretenții mai mari de la trupul nostru, am încetat să-l mai maltratăm. Acum trupul tău e pregătit pentru următoarea schimbare, care îl va reconecta cu sensul vieții, cu valorile mai profunde ale sufletului. Nu ai niciun motiv să îți privezi trupul de iubire, frumusețe, creativitate, inspirație. Ai fost creat să poți trăi la fel de intens ca oricare sfânt și, când se va întâmpla asta, o vei face cu fiecare celulă a corpului tău.

Viața e o experiență complexă. Oamenii se luptă cu probleme fizice și psihice fără să bănuiască o clipă ce anume le determină: faptul că s-a rupt legătura dintre trup și suflet. Am scris această carte cu speranța de a reface această legătură. Sunt la fel de entuziasmat și optimist ca în prima zi în care am dezvelit cu bisturiul misterele care se aflau sub piele, numai că acum optimismul meu s-a extins și asupra sufletului. Lumea în care trăim are nevoie de vindecare. La fel cum tu îți trezești sufletul, omenirea întregă trezește sufletul lumii. Încă putem spera să ne inunde valul vindecării, un val timid la început, dar care ar putea depăși așteptările unei generații întregi.

RECREAREA TRUPULUI

EDITURA PARALELA 45

DE LA DEGENERARE LA REGENERARE

Corpul ne pune tuturor o serie de probleme care, cu timpul, nu fac decât să se înmulțească. În copilărie ne iubeam corpul și foarte rar ne gândeam la el. Pe măsură ce am crescut, am început să nu ne mai iubim corpul, și pe bună dreptate. Se cheltuiesc miliarde de dolari pentru vindecarea diferitelor boli și suferințe ale corpului. Alte miliarde sunt aruncate pe produse cosmetice, al căror scop e să ne facă să credem că arătăm mai bine decât arătăm de fapt. Ca să fiu sincer, corpul omenesc a fost, de la început, nereușit. Nu ne putem încrede în el, pentru că poate fi atacat de boli când ne așteptăm mai puțin. Se deteriorează în timp și într-un final moare. Însă, în loc să încercăm să ne mulțumim cu ceea ce avem din naștere, de ce să nu încercăm o schimbare, o perspectivă nouă asupra corpului nostru?

Putem să schimbăm ceva atunci când începem să privim o problemă dintr-un alt unghi. Cele mai mari schimbări apar când începem să gândim liber. Încearcă să-ți întorci privirea de la imaginea pe care o vezi în oglindă. Dacă ai fi un marțian și n-ai mai fi văzut niciodată cum îmbătrânește corpul și cum se degradează cu timpul, ai crede poate că se întâmplă exact invers. Din punct de vedere biologic, nu există niciun motiv pentru care corpul să se degradeze. Hai să pornim de aici. Ștergându-ți din minte gândul că trupul se degradează cu timpul, poți să vii cu idei noi, capabile să schimbe complet situația:

Trupul are o putere fără margini. Canalizează energia, creativitatea și inteligența întregului univers.

Acum universul ascultă cu urechile tale, vede prin ochii tăi, gândește cu mintea ta.

Scopul pentru care te afli pe lumea asta e să contribui la evoluția universului.

Nu e deloc bizar să gândești așa. Corpul omenesc e, oricum, cel mai avansat experiment de laborator. Tu și cu mine ținem în mână și pâinea, și cuțitul. Dar avem o singură șansă să supraviețuim – recunoscând faptul acesta. Evoluția rapidă, mai rapidă decât a oricărei forme de viață de pe pământ, ne-a ajutat să ne bucurăm de o sănătate din ce în ce mai bună, o durată de viață mai mare, o creativitate explozivă și foarte multe posibilități pe care progresul științei le transformă în realitate. Evoluția fizică a corpului nostru s-a încheiat acum 200 000 de ani. Nu avem ficatul, plămânii, inima sau rinichii altfel decât oamenii cavelor. E adevărat, aproximativ 60% din genele noastre sunt identice cu ale unei banane, 90% cu ale unui șoarece și peste 99% cu cele ale unui cimpanzeu. Cu alte cuvinte, toate celelalte lucruri care ne fac umani au depins de o evoluție care e mai mult nonfizică decât fizică. Noi ne-am creat și, pe măsură ce am făcut asta, am implicat și corpul.

CUM TE-AI CREAT

Ai început să îți crezi trupul din ziua în care te-ai născut, singurul motiv pentru care nu îți dai seama de asta e că acest proces se derulează firesc. Problema e că ți-e foarte ușor să lași lucrurile așa cum sunt. Defectele pe care le observi la corpul tău astăzi nu sunt inerente. Nu sunt niște vești proaste date de gene, nici rezultatul unor greșeli pe care le-a făcut Natura. Fiecare alegere pe care ai făcut-o a avut contribuția ei la corpul pe care l-ai creat, fie că ai făcut-o conștient sau nu.

Iată o listă cu schimbările fizice pe care le-ai făcut și pe care continui să le faci. E o listă simplă, validă din punct de vedere medical, și cu toate astea aproape nicio parte din corpul tău nu a fost exclusă.

- Fiecare deprindere nouă își creează propria rețea neurală în creier.
- Fiecare gând nou dă naștere unei forme specifice de activitate cerebrală.
- Orice stare de spirit e transmisă, cu ajutorul unor „molecule-mesager“, tuturor părților corpului, modificând activitatea chimică de bază a fiecărei celule.
- Cu fiecare exercițiu fizic, îți modifici structura osoasă și musculară.

- Fiecare înghițitură de mâncare îți influențează metabolismul zilnic, echilibrul electroliților și raportul dintre cantitatea de mușchi și grăsime.
- Activitatea sexuală și decizia de a te reproduce îți afectează echilibrul hormonal.
- Stresul la care te supui îți întărește sau slăbește sistemul imunitar.
- Fiecare oră de sedentarism contribuie la atrofierea mușchilor.
- Genele se pliază gândurilor și sentimentelor tale și, într-un mod absolut misterios, intervin sau nu, conform dorințelor tale.
- Sistemul imunitar se întărește sau slăbește în măsura în care trăiești sau nu înconjurat de iubire.
- Crizele de depresie, momentele în care te simți pierdut sau singur măresc riscul apariției bolilor și scurtează viața.
- Activitatea mentală îți păstrează creierul tânăr; inactivitatea duce la degenerarea lui.

Cu aceste mijloace ți-ai creat trupul și poți să-l recreezi de câte ori vrei. Întrebarea e: de ce nu am făcut-o până acum? Cu siguranță ne-am dat seama de mult de problemele cu care ne confruntăm. Răspunsul îl găsim în faptul că e mult mai ușor să reconstitui piesă cu piesă un puzzle, decât să vezi imaginea completă. Medicina se practică pe specialități. Dacă te îndrăgostești, un endocrinolog te poate informa asupra unei scăderi a hormonilor stresului în sistemul endocrin. Un psihiatru îți confirmă faptul că starea ta de spirit s-a îmbunătățit, fapt care poate fi confirmat de neurolog printr-o radiografie a creierului. Un nutriționist ar putea observa o scădere a poftei de mâncare; pe de altă parte, mâncarea se digeră mai ușor. Și așa mai departe. Dar nimeni nu îți poate da o imagine de ansamblu.

Lucrurile fiind atât de complexe, întrucât corpul nostru e atât de fluid și multifuncțional, nu ne putem imagina că un singur pas ne-ar putea ajuta să ne transformăm. În momentul acesta poate că ești îndrăgostită, însărcinată, te afli la o răscruce, începi o nouă dietă, nu dormi suficient sau începi să dormi mai mult, te descurci bine la lucru sau nu te descurci deloc. Corpul tău e un univers în mișcare.

Să îți recreezi corpul înseamnă să schimbi tot universul.

Să încerci să îți cârpești corpul înseamnă să nu vezi pădurea de copaci. Unul își concentrează atenția asupra greutateții, altul se antrenează pentru un maraton, altul încearcă să țină un regim vegetarian, în timp ce prietena lui

încearcă să reducă simptomele menopauzei. Thomas Edison nu s-a preocupat să îmbunătățească lampa cu kerosen; a renunțat să mai folosească focul – singura sursă de lumină descoperită de om din timpurile preistorice – și a inventat o sursă nouă. Un salt la acest nivel înseamnă creativitate. Dacă vrei să fii propriul creator al corpului tău, la ce nivel trebuie făcut saltul?

ÎNTOARCEREA LA SURSĂ

Dacă îl luăm ca model pe Edison, ultima recreare a corpului a urmărit anumite principii:

- Corpul e un obiect.
- Componentele sale se îmbină perfect, ca într-un mecanism complex.
- Mecanismele se defectează în timp.
- Mecanismul corpului uman e permanent atacat de viruși și de bacterii, care la rândul lor sunt niște mecanisme, reduse la scară moleculară.

Dar aceste idei sunt depășite. Dacă vreuna dintre aceste supoziții ar fi adevărată, nu s-ar fi putut întâmpla următorul lucru: a apărut, de curând, un nou sindrom, numit *electrosensibilitate*. Oamenii care suferă de acest sindrom susțin că simplul fapt de a se afla în apropierea unei surse de energie le provoacă o senzație de disconfort și durere. Electrosensibilitatea a fost luată în serios, din moment ce într-o țară, Suedia, statul suportă cheltuielile de izolare electrică a locuințelor celor diagnosticați cu această maladie.

În ceea ce privește frica generală că telefoanele mobile ne pot afecta corpul, nu s-a ajuns la o concluzie fundamentată, în schimb s-a dovedit a fi mult mai ușor să se testeze dacă există un asemenea sindrom precum electrosensibilitatea. S-a realizat un experiment, în care subiecții au fost expuși unui câmp electromagnetic (e o situație cotidiană, din cauza undelor emise de cuptoarele cu microunde, de radiouri, de televizoare, telefoane mobile, rețelele electrice) și li s-a cerut să spună ce simt, în timp ce câmpul era, pe rând, dezactivat și reactivat. Se pare că nimeni nu a ghicit prea bine când era câmpul dezactivat și când nu. Nici cei care au susținut că sunt electrosensibili, nici ceilalți.

Experimentul acesta nu a clarificat însă lucrurile. În cadrul unui alt experiment, subiecților li s-au dat telefoane mobile și li s-a cerut să spună

dacă simt o senzație de disconfort sau durere când își apropie telefonul de ureche. Oamenii electrosensibili au susținut că simt o durere, unii o simplă senzație de disconfort, alții o durere acută sau dureri de cap, iar examenul RMN a arătat că spuneau adevărul. În creier erau activați centrul durerii. Paradoxul e că aceste telefoane erau false și nu emiteau niciun fel de unde. Așa s-a ajuns la concluzia că simpla *presupunere* a lor că vor simți o durere a determinat, la anumiți oameni, o durere adevărată, iar data viitoare când vor folosi un telefon adevărat vor suferi de acest sindrom.

Înainte să cataloghezi sindromul drept un efect psihosomatic, stai un pic și gândește-te. Dacă cineva spune că e electrosensibil, iar creierul lui se comportă ca și când ar fi, prezumția devine realitate – cel puțin pentru el. Stările psihosomatice sunt reale pentru cei care le trăiesc. Dar la fel de bine putem să spunem că ei au creat aceste stări. De fapt, fenomenul cu care avem de-a face este unul mult mai complex – fluxul și refluxul unor boli noi, care ar putea fi noi invenții. Un alt exemplu este anorexia, la fel și dereglările de alimentație pe care le poate provoca, precum bulimia. Cu o generație în urmă, aceste dereglări erau rare; acum însă par să fie endemice, mai ales în rândul adolescentelor. Sindromul premenstrual, sau SPM, a avut apogeul lui și acum pare să dispară. Tăierea pielii, o formă de automutilare în care pacienții, de regulă tinere, își produc pe ascuns răni superficiale pe piele cu ajutorul unei lame sau al unui cuțit, pare să fie în ascensiune după o perioadă de anonimat.

Când apar asemenea dereglări noi, prima reacție e să crezi că victima a inventat o boală care e în mare parte rezultatul imaginației sau al unei psihoze. Când boala se răspândește însă și doctorii își dau seama că pacienții nu pot opri motorul care a pus în funcțiune boala, se poate trage o singură concluzie. Simptomele inventate sunt reale.

Mecanismele nu-și pot inventa defecte. Dar, de fapt, modelul mecanicist a fost imperfect de la bun început. Dacă o mașină funcționează un timp îndelungat, părțile sale în mișcare se uzează din cauza frecării. Din contră, cu cât folosești mai mult un mușchi, cu atât devine mai puternic. Nefolosirea lui, care la un mecanism înseamnă să rămână în starea inițială, duce la atrofiere. Articulațiile fragile sunt aparent un exemplu perfect de părți care s-au distrus prin mișcare, dar boala articulară e de fapt rezultatul unor serii de dereglări complexe, nu doar a frecării.

De-a lungul vieții, acest model uzat al corpului nu s-a schimbat, a fost doar cârpit. Și atunci, ce e corpul nostru dacă nu e un mecanism? E un

proces holistic, dinamic, care ne ajută să rămânem în viață. Tu ești factorul determinant al acestui proces, și cu toate astea nimeni nu te-a învățat cum să-l ții sub control. Poate din cauză că ar trebui să ții sub control o uriașă uzină, atotcuprinzătoare și în permanentă funcțiune.

CURSUL VIEȚII

Corpul tău e acum un râu nestatornic, un izvor nesecat, trecând, la nivel celular, prin sute de mii de transformări chimice. Aceste transformări nu se produc la întâmplare; scopul lor este să te ajute să-ți duci viața mai departe și să conserve ce a fost mai bun din trecut. ADN-ul e o enciclopedie în care stă scrisă toată istoria evoluției tale. Înainte să te naști, ADN-ul a răsfoit paginile enciclopediei și s-a asigurat că fiecare informație concordă cu realitatea. În pânțece, totul începe cu o singură celulă, un embrion, cea mai simplă formă de viață. Se dezvoltă și se transformă într-o aglomerare nedeslușită de celule. Apoi, pas cu pas, embrionul parcurge etapele evoluției, de la pește, amfiban, apoi mamifer inferior. La început se dezvoltă o formă primitivă de branhii, apoi acestea dispar și se formează plămâni.

Când copilul vine pe lume, trupul este mai evoluat decât era necesar. Creierul tău a fost mult prea complex când ai fost bebeluș, avea milioane de legături neuronale inutile, ca un telefon cu prea multe fire. Ți-ai petrecut primii ani de viață anulând milioane de legături inutile, renunțând la cele de care nu aveai nevoie și păstrându-le pe cele care funcționau, devenind astfel ceea ce ești acum. Dar evoluția fizică a ajuns la un moment dat pe un tărâm necunoscut. A trebuit să faci anumite schimbări, pe care genele nu le-au putut face automat.

Copilul stă la frontiera necunoscutului, pentru că genele lui nu mai găsesc în enciclopedie ghiduri pe care să le consulte. A trebuit să scrii singur următoarea pagină. Pe măsură ce îți construiai unicitatea, trupul încerca să țină pasul cu tine: genele s-au adaptat felului tău de a gândi, de a simți, de a te comporta. Poate nu știi, dar gemenii identici, care s-au născut cu exact același ADN, cunosc o evoluție genetică absolut diferită: anumite gene sunt dezactivate, altele activate. La șaptezeci de ani, cartografiile cromozomilor celor doi gemeni seamănă vag. Genele se adaptează curgerii fiecărei vieți.

Să luăm cel mai simplu exemplu, adică deprinderea de a merge. Cu fiecare pas nesigur pe care îl face un copil atunci când învață să meargă, creierul se transformă. Centrii nervoși responsabili cu echilibrul, cunoscute ca sistemul vestibular, încep să se trezească și să arate că funcționează; aceasta este o parte a creierului care nu se poate dezvolta în uter. În momentul în care un copil știe să meargă, sistemul vestibular și-a încheiat o etapă de funcționare.

Mai târziu însă, după ce ai crescut, vrei să înveți să conduci o mașină, să mergi pe bicicletă sau să mergi pe bărnă. Deși e matur, creierul nu se oprește din învățat. Ba din contră: când vrei să înveți un lucru nou, creierul se adaptează dorinței tale. O funcție de bază, precum menținerea echilibrului, poate fi perfecționată și antrenată astfel încât să se ridice cu mult peste nivelul inițial. Acesta este miracolul legăturii dintre minte și trup. Nu ești conectat la priză. Creierul tău e fluid și flexibil, capabil să creeze noi conexiuni până și la cele mai înaintate vârste. În loc să se uzeze, creierul e un mecanism care evoluează. Atunci când evoluția fizică părea că s-a încheiat, a lăsat, de fapt, o ușă deschisă.

Vreau să trecem împreună pragul acestei uși, pentru că în spatele ei se află lucruri pe care nu ți le-ai imaginat vreodată. Ești cel care deține cheile unor uși în spatele cărora există posibilități care ar fi rămas ascunse fără tine. Îmi vine în minte imaginea celei mai impresionante demonstrații de echilibristică făcută de un om vreodată. Poate ai văzut fotografii cu această demonstrație. În 7 august 1974, un acrobat francez pe nume Philippe Petit a trecut de agenții de securitate ai World Trade Center. S-a urcat pe acoperiș și, cu ajutorul unor parteneri, a legat un cablu de peste 200 de kilograme de cele două turnuri. Petit și-a ținut echilibrul pe cablul lung de aproape 130 de metri ajutându-se de o prăjină de 23 de metri. Ambele turnuri se balansau. Vântul sufla cu putere, distanța până jos era de 104 etaje, adică aproape jumătate de kilometru. Petit era un artist profesionist care mergea pe sârmă (cum îi plăcea să-și spună), care a ridicat o abilitate umană, menținerea echilibrului, de la nivelul de bază la un nivel greu de imaginat.

Un lucru care ar îngrozi pe oricine a devenit ceva normal pentru un om. Pe scurt, Petit reprezenta o culme a evoluției. A străbătut de opt ori cablul al cărui diametru nu depășea 2 centimetri. La un moment dat, Petit s-a oprit din mers și s-a întins pe spate. Știa că ceea ce face nu ține numai de îndemânarea fizică. Din cauză că acest lucru solicita o concentrare neîntreruptă,

Petit și-a dezvoltat un fel de adorație mistică pentru ceea ce făcea. Trebuia să se concentreze atât de mult, încât nici frica, nici oricare alt lucru să nu îi distragă atenția, nici măcar pentru o secundă. În mod normal, creierul nu e capabil de o astfel de concentrare; lucrurile din jur ne distrag atenția fără să vrem; frica apare ca o reacție spontană la cel mai mic semn că ne pândește pericolul. Dar voința de nestrămutat a unui singur om a fost de ajuns: trupul și mintea s-au adaptat; evoluția a fost împinsă din nou spre culmi necunoscute.

CA SĂ NU DEGENEREZI, TREBUIE SĂ TE REGENEREZI

Chiar acum, în acest moment, te afli la o răscruce de unde te poți îndrepta spre evoluție. Următorul gând, următorul pas îți pot oferi o nouă șansă sau te pot întoarce în trecut. Domeniile în care îți poți fructifica această șansă sunt nenumărate și, cu toate astea, le scapi din vedere. Încearcă să faci o listă, ca să-ți crezi o imagine de ansamblu. Am luat o foaie de hârtie și am scris cât am putut de repede toate aspectele din viața mea pe care aș vrea să le îmbunătățesc. Nu mi-am impus niciun fel de limite. Orice experiență nouă pe care mi-o doream, orice obstacol care simțeam că mă ține pe loc, orice ideal pe care voiam să îl ating l-am trecut în listă. Iată lista mea la final:

Dragoste	Vină	Eternitate
Moarte	Speranță	Lipsă de timp
Schimbare	Lipsă	Acțiune
Viața de apoi	Credință	Dorință
Puritate	Intenție	Motivație
Compașiune	Viziune	Destin
Reînnoire	Egoism	Opțiune
Pierdere	Inspirație	Vulnerabilitate
Nesiguranță	Putere	Iluzie
Frică	Control	Libertate
Intuiție	Renunțare	Existență
Criză	Iertare	Însingurare
Energie	Respingere	Atenție
Încredere	Vesellie	Tăcere
Rezistență	Recunoștință	Ființă

Dacă vrei să afli unde ți-a hărăzit universul să ajungi, această listă îți oferă multe exemple. Sufletul tău emană energie și inteligență, care îți pot fi de folos în oricare dintre aceste aspecte. Să luăm, de exemplu, iubirea. Poți fi astăzi îndrăgostit sau singur, poți să ai îndoieli în privința iubirii, să tânjești după ea, să oferi iubirea ta celor din jur sau să plângi o iubire pierdută. Toate aceste activități mentale, conștiente sau inconștiente, au consecințe asupra corpului tău. Fiziologia unei femei care plânge pierderea soțului mort în urma unui atac de cord e foarte diferită de cea a unei tinere care acum cunoaște iubirea. În mare, această diferență se poate măsura luându-le câte o seringă de sânge și determinând nivelul hormonilor, gradul de imunitate sau nivelul diverselor molecule-mesager pe care creierul le folosește pentru a transmite diverse informații corpului. Putem să facem o analiză mai amănunțită expunându-le la o radiografie RMN și examinând care dintre zonele creierului se evidențiază când simt o anumită emoție. Dar un lucru e evident, că mâhnirea și iubirea sunt complet diferite și fiecare celulă din corp o știe.

Odată ce te hotărăști câte schimbări vrei să faci, partea cea mai grea e să alegi cu ce să începi. De asta omenirea a apelat la mentorii spirituali ca să ne îndrepte pașii în direcția cea bună. Imaginează-ți că mergi la un doctor la care nu ai mai fost și care se dovedește a fi Iisus sau Buddha. Dacă te-ai plânge de crampe la stomac, Iisus ți-ar spune probabil: „E o răceală, dar adevărata problemă e că nu ai găsit încă în tine Împărăția lui Dumnezeu.“ După ce ți-ar face o electrocardiogramă, Buddha ți-ar spune probabil: „Ai o obstrucție coronariană minoră, dar eu îți recomand să nu te mai lași păcălit de iluzia eului separat.“ În viața reală nu se întâmplă așa. Medicii sunt învățați să fie tehnicieni și atât. Nu se gândesc la sufletul tău, cu atât mai puțin la cum să îl vindecă. O consultație medicală e un ritual nu cu mult diferit de acela de a aduce o mașină la un atelier auto și de a-l întreba pe mecanic de ce nu funcționează cum trebuie.

Iisus și Buddha nu au neglijat niciun aspect al vieții. Au diagnosticat eul întreg – aspectul fizic, mental, emoțional, social – cu o acuratețe perfectă. Sufletul poate învăța să fie un medic perfect, pentru că stă la confluența dintre trupul tău și univers. Poate că putem ajunge în locul unde sunt Iisus și Buddha. Secretul e să ne deschidem. Nu știi de unde vine următoarea schimbare. Lasă ușa deschisă și viața ta se poate transforma în orice moment.

TEST: EȘTI PREGĂTIT PENTRU SCHIMBARE?

Deși am trăit până acum cu concepții greșite despre corpul nostru, a sosit momentul schimbării. Vechea paradigmă dă multe semne de slăbiciune. Ai ajutat și tu să se producă schimbarea? Următorul test îți arată cât de receptiv ești la o schimbare în viața ta. Cu toții putem deveni mai deschiși, dar e important să avem un punct de plecare, înainte să pornim la drum.

Răspunde la următoarele întrebări:

- Da ___ Nu ___ Cred că mintea poate influența trupul.
- Da ___ Nu ___ Cred că sunt oameni care s-au vindecat miraculos de o boală, fără ca medicii să poată explica această vindecare.
- Da ___ Nu ___ Când apar simptome fizice, caut tratamente alternative.
- Da ___ Nu ___ Terapiile holistice sunt un adevărat fenomen.
- Da ___ Nu ___ Oamenii se pot îmbolnăvi singuri, fără să existe o cauză fizică.
- Da ___ Nu ___ Nu trebuie să văd oameni vindecându-se ca să cred că e posibil să se întâmple.
- Da ___ Nu ___ Medicina tradițională deține secrete pe care medicina științifică nu le-a descoperit încă.
- Da ___ Nu ___ Felul în care gândesc influențează genele.
- Da ___ Nu ___ Durata vieții nu e determinată de gene.
- Da ___ Nu ___ Oamenii de știință nu au descoperit o genă care determină procesul de îmbătrânire – acesta e mult mai complex.
- Da ___ Nu ___ Folosirea creierului încetinește îmbătrânirea.
- Da ___ Nu ___ Am capacitatea de a influența apariția sau nu a cancerului.
- Da ___ Nu ___ Corpul răspunde la stările mele: când acestea se schimbă, se schimbă și corpul meu.
- Da ___ Nu ___ Procesul de îmbătrânire are o componentă mentală majoră. Mintea poate influența viteza cu care se desfășoară acest proces.
- Da ___ Nu ___ În general, sunt mulțumit(ă) de corpul meu.
- Da ___ Nu ___ Nu cred că trupul mă va trăda.
- Da ___ Nu ___ Respect regulile de igienă, dar virusii nu constituie principala mea preocupare.
- Da ___ Nu ___ M-am vindecat singur cel puțin o dată în viață.

- Da ___ Nu ___ Am încercat măcar o dată medicina orientală (acupunctură, qigong, Ayurveda, Reiki etc.).
- Da ___ Nu ___ Am folosit remedii naturiste și au fost eficiente.
- Da ___ Nu ___ Am practicat meditația sau alte tehnici de reducere a stresului.
- Da ___ Nu ___ Rugăciunea are puterea de a vindeca.
- Da ___ Nu ___ Vindecările miraculoase sunt posibile și normale.
- Da ___ Nu ___ Corpul meu are tot atâtea șanse să fie sănătos în viitor câte are și astăzi.
- Da ___ Nu ___ Chiar dacă unui bătrân i se prescriu în medie șapte medicamente, mă văd la șaptezeci de ani fără să iau vreun medicament.

Total Da _____

Analiza punctajului:

0 – 10 răspunsuri afirmative. Ești de acord cu teoria convențională potrivit căreia trupul e în general încorsetat, fie de gene, fie de procesele mecanice ale degenerării și îmbătrânirii. Te aștepti să te degradezi în timp, pe măsură ce îmbătrânești. Încrederea ta în medicina alternativă e foarte limitată și poate fi complet umbrată de scepticism. Nu te-ai baza niciodată pe tămăduitori și consideri leacurile miraculoase o fraudă sau o autoamăgire. Pe de o parte, ai încredere în știința medicală și te aștepti ca medicii să aibă grijă de tine, dar pe de altă parte nu-i acorzi prea multă atenție corpului și ai o gândire fatalistă cu privire la aspectele sănătății care pot să meargă prost.

Dacă ți se ivește posibilitatea unei schimbări majore, ești prudent când iei decizia să faci această schimbare importantă în viața ta.

11 – 20 răspunsuri afirmative. Experiența te-a ajutat să fii receptiv la o nouă mentalitate, alta decât teoria convențională despre corp. Ești deschis oricărei schimbări și ai o mentalitate flexibilă despre vindecare. Tu sau prietenii tăi ați încercat un tratament alternativ care s-a dovedit eficient, astfel încât nu mai crezi că medicina convențională e singurul remediu. Totuși pretențiile unora că există boli care se pot lua cu mâna te fac să fii sceptic. În general, nu ai găsit un model de abordare a corpului pe care să îl găsești superior celui științific occidental, dar cu toate acestea ești conștient că abordările neconvenționale pot fi valide.

Ești atras de posibilitatea de a face o schimbare majoră în viața ta, deși încă nu te-ai hotărât în ce direcție să mergi.

21 – 25 răspunsuri afirmative. Ai făcut un efort conștient să renunți la vechea paradigmă. Accepți necondiționat terapiile alternative. Apelezi la tratamente convenționale numai după ce ai încercat tratamentele holistice și chiar și atunci ești circumspect în privința medicamentelor sau a intervenției chirurgicale. Viziunea ta despre corp se poate lega de o călătorie spirituală pe care o iei destul de în serios. Te identifici cu alți căutători ai unei conștiințe superioare. Ești convins că o boală se poate vindeca de parcă ar fi luată cu mâna. Te întrebi dacă există vreo teorie materialistă care să poată explica misterele adânci ale vieții.

Acum ai făcut din transformare țelul cel mai important din viață și vrei să-l atingi cât mai repede.

RECREARE #1

Ideea că trupul e un obiect fizic e pură închipuire

Ca să realizăm o schimbare avem nevoie de idei îndrăznețe, așadar să începem cu cea mai îndrăzneță dintre toate. Ideea că trupul tău e ceva fizic, idee pe care ai crezut-o întotdeauna fundamentată, e de fapt pură închipuire. Dacă ai putea să-ți dai seama că a considera trupul un obiect fizic e o idee de care mintea ta se încăpățânează să se agațe, s-ar produce o schimbare majoră. Nu ai mai fi captivul unei lumi materiale. Ai fi liber să adopți o concepție mult mai bună despre corpul tău.

Cu siguranță cele cinci simțuri ale noastre par să ne confirme caracterul fizic al corpului. Poate fi destul de greu să accepți că atingerea pielii calde, catifelate e numai o idee. Dar asta e. Sunt culturi care au alte viziuni. Pentru primii creștini, corpul era spirit întrupat, partea materială fiind considerată o iluzie. A atinge o piele caldă însemna să cedezi ispitei. Pentru indienii Hopi, universul e o revărsare de energie și spirit, de aceea corpul e un moment trecător al curgerii; a atinge o piele caldă era ca și cum ai mângâia adierea vântului. Budiștii combină conceptele de trecere și iluzie; pentru ei, corpul e asemenea unui râu fantomatic, iar atingerea lui e sursa tuturor suferințelor. Să atingi pielea caldă înseamnă să te afunzi adânc în iluzie.

Acele idei au aceeași valoare de adevăr ca ideea că trupul tău e ceva fizic – un lucru, un obiect – și subliniază un singur lucru: dintotdeauna au

existat rezerve că oamenii ar fi o componentă a acestei lumi materiale. Stâncile sunt materie, dar nu au sentimente. Copacii sunt materie, dar nu au voință. Fiecare celulă e compusă din materie, dar celulele nu compun muzică, nici nu fac artă. Universul a dus evoluția umană mult deasupra nivelului materiei. Gândește-te ce straniu ar fi să tratezi o carte ca pe un obiect pur fizic. Ai putea să o bagi în cuptor ca să întreții focul sau să o folosești pe post de piedică, să ții o ușă deschisă. Ai putea să-i smulgi paginile și să-ți încerci îndemânarea în aruncarea la coș. Dacă e destul de mare cartea, poți chiar să o folosești pe post de armă împotriva cuiva. Însă, evident, rostul cărții, scopul pentru care a fost creată nu ar fi îndeplinit. Ce altceva e cartea, dacă nu o sursă de informații, inspirație, desfătare și frumusețe? La fel de greșit e să consideri corpul un obiect fizic, chiar dacă și el, la rândul lui, arde ca orice combustibil, se joacă și se transformă într-o armă ori de câte ori se încing spiritele, se pornește vreo încăierare sau izbucnește vreun război.

Corpul tău știe deja că scopul lui în viață nu ține de fizic. Dacă privești la microscop și vezi cum un virus e înconjurat și devorat de o celulă albă cunoscută sub numele de *macrofag* (în traducere literală „marele mâncău“), totul ți se va părea cel mai pur fenomen fizic. Dar privirea te înșală. Ce vezi de fapt e o demonstrație de inteligență. Un macrofag trebuie mai întâi să identifice intrusul. Trebuie să hotărască apoi dacă intrusul e prieten sau dușman. Odată ce a luat o hotărâre, macrofagul trebuie să-și găsească cel mai bun loc de atac, apoi să elibereze arsenalul chimic toxic care să omoare inamicul.

Entitățile pur fizice nu iau hotărâri, în mod cert nu în situații atât de delicate sau care pot fi fatale. Dacă celulele albe se defectează, un macrofag poate începe să mănânce celulele propriului corp, dând naștere unor boli autoimune, precum artrita reumatoidă sau lupusul, amândouă având la bază decizii luate prost. Însă o celulă albă e atât de inteligentă, încât își poate orchestra singură moartea când nu mai este utilă. Odată ce a consumat microbul care a invadat corpul, macrofagul moare, transformându-se într-o victimă a propriilor arme chimice. Se condamnă singură la sinucidere, din altruism. O simplă celulă albă știe că binele tuturor trebuie să stea mai presus de binele personal – și astfel celula face un ultim sacrificiu în numele acestei idei.

Dacă ai depășit ideea că trupul e un obiect fizic, trebuie să o înlocuiești urgent cu o altă concepție, pentru că viața fiecăruia dintre noi se clădește pe credințele noastre.

POVESTEA LUI AIDEN

Câțiva oameni au început deja să-și recreeze trupul fără să urmeze vechiul model fizic. Aiden e un bărbat trecut de cincizeci de ani, suficient de educat încât ar fi putut avea o carieră de succes în orice domeniu și-ar fi ales. Însă, cu treizeci de ani în urmă, aproape întâmplător, a pornit într-o călătorie spirituală.

„Totul a început absolut normal, nu a existat niciun semn că s-ar putea întâmpla ceva ciudat“, își amintește Aiden. „Am fost un copil normal, din clasa de mijloc. Am mers la facultate după ce a luat sfârșit războiul din Vietnam, deși nu am fost nici un idealist, nici un răzvrătit. Dar, pe la vreo douăzeci de ani, au început să mi se întâmple lucruri pe care nu le puteam controla. Noaptea, în somn, simțeam că sunt treaz. Eram într-un fel de balon cu care puteam călători oriunde; când mă aflam în balonul acela, simțeam că îmi părăsesc trupul. Aveam viziuni cu locuri pe care nu le recunoșteam, inclusiv orașe și peisaje fantastice. Priveam oamenii și aveam impresia că port ochelari cu raze X, prin care le puteam citi caracterul. Trăiam incredibil de real toate aceste lucruri. Nu le puteam considera doar simple vise, pentru că alteori aveam aceste trăiri în timp ce stăteam pe un scaun, doar că în loc să simt că eram în balon, simțeam cum sufletul mi se desprindea de trup și se înălța. Odată am trecut dincolo de pereții casei și am văzut oameni și mașini trecând prin fața mea.“

Neurologii ar califica rapid aceste experiențe ca artefacte ale creierului, acel tip de dereglări senzoriale create de halucinogene, epilepsie și boli mintale grave. Dar fie că avea sau nu logică, părea că limitele fizice ale corpului pot dispărea pe neașteptate. Aiden a continuat:

„Acum știu că acest gen de experiențe nu sunt atât de ciudate pe cât ai crede. Oamenii au tot timpul episoade în care simt că sufletul se dezlipește de trup. Au viziuni cu îngeri; intuiesc întâmplări înainte ca acestea să se întâmple. Cui nu i s-a întâmplat să se gândească la un prieten, care apoi să-l sune imediat în minutul următor? Dar oamenii uită repede aceste experiențe sau le califică drept șicane ale minții. Eu nu am procedat la fel. Mi-am luat experiențele în serios. Am depășit granițele.“

Vorbeam într-un centru de meditație din centrul Manhattanului, unde amândoi ne-am văzut adesea în trecere. Am cunoscut o grămadă de alți

oameni cu povești similare. Majoritatea sunt fasciați de ideea atingerii unui nivel de conștiință superior. Așa se simțea și el.

„Pretindem că știm ce e real și ce nu, dar granița e mult mai incertă decât cred oamenii“, a spus. „Am văzut odată o știre despre un preot din Brooklyn care îi ajută pe oameni să scape de viciul fumatului. Îi instalează pe toți în sufrageria lui și stă de parcă nu ar face nimic. Dar se retrage în interior și vede o lumină sfântă inundându-i trupul. Îi cere lui Dumnezeu să îi vindece pe toți cei care se află în cameră de viciul fumatului, și asta e tot. Oamenii ies din cameră și nu mai fumează în viața lor. Există în Santa Monica un tămăduitor care și-a descoperit menirea când o vecină a bătut la ușa lui. Avea negi pe tot corpul. Într-o noapte, fata a visat că vecinul ei o poate vindeca atingându-o. Așa că a bătut la ușa lui și i-a povestit ce a visat. El a fost șocat; voia ca femeia să plece. Dar era disperată și, de fapt, ca să o mai liniștească, a atins-o. Într-o zi sau două, nu a mai avut niciun neg.“

„Ai încercat și tu așa ceva vreodată?“ l-am întrebat. Aiden a dat din umeri.

„Vindecarea e pretutindeni, dar oamenii, în general, au o rețineră, care îi împiedică să vadă și să accepte lucrul ăsta.“ Era evident că era convins de asta. Cât despre cât de departe crede el că a ajuns în această călătorie, crede că încă mai are de mers.

„Am trecut prin multe etape“, a spus. „Am alergat după multe idealuri și am avut parte de multe dezamăgiri. Dacă m-am apropiat de Dumnezeu? Dacă cred că am fost luminat? Am încetat să mă mai preocup de asta.“

„Și atunci, ce ai învățat?“ l-am întrebat.

„Mă simt ca și când aș fi luat-o de la capăt. Viața mea nu mai e acoperită de un văl de ceață. Știu că mă hrănesc dintr-o sursă, și sentimentul că te apropii de sursă e un sentiment de un milion de ori mai bun decât să treci prin viață fără să știi cine ești.“

„Ești același om de la începutul acestei călătorii?“ l-am întrebat.

Aiden a răs. „Nici nu l-aș mai recunoaște. Dacă privesc în urmă, îmi dau seama că am trăit ascuns după o mască. Mi-am dat jos masca și totul s-a schimbat.“

Vorbea despre transformarea sinelui, o sintagmă care a devenit un clișeu, dar care are o temelie solidă. Cheia transformării e că tu însuți crezi schimbarea care vrei să se producă în tine (un ecou la sfatul lui Gandhi că tu trebuie să fii așa cum ai dori să fie lumea). În acest caz, primele

schimbări s-au produs în corpul lui Aiden. Nu s-a născut un căutător spiritual. Probabil pe el l-a ajutat și faptul că nu a avut niciun fel de credințe religioase sau spirituale. Nefiind încorsetat de alte concepții, a fost deschis schimbării când s-a ivit ocazia.

VIITORUL UNEI ILUZII

Schimbarea în sine e o opțiune. Corpul tău e viu și are abilități nebănuite, dar așteaptă ca tu să-l îndrepti într-o direcție. Când se naște în tine o dorință nouă, corpul găsește singur calea de a o îndeplini, de a se adapta la orice vrei tu. Un astfel de exemplu e fenomenul care se petrece de câțiva ani încoace. Generația tânără a dezvoltat un creier cu abilități noi. Cercetătorii au descoperit că tinerii care cresc cu jocuri pe calculator, cu iPod-uri, cu mesaje e-mail și SMS-uri, cu Internet (așa-ziii „nativi digitali“) generează o altfel de activitate cerebrală decât generațiile anterioare. Creierul lor are o zonă mai dezvoltată – unde se află abilitățile de a accesa informațiile rapid și de a juca jocuri electronice, spre exemplu –, dar e mai puțin dezvoltată zona din creier responsabilă cu legăturile sociale și abilitatea de a recunoaște emoții. Dacă ești opusul unui nativ digital (adică ești un „inapt digital“) și joci timp de o săptămână jocuri electronice sau folosești intensiv internetul, îți vei stimula creierul să se adapteze, astfel încât să se poată descurca în noul mediu digital.

Odată ce creierul suportă această transformare, se schimbă și normele sociale. Generațiile anterioare de copii au învățat că lumea e cuibul familial, și așa au devenit ființe sociale. Generațiile recente, în schimb, și-au petrecut zilnic ore în șir singuri în fața calculatorului și au trăit experiența unei familii dezlănate sau, adesea, a unei familii inexistente. Au devenit astfel stângaci în ceea ce privește capacitatea de empatie și de a forma legături sociale. Cercetătorii au descoperit, mulțumită unei schimbări petrecute cu mai bine de douăzeci de ani în urmă, că avem un creier „plastic“ – se adaptează ușor la orice schimbare, nu e rigid din naștere. Acum cercetează îndeaproape faptul că o simplă activitate zilnică creează rapid noi rețele neuronale. Se pare că acest nou creier nu are limite.

Poate transmite experiențe spirituale. De fapt, dacă creierul nu ar fi creat o rețea neuronală prin care să comunice cu spiritul, nu l-am putea percepe pe Dumnezeu. Știința medicală și-a dat seama de asta recent, acum

câțiva ani. Cu sprijinul Sfinției Sale Dalai Lama, cercetătorii care au studiat creierul au avut posibilitatea să-i cunoască îndeaproape pe călugării budiști avansați care au practicat meditația între cincisprezece și patruzeci de ani. Au fost duși în laborator și conectați la aparate RMN, un fel de scanere care citesc creierul și monitorizează toate schimbările în timp real.

Călugării au fost rugați să mediteze asupra compasiunii. În credința budistă tibetană, compasiunea înseamnă capacitatea de a ajuta orice ființă vie în orice moment. În timp ce meditau, creierul călugărilor au generat cele mai intense unde gama care au fost văzute vreodată într-un creier normal. Undele gama sunt asociate cu capacitatea creierului de a funcționa ca un întreg și cu gândirea superioară. Cea mai intensă activitate cerebrală s-a produs la călugări în zona cortexului prefrontal stâng, aflată în spatele părții stângi a frunții. Zona aceasta e asociată cu fericirea și cu gândurile pozitive.

Cercetătorii au fost entuziasmați de ce au descoperit, pentru că pentru prima dată cineva a demonstrat că *activitatea mentală poate influența singură creierul*. Era cunoscută deja capacitatea creierului de a fi antrenat pentru a-și mări performanța fizică – atleții, de exemplu, devin din ce în ce mai buni pe măsură ce se antrenează. Îi admirăm pentru că au talent, voință și curaj. Toate acestea poate că sunt adevărate. Dar un neurolog va spune că cei mai mari atleți, înotători și jucători de tenis și-au antrenat cortexul motor, care e responsabil pentru coordonarea mișcărilor complicate necesare în orice sport greu. Acum se poate demonstra că un simplu mugur de dorință – în acest caz dorința de a fi plin de compasiune – antrenează creierul ca să se adapteze acestei dorințe.

Misticismul intervine și el. O formă de iubire ține în căușul palmei materia solidă. Iisus poate a vorbit metaforic atunci când a spus că o credință mică cât un bob de muștar poate să mute munții, dar puterea dragostei poate literalmente transforma creierul. Am fost învățați – și am acceptat fără să ne punem întrebări – că un creier e „un calculator din carne“, ca să citez un specialist în inteligență artificială de la MIT*. Un sistem al hardware-ului, cortexul, e programat să gândească, în timp ce un altul, sistemul limbic, e programat să moduleze emoțiile. Dar această împărțire atât de bine definită și rapidă s-a dovedit a fi falsă. Dacă ai surprinde instantanee ale activității din

* Massachusetts Institute of Technology; în română, Institutul Tehnologic din Massachusetts (*n.t.*)

creierul tău în însăși clipa în care ai o idee genială, zeci de zone ale acestuia ar fi activate, iar pentru fiecare idee nouă ar fi prezentă o nouă circumvoluție fină. La un calculator, în schimb, intră în funcțiune aceleași plăci de circuit de fiecare dată când primește o comandă. Noțiunea de „conectare la priză“ e potrivită pentru un calculator. Creierul, care se poate reconecta într-o secundă, dă ascultare unor puteri invizibile care nu au absolut nicio legătură cu calculatorul.

Atunci cum putem transpune asta în viața de zi cu zi? Cercetătorii de la Harvard au arătat efectul imediat pe care îl are iubirea asupra corpului. Subiecții au stat într-o cameră și au privit un film cu Maica Tereza și munca ei pentru copiii abandonați din Calcutta. În timp ce spectatorii au urmărit imaginile extrem de înduioșătoare, ritmul respirator și compoziția chimică a sângelui s-au schimbat, ceea ce a avut asupra lor un efect calmant. Aceste reacții sunt controlate de creier.

Dacă o atât de scurtă experiență de iubire profundă creează o nouă reacție cerebrală, ce putem spune despre efectele unei iubiri manifestate o lungă perioadă de timp? Au fost studiate cupluri de bătrâni care au avut o căsnicie fericită și au spus că se iubesc și mai mult după treizeci sau patruzeci de ani petrecuți împreună decât se iubeau la început, când s-au îndrăgostit. Dar au mai spus și că simt o altfel de iubire, nu iubirea care te copleșește, pe care poeții o compară cu nebunia, ci o iubire statornică, mai constantă, mai profundă. Acest lucru ne face să ne gândim că, asemenea călugărilor tibetani, la cuplurile fericite s-a produs o schimbare în creier. Sunt, cu siguranță, asemănări izbitoare între cele două grupuri. Mințile călugărilor au cunoscut o stare de calm, libertate, pace și „nefacere“, ca să folosesc o cunoscută expresie budistă. Creierul s-a obișnuit cu starea aceea de libertate, și astfel a scăpat din propriile chingi. Cuplurile longevive au trăit și ele o stare de calm, pace și libertate unul în preajma celuilalt. Încrederea unuia în celălalt a ținut loc de meditație.

ACȚIUNEA SUBTILĂ

Am arătat că aspectul nonfizic al vieții e mai pregnant decât cel fizic. Poate sună prea mistic să vorbim despre puteri invizibile, dar în viața personală nu ne putem deconecta de la iubire, o forță invizibilă din corp, și

nu avem nevoie de demonstrații științifice ca să ne dăm seama că atunci când ne îndrăgostim se produce în noi o schimbare fizică intensă. Odată ce nu te mai agăți de ideea că trupul e un obiect, observi un lucru care ar fi trebuit să fie evident: în corpul tău se împletesc două lumi: cea vizibilă și cea invizibilă. Aflându-te la această confluență, pășești mereu în teritoriile lumii invizibile. Trupul te urmează la fiecare pas.

Numesc acești pași *acțiuni subtile*, pentru că implică numai mintea, în timp ce *acțiunile brute* implică contactul direct cu lumea materială. Deși fiecare dintre noi realizăm în mod firesc acțiuni subtile, în derularea acestora se pot distinge următorii pași:

Cum se realizează o acțiune subtilă

1. Te retragi înăuntrul tău și îți spui dorința.
2. Crezi în reușită.
3. Nu te opui schimbării.
4. Transformarea fizică se realizează ușor, fără efort.
5. Repeți acțiunea subtilă până reușești să te schimbi așa cum vrei.

Călugării tibetani au parcurs toți acești pași. Au meditat, ca să intre în contact cu conștiința superioară (budiștii nu ar folosi cuvântul *suflet*). Au stat liniștiți, încrezători că își vor îndeplini țelul. Și-au impus cu sârguință disciplina, întotdeauna cu țelul în minte. Prin acțiune subtilă, fără să facă un efort fizic, compasiunea le-a inundat corpurile. (Îmi vine în minte un proverb indian care spune că înțelepciunea nu se învață, se dobândește.)

Dacă forțele invizibile chiar au putere, atunci o acțiune subtilă – una care se petrece exclusiv în minte – ar trebui să poată genera o schimbare și mai mare decât o acțiune brută. Și s-a dovedit a fi așa. Acțiunea subtilă se materializează într-o abilitate fizică supraomenească. Mai există o practică de meditație tibetană, numită *tumo*, care protejează corpul de factori externi. Călugării care practică *tumo* pot să înnopteze în peșteri la temperaturi sub zero grade înveliți numai într-o haină subțire de mătase, iar în zori ies din peșteri fără să-i fi afectat în vreun fel. Secretul, după unii cercetători vestici, constă în aceea că asceții și-au ridicat temperatura internă cu nu mai puțin de 13 grade Celsius, încălzire realizată de o zonă din creier, hipotalamusul. Temperatura corpului e, în mod normal, o reacție

naturală, cu toate acestea printr-o acțiune subtilă un om poate controla și modifica după cum dorește această reacție.

Având la bază acest exemplu, au fost efectuate experimente de răspuns biologic cu oameni obișnuiți din Vest. Subiecții au fost rugați să se concentreze asupra unei mici zone de piele de pe dosul palmei și să încerce să o încălzească. Fără o practică îndelungată, mulți au reușit să ridice, doar prin concentrare, temperatura pielii atât de mult, încât în dosul palmei le-a apărut o pată roșie.

Medicina vestică e derutată însă de practicile yoghine din India, care sunt cu un pas înainte. Yoghinii s-au antrenat prin meditație să aibă nevoie de minimul de hrană, numai o sută de calorii pe zi. Au fost îngropați în coșciuge zile întregi, supraviețuind cu un fir de aer încetinindu-și ritmul respirator și metabolismul bazal. Cercetătorii occidentali spun că cei mai avansați yoghini trăiesc atât de profund *samadhi* (extazul divin), încât nu pot fi scoși din această stare printr-o acțiune fizică.

Asta nu înseamnă că acțiunea subtilă se poate pune în evidență doar într-un laborator de cercetare a răspunsului biologic sau după ani întregi de disciplinare spirituală. Puterile invizibile care te pot manipula în astfel de moduri specifice sunt pretutindeni și intervin în fiecare aspect al vieții. Noi le numim inteligență și creativitate și le putem vedea în acțiune atunci când o celulă albă devorează bacteria care a invadat organismul. S-au acordat premii Nobel celor care au reușit să descopere o fracțiune din structura anticorpilor, care s-a dovedit a fi atât de complexă, încât acum sistemul imunitar e numit „creierul plutitor“.

Descoperirea celulelor inteligente nu a reușit însă să demoleze vechea paradigmă a corpului fizic. În schimb, ne-am învățat în jurul unui paradox. Dacă o celulă albă e atât de inteligentă, cum a reușit să devină așa? Nu face parte dintre milioanele de neuroni care interacționează în creier. Dacă ești specialist în biologie celulară, trebuie să localizezi inteligența unei celule albe în proteinele și enzimele ei, dar acestea nu sunt decât niște molecule și mai simple, legate între ele; moleculele simple sunt așadar inteligente? Acestea sunt compuse din atomi, care sunt și mai simpli. Să fie atomii inteligenți? Ar fi destul de ciudat să începem să ne imaginăm că același carbon care se găsește într-un bulgăre de cărbune e atât de inteligent, încât împreună cu alți câțiva atomi precum cei de oxigen și hidrogen să dea naștere unui macrofag.

Merită și carbonul o părticică din premiul Nobel, de vreme ce face parte din orice creier sclipitor? Te împotmolești în acest raționament de *reductio at absurdum*, din care ieși numai dacă vrei să recunoști că inteligența e o forță invizibilă, pe care celulele albe se întâmplă să o exteriorizeze. Și exact acest lucru nu poate un specialist în biologia celulară – sau orice om de știință – să spună, pentru că tot ce ține de viață, de la ADN încolo, trebuie să aibă o bază materială. Ce ușor ar fi să se admită un lucru atât de evident, că inteligența e o forță invizibilă, pe care corpurile noastre o utilizează din belșug. Singurul scop al corpului nostru e să exprime imaginarul în real, iar inteligența nu e singura forță care vrea să se exteriorizeze prin intermediul tău. La fel o fac și creativitatea, adevărul, frumusețea și iubirea.

Uneori e nevoie de o revelație ca să lași să-ți între lucrurile acestea în casă. Un bărbat pe nume Damon se întoarce acasă în Denver, după una din numeroasele sale călătorii de afaceri. Damon coboară din avion cu gândul să-și ia bagajele și un taxi spre casă. Cu colțul ochiului își vede soția, care a hotărât să-i facă o surpriză așteptându-l în aeroport.

Damon își amintește că „stătea acolo zâmbind, dar în pieptul meu am simțit că îmi sare inima de bucurie. Nu-mi amintesc să mă mai fi simțit așa decât la început, când ne-am îndrăgostit. M-a surprins atât de mult, încât atunci când soția mea s-a apropiat de mine, a observat că am o privire stranie. M-a întrebat cum mă simt. Aș fi vrut să-i spun «Te iubesc» mai mult decât orice pe lumea asta. Dar n-am făcut-o. Aveam, de un timp, probleme; ea nu era în cea mai bună stare sufletească. Am spus doar că sunt bine și am pornit după bagaje. Dar momentul acela mă tot frământă. Nu știu de unde a apărut o iubire așa de intensă, dar era atât de tăioasă și de vie. Îmi pare rău pentru asta, dar nu m-am simțit în stare să mai aduc vorba despre momentul acela.”

Iubirea ne ia prin surprindere, pentru că suntem mereu ocupați și prinși în tot felul de planuri. Ca să te schimbi, trebuie să te conectezi conștient la forțele invizibile care sunt pretutindeni în jurul tău, care te stimulează să îți depășești condiția. Unei iubiri care apare din senin trebuie să îi răspunzi imediat, pentru că altfel dispare, și viața își reia cursul de până atunci. Acțiunea subtilă e urgentă și necesară. Invocă aceste forțe nevăzute și le aduce în corpul tău. Odată ce le lași să te schimbe, nu mai ai niciun motiv să te agăți de minciuna că trupul tău e un obiect fizic.

În viața ta: Acțiunea de a iubi

Acțiunea subtilă poate să facă diferența între a visa la o iubire perfectă și a o avea. În viața de zi cu zi, iubirea s-a încurcat în ițele ego-ului. Prin natura lui, ego-ul nu se preocupă de altceva și, chiar dacă își dorește iubire, și-o dorește așa cum vrea el. Ițele acestea trebuie descâlcite. Unul dintre noi vrea să dețină controlul, altul vrea să fie protejat. Unul se poate simți nesigur, indiferent cu câtă dragoste îl înconjoară ceilalți, altul trebuie să își domine partenerul ca să nu se simtă vulnerabil. Dar dragostea pură există și poate fi descoperită. La fel ca în orice privință, e vorba de un proces. Pornești de jos și te înalți prin acțiune subtilă – adică încurajezi în tăcere apariția felului de iubire pe care ți-l dorești cu adevărat.

Prețuiește cel mai mult în viață atributele iubirii. Iubirea sufletului e:

- dezinteresată
- generoasă
- binecuvântată
- tandră și sigură
- nu așteaptă acceptul celorlalți
- inocentă
- simplă
- bună, mărinimoasă
- constantă
- din ce în ce mai intensă
- mângâietoare
- sacră

Ai auzit cuvintele astea toată viața și le-ai simțit mai mult sau mai puțin. În liniște, alege un atribut, cum ar fi bunătatea, și încearcă să retrăiești amintirile, imaginile, emoțiile și să-ți reamintești oamenii pe care îi asociezi cu acest atribut. Rămâi așa câteva minute. Lasă experiența aceasta să te inunde în ritmul ei. De fapt, ceea ce faci e să îți ajuți mintea să acceseze atributul bunătății, care are o rețea neuronală diferită față de o minte care nu stăruie asupra bunătății.

La fel poți pătrunde în interiorul tău și simți, cât mai profund cu putință, ce înseamnă „generozitate“ sau „sacru“ pentru tine. Rând pe rând, gândește-te la fiecare atribut, până când îți clarifici ce înseamnă pentru tine fiecare dintre ele. Ce moment de iubire din trecutul tău a fost cel mai dezinteresat? Poți să regăsești sentimentul inocenței într-o, să zicem, plimbare prin pădure sau pe malul mării?

Nu încerca să parcurgi toată lista dintr-o dată. Întoarce-te la ea în fiecare zi și, în timp ce faci asta, construiește-ți un sens propriu al conexiunii cu iubirea. Această acțiune subtilă te ajută să atingi un alt nivel de conștiință. Pe măsură ce devii tot mai conștient de iubirea care se află în interiorul tău, te aliniezi cu o forță invizibilă. Încet, dar sigur, vei observa că atributele iubirii vor începe să intre în viața ta.

În mod firesc, îți vei aminti atunci și de timpurile în care ți-a mers prost sau ți-a lipsit iubirea. Nu evita acele amintiri și trăiri, încearcă să te confrunți cu ele. Acesta nu e un exercițiu în care să-ți imaginezi numai lucruri fericite. Nici nu încerca să te concentrezi asupra lucrurilor negative: nu stăruie asupra singurătății, sentimentului de autocompătimire, furiei pe care ți-o trezește un eșec în dragoste sau plictisului din actuala relație. Multora le vine greu să facă această deosebire. Nimeni nu a fost antrenat în acțiune subtilă; de aceea ne încâlcim în tot felul de sentimente pe care le numim iubire, iar rezultatul e deruta sau suferința inutilă.

Acțiunea subtilă descurcă ițele, ușor și blând, lăsând forța invizibilă să iasă la lumină. Începi să nu o mai încurci cu alte lucruri. Iată un exemplu:

Loreen, o tânără din Iowa, se mută într-alt oraș, pentru că acolo a primit o ofertă de lucru. A fost promovată în funcție, dar Loreen ajunge într-un loc necunoscut, în care nu are pe nimeni. La scurtă vreme, începe să o intereseze un coleg de serviciu. De obicei, e destul de rezervată într-o relație, dar sentimentele ei se transformă rapid într-o dragoste oarbă. Loreen cochetează cu colegul ei, care e singur și disponibil. El o tratează cu prietenie, dar nu o invită în oraș.

Fata își dă seama că dorința pe care o simte se transformă în vise și fantezii. Devin din ce în ce mai erotice, și ea îi dă tot mai mult de înțeles că e atrasă de el. Spre surprinderea fetei, el spune că știe că e îndrăgostită de el, dar că nu are aceleași sentimente pentru ea. E înțelegător, și asta o face să se simtă și mai atrasă de el. Își intensifică eforturile, lăsându-i mesaje sugestive pe telefon și rămâne dinadins până târziu la birou, sperând

că „din întâmplare“ se vor întâlni. Punctul culminant este o petrecere de Crăciun, când Loreen bea un pic prea mult și se aruncă în brațele lui în fața tuturor. Îl strânge atât de tare, încât trebuie să o împingă la o parte.

A doua zi, bărbatul îi lasă un bilețel pe birou sugerându-i să caute ajutor de specialitate. Loreen se simte prost și e derutată. Se hotărăște să consulte un psiholog. În timpul primei consultații, descrie situația plângând: „Îl iubesc atât de mult, eu nu mai contez“, spune. Psihologul o corectează: „Ce simți nu e iubire.“ Luată prin surprindere, Loreen întreabă: „Dacă nu e iubire, ce e?“

„Amăgire“, îi spune psihologul. „Dacă nu ai fi atât de disperată, ți-ai da seama. Ceea ce crezi că e iubire nu e altceva decât masca unor sentimente mai profunde, pe care ți-e frică să le înfrunți.“ Loreen tremura, dar în adâncul ei a recunoscut că terapeutul avea dreptate.

Oamenii vor adesea să fie salvați de iubire, și astfel iubirea se leagă de tendința de evadare și de frică. Lucrurile de care ți-e frică, cum ar fi singurătatea, izolarea sau inadaptarea, trebuie să fie triate și vindecate separat, nu mascate de o relație în care te arunci pentru că te gândești că acel cineva te poate vindeca de spaime. Oamenii ca Loreen de obicei sfârșesc prin a nu-și recunoaște niciodată lipsurile. Creierul lor formează un tipar de comportament care le e atât de familiar, încât nici chiar răspunsul cel mai vehement nu îl schimbă. (Îți amintești de călugării tibetani și cum au devenit ei plini de compasiune – a trebuit să se creeze un nou tipar.) Când înveți să te vindeci prin acțiune subtilă, nu te vei mai confrunta cu situații în care să ai un eșec sau să fii respins. Acestea sunt rămășițe ale vechii stări sufletești, din care încerci să ieși.

Când te frământă gânduri negative sau amintiri neplăcute, simplul fapt că le acorzi atenție are un efect vindecător. Acțiunea subtilă înseamnă să privești, să urmărești și să fii conștient, și nu să judeci, să condamni sau să respingi. Ampretele negative din trecut nu sunt ale adevăratului tău eu. Ele sunt cicatricele pe care le-au lăsat experiențele prin care ai trecut, în timp ce evenimentele fericite din trecut sunt indicatoarele care îți arată direcția spre un nou început. Simțind cum e iubirea în interior, trezești impulsurile latente ale iubirii care se produce acum și aici. Comunică un semnal universului, că ești deschis, pregătit să accepți și receptiv la schimbare.

Atunci apare schimbarea, la început ca niște sentimente curate înăuntrul tău, mugurul fragil de iubire în forma cea mai pură. Cu răbdare,

continuă să fii conștient. Vor mai apărea momente în care te vei simți cu adevărat generos, milos sau mărinimos. Vei vedea, de asemenea, aceleași manifestări și în exterior. Le vei observa la alții; ei vor începe să le îndrepte spre tine. Lasă procesul să se desfășoare normal. Nu pretinde bunătațe sau generozitate de la tine sau de la alții. Fii din nou un copil, dornic să crească fără să forțeze nimic; încearcă, oricât de puțin, să fii vulnerabil.

Mai înainte de toate însă, nu lăsa să îți stea în cale propria imagine. Imaginea ta e construită de ego. El îți construiește o fațadă pe care s-o arăți lumii, dar această imagine devine cu timpul un paravan în spatele căruia te ascunzi. Dacă lași această imagine să-ți stea în cale, nu mai poți fi deschis și receptiv. Pentru ca să aibă loc o schimbare adevărată, trebuie să fii relaxat, să ai o atitudine naturală. Din păcate, majoritatea oamenilor consumă o energie nemăsurată ca să-și protejeze imaginea, să o apere de pericole adevărate sau imaginare. Tu încearcă însă să adopți o atitudine în care nu există nimic de protejat sau de apărat. Vrei să fii puternic, dar adevărata putere vine din iubirea sigură și autosuficientă. Puterea falsă vine din construirea unei fortărețe, pregătită oricând de asediu. Concentrează-te asupra a ceea ce înseamnă pentru tine iubirea și asupra dorinței de a o extinde.

Iată un exemplu grăitor pentru cum poate acțiunea subtilă să facă mult mai mult decât acțiunea brută, pentru că numai la nivelul subtilului îți poți antrena creierul într-o schimbare totală.