

DEEPAK CHOPRA

ESTURĂ PARALELA 45

SĂNĂTATEA  
PERFECTĂ

Redactare: Adriana Oprea  
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**CHOPRA, DEEPAK**

**Sănătatea perfectă : ghidul ayurvedic complet al programului minte-corp /**

Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Iustina Cojocaru. -

Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-3107-7

I. Cojocaru, Iustina (trad.)

61

*Perfect Health. The Complete Mind Body Guide*  
Deepak Chopra

Copyright © 1991, 2000 by Deepak Chopra, M.D.

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](http://www.edituraparelela45.ro)

DEEPAK CHOPRA

# Sănătatea perfectă

Ghidul ayurvedic complet  
al programului minte-corp

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de  
Iustina Cojocaru

Editura Paralela 45

# CUPRINS

---

<i>Mulțumiri</i> .....	11
------------------------	----

## PARTEA I UN LOC NUMIT SĂNĂTATE PERFECTĂ

Introducere .....	15
Capitolul 1. Invitație într-o realitate superioară.....	19
Făgăduința unei medicini noi – Ayurveda .....	22
Organismul uman structurat după principiile mecanicii cuantice .....	24
Corpul nostru este un râu ce curge neîncetat .....	29
Reîncântarea naturii .....	32
Viața eliberată de imperfecțiuni.....	35
Capitolul 2. Să descoperim ce tip de organism avem .....	39
Primul pas – să îți cunoști tipul de organism .....	40
Camera de comenzi a organismului.....	43
Chestionar pentru aflarea tipului de sistem minte-corp omenesc conform Ayurveda.....	45
Cum să afli ce tip de organism ai .....	50
Caracteristici ale tipurilor de organism .....	51
Capitolul 3. Cele trei doshe – creatoarele realității .....	66
Să învățăm să „vedem“ doshele .....	66
Echilibrul este dinamic – cele 25 de gune .....	70
Doshele și trăsăturile lor .....	72
Cele cinci elemente.....	76
Să intrăm și mai mult în detalii – subdoshele .....	78
Subdoshele – un ghid mai exact .....	81

Capitolul 4. O copie exactă după natură.....	87
Să ne respectăm propriul tip de organism .....	88
Așa cum te-a creat natura .....	90
Cauza ascunsă a unei boli .....	94
Cum ajung doshele să fie în dezechilibru .....	97
Capitolul 5. Restabilirea echilibrului.....	106
O sută de termostate.....	107
Șase etape ale bolii .....	112
Cum să vă echilibrați doshele .....	115
O viață echilibrată – puncte de reper.....	117
Cum să executați garshana.....	127

## PARTEA A II-A

### ORGANISMUL UMAN CREAT DUPĂ LEGILE CUANTICE

Capitolul 6. Medicina cuantică în slujba organismului uman creat după legile cuantice .....	131
În explorarea universului nostru interior.....	132
Medicina cuantică .....	133
Puterea de a conștientiza.....	140
Capitolul 7. Să deschidem canalele vindecării .....	143
Panchakarma – purificarea organismului .....	144
Meditația – o tehnică pentru a „pătrunde dincolo“ .....	148
Vindecarea prin sunete – cele mai fine vibrații ale naturii .....	157
Terapia marma – stimularea punctelor în care se întâlnesc mintea și corpul.....	167
Aromoterapia – atingerea echilibrului prin simțul mirosului.....	174
Terapia prin muzică – fragmente muzicale pentru a atinge echilibrul naturii.....	178
Capitolul 8. Eliberarea de dependențe.....	183
Dependențe întipărite în memorie.....	184
Un remediu liber consimțit.....	186
Dependența și doshele .....	189
Cum să renunțăm la fumat .....	191
Vindecarea unei dependențe acasă.....	193

Capitolul 9. Să îmbătrânești este o eroare.....	197
Îmbătrânire <i>versus</i> vindecare .....	198
Rasayanele – plante care asigură longevitatea .....	204

## PARTEA A III-A

### SĂ TRĂIM ÎN ARMONIE CU NATURA

Capitolul 10. Impulsul de a evolua .....	215
Cum să facem alegerea corectă .....	217
Cum să facem <i>sattva</i> să crească.....	220
Capitolul 11. Rutina zilnică – să stăpânim valurile naturii.....	222
O zi într-un ritm perfect.....	224
Capitolul 12. Dieta – să mâncăm pentru a atinge un echilibru perfect.....	234
Diete în funcție de tipul organismului.....	236
Cele șase gusturi.....	257
Agni – focul digestiv.....	266
O dietă binecuvântată .....	277
Capitolul 13. Exercițiile fizice – cât de adevărat este mitul „fără suferință, nimic nu e cu puțință“ .....	286
Să avem succes fără cel mai mic efort.....	288
Exerciții fizice în funcție de tipul organismului.....	289
Exerciții fizice potrivite pentru toate cele trei <i>doshe</i> .....	294
Salutul soarelui ( <i>Surya Namaskara</i> ) .....	294
Poziții Yoga .....	308
Respirația echilibrată ( <i>Pranayama</i> ) .....	325
Capitolul 14. Rutina sezonieră – echilibrarea pentru un an întreg.....	329
<i>Doshele</i> și anotimpurile lor.....	330
Cum să urmăm o rutină sezonieră.....	331
Epilog. Flori în câmpul cuantic.....	335
Anexa A. Surse pentru Ayurveda.....	341
Anexa B. Glosar .....	345

# INTRODUCERE

---

De la prima ediție a cărții mele *Sănătatea perfectă*, de-acum mai bine de zece ani, în lume au avut loc transformări remarcabile. Pe atunci, idei care susțineau că este mai important să ne ocupăm de sănătate decât de absența unei boli, că abordările naturiste ne-ar putea revigora întregul sistem de sănătate și că organismul uman este mai degrabă o rețea de energie și informații, și nu o structură anatomică imuabilă, păreau radicale. Și totuși, astăzi constatăm că aceste concepte s-au întrepătruns în chiar țesătura perspectivei noastre moderne cu privire la sănătate și boală sau viață și moarte. Un studiu recent publicat în *Journal of the American Medical Association* arăta că mai mult de 40% dintre americani apelează astăzi în mod regulat la metode medicale neconvenționale, care nu au nimic de-a face cu o perspectivă materialistă asupra organismului uman. Mai mult de două treimi din centrele de educație medicală au introdus în aria lor curriculară cursuri de medicină alternativă și complementară. Recunoscând că pacienții solicită să aibă opțiuni și acces tot mai mare la acest tip de medicină, a crescut și numărul de companii de asigurări și de organizații de menținere a sănătății în parametri optimi care acoperă costurile îngrijirii medicale holistice.

Comunitatea științifică și-a schimbat atitudinea, de la respingerea radicală și ridicolă a metodelor de vindecare alternative la investigarea cu seriozitatea cuvenită. Dacă veți accesa baza de date a National Library of Medicine, veți descoperi peste patruzeci de mii de articole despre medicina alternativă și complementară, dintre care mai mult de șaisprezece mii sunt dedicate exclusiv medicamentelor produse pe bază de plante. Meditația, yoga, masajul și abordările nutriționiste sunt tot mai mult îmbrățișate ca instrumente esențiale pentru vindecare. Iarba Sfântului Ioan, ginkgo biloba și

echinacea sunt cuvinte des utilizate în căminele noastre, iar în America, aproape fiecare farmacie deține propria linie de medicamente naturiste. Prin popularizarea în ziare, cărți și pe internet, oamenii au avut ocazia să acceseze orice informație legată de sănătate și își asumă tot mai mult responsabilitatea pentru propria stare de bine. Deși acest lucru ar putea părea o amenințare pentru comunitatea medicală tradițională, eu sunt de părere că tendința spre dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilizării este un semn clar al dezvoltării sănătății personale și colective.

În cadrul Chopra Center for Well Being din frumoasa La Jolla, California, am creat alături de personalul meu un mediu al însănătoșirii, prin care sunt direct explorate puterea Ayurvedei și medicina dedicată sistemului minte-corp omenesc. Am inițiat cursuri în care am pus în aplicare principiile și practicile medicinei holistice, pentru a răspunde celor mai comune preocupări legate de problemele de sănătate. Programul nostru intitulat *Magical Beginnings* (Magia primilor pași în viață) furnizează informații și oferă soluții cuplurilor care așteaptă un bebeluș pentru a-și hrăni pruncii încă nenăscuți ca pe niște zei. Am acordat certificate de absolvire personalului didactic din toată lumea care predă acest program și care va ajuta la crearea unei noi generații de ființe sănătoase și conștiente.

Trainerii specializați în medicina sistemului minte-corp omenesc de pe toate continentele au fost instruiți în Chopra Center pentru a explica mai departe *Creating Health* (Cum să creăm sănătatea), cursul nostru fundamental despre medicina sistemului minte-corp omenesc și Ayurveda. Peste cinci sute de persoane din întreaga lume au primit diplome care atestă că sunt instruiți în *Primordial Sound Meditation* (Adevărata meditație primordială), programul nostru de eliberare de stres care le oferă oamenilor posibilitatea să-și experimenteze în mod direct câmpul interior de energie și creativitate. *Return to Wholeness* (Întoarcerea la întregirea sinelui), cursul nostru destinat persoanelor suferinde de cancer, a avut un efect remarcabil asupra celor care se confruntă cu această boală. Programe pentru persoanele afectate de oboseală cronică, pentru femeile care traversează perioada menopauzei și cei care luptă împotriva supraponderalității au ajutat mii de oameni să devină conștienți de potențialul de care dispun pentru a-și transforma într-un mod conștient existența. În ultimii zece ani, am fost de nenumărate ori martorul efectului profund pe care abordările descrise în *Sănătatea perfectă* l-au avut asupra unor existențe umane.



# CAPITOLUL 1

---

## Invitație într-o realitate superioară

În fiecare dintre noi există un loc pe care boala nu îl poate atinge, în care durerea nu poate fi niciodată simțită, care nu poate îmbătrâni sau muri. Când mergeți acolo, îngrădirile pe care noi toți le acceptăm încetează să mai existe, fie și ca posibilitate.

Acesta este locul numit *sănătate perfectă*.

Vizitele noastre în acest loc ar putea fi destul de scurte sau ar putea dura ani de zile. Cu toate acestea, chiar și cele mai scurte au ca rezultat o schimbare radicală. Cât timp vă aflați acolo, supozițiile care de obicei par valabile pentru o existență obișnuită se schimbă și începe să prindă contur posibilitatea unei noi existențe, superioare și ideale. Această carte se adresează celor care ar fi încântați să exploreze această nouă existență, aducând-o în universul lor pentru a o păstra apoi pentru totdeauna în viața lor.

Cauza unei boli este adesea extrem de complexă, însă un lucru poate fi afirmat cu certitudine: nimeni nu a putut dovedi că este necesar să ne îmbolnăvim. De fapt, este adevărat exact opusul. În fiecare zi venim în contact cu milioane de viruși, bacterii, factori alergeni și ciuperci, și doar în foarte puține cazuri se ajunge la boală. Nu este ceva ieșit din comun pentru medici să constate că pacienții lor au căile respiratorii încărcate de tulpini de bacterii agresive de meningococi ce se dezvoltă în voie într-un astfel de mediu prielnic. Numai în cazuri rare însă acestea devin un focar ce declanșează meningita, o infecție gravă și uneori chiar fatală a sistemului nervos central.

Mulți dintre noi sunt purtătorii virusului de varicelă, care rămâne în stare latentă în nervi încă de la primul acces de vărsat de vânt din copilărie, dar numai în puține cazuri, în condiții de stres, se reactivează, generând Zona Zoster, o afecțiune foarte dureroasă. Ce provoacă un asemenea atac? Nimeni nu știe cu exactitate, dar se pare că este implicat un factor misterios numit „rezistența gazdei“, ceea ce înseamnă că noi, gazda acelor germeni, într-un fel sau altul, le-am deschis sau închis calea de acces în corpul nostru. În 99,99% dintre cazuri, calea de acces rămâne închisă, ceea ce înseamnă că fiecare dintre noi este mult mai aproape de a atinge sănătatea perfectă decât credem.

Principala cauză a deceselor în Statele Unite sunt bolile de inimă, care în marea lor majoritate sunt cauzate de depozitarea unei plăci sangvine ce blochează arterele coronariene care pompează oxigen spre inimă. Atunci când colesterolul și alte fragmente reziduale ajung să obstrucționeze aceste artere, lipsa de oxigen amenință să slăbească funcțiile inimii. Și totuși, modul în care evoluează o boală de inimă este ceva extrem de particularizat. O persoană în cazul căreia există o unică, ba chiar foarte subțire depunere de astfel de placă poate suferi de angină, o durere supărătoare de piept, simptomatică pentru boala arterelor coronariene. Altcineva, care are depuneri de placă sangvină într-un strat mai consistent, blocând astfel mare parte din volumul de oxigen ce înaintează spre inimă, ar putea să nu simtă nimic. Se știe că au existat oameni ale căror artere coronariene au fost în proporție de 85% blocate și care au putut participa la maratoane, în timp ce alții au căzut fără suflare la pământ în urma unui atac de inimă, deși aveau vasele de sânge perfect curate. În realitate, studiile recente au arătat că multe persoane tinere care mor subit în urma unui atac de inimă nu au prezentat niciun factor de risc în privința bolii arterelor coronariene. Capacitatea noastră fizică de a respinge boala este extrem de flexibilă.

Pe lângă imunitatea fizică a organismului nostru, cu toții deținem o puternică rezistență emoțională în fața bolii. Așa cum spunea o mai veche pacientă de-a mea, „am citit suficient de multă psihologie pentru a ști că un adult bine adaptat se presupune că se va împăca cu ideea că o să se îmbolnăvească, să îmbătrânească și în cele din urmă, să moară. Într-o oarecare măsură, am înțeles acest lucru, însă emoțional și instinctiv nu vreau s-o cred sub nicio formă. Să te îmbolnăvești și să te degradezi fizic pare

un fel de eroare înspăimântătoare, și întotdeauna am sperat că va apărea cineva care să o corecteze“.

Acum, această doamnă are în jur de 80 de ani, iar condiția ei fizică și mentală este excelentă. Întrebată care-i este secretul, a răspuns: „S-ar putea să credeți că e o nebunie, însă atitudinea mea este că nu voi ajunge să îmbătrânesc și să mor“. Este oare atât de lipsit de sens să crezi asta? Se știe că persoanele care se consideră „prea ocupate pentru a se îmbolnăvi“ au o sănătate peste media obișnuită, în timp ce acelea care își fac griji să nu se îmbolnăvească o fac mult mai des. Un alt pacient ne-a spus că ideea de a avea o sănătate perfectă i se pare atrăgătoare pentru că a fost o soluție creativă – probabil unica – în fața problemelor copleșitoare cu care se confruntă în mod curent medicina. Manager de mare succes din domeniul electronicii, acest bărbat compara sănătatea perfectă cu genul de „gândire novatoare“ care marchează evoluția corporațiilor.

Gândirea novatoare este o formă specială de a soluționa problemele: ea implică să îmbunătățești o situație ridicându-ți, în primul rând, mult mai sus așteptările decât ar crede cineva că este posibil și apoi căutând modalitățile prin care viziunea ta să ajungă realitate. „Dacă oamenii ar continua să gândească și să acționeze în aceleași moduri cunoscute“, comenta acest bărbat, „ei ar putea aduce, muncind mai mult, cu 5-10% mai multe îmbunătățiri. Și totuși, pentru a obține de două până la zece ori mai multe, ar trebui ca țintele să fie fixate suficient de sus pentru ca oamenii să spună: «Ei bine, dacă vrei *atât de multe*, va trebui să o facem cu totul altfel“.

Gândirea novatoare a fost deja aplicată de către companiile avansate de software din Silicon Valley. Dacă, de exemplu, versiunii actuale de software i-au trebuit doi ani să se dezvolte, pentru următoarea generație e posibil să fie nevoie doar de un an. Dacă defectele de producție au fost reduse cu 5%, atunci „zero defecte“ devine regula care va guverna viitorul. Este exact principiul după care funcționează sănătatea perfectă – își setează ca țintă zero defecte și apoi analizează cum poate fi atins acest scop. În industria de înaltă performanță, s-ar putea să coste de 8 –10 ori mai mult să repari un defect decât să faci ceva fără defect de la bun început. Din acest motiv, cerând „calitate de la sursă“ (cu alte cuvinte, ca lucrurile să fie făcute corect de la început), rezultatul va fi o treabă mai bine făcută decât dacă am apela la alte inginerii care abia reușesc să rezolve problema.