

DR. DEEPAK CHOPRA

DR. DAVID SIMON

*Cele sapte legi  
spirituale din yoga*





# CUPRINS

Prefață. Cele patru forme de yoga .....	9
Mulțumiri .....	15
Introducere .....	17

## PARTEA I FILOZOFIA YOGA

Capitolul 1	
Yoga înseamnă unitate .....	25
Capitolul 2	
Considerații despre suflet .....	41
Capitolul 3	
Calea regală spre unitate .....	49
Capitolul 4	
Cele Șapte Legi Spirituale din Yoga .....	69

## PARTEA A II-A MEDITAȚIA ȘI RESPIRAȚIA

Capitolul 5	
Meditația: cum să liniștim o minte agitată .....	99

Capitolul 6	
Eliberarea energiei: tehnicile de respirație Pranayama și practicile Bandha .....	122

PARTEA A III-A  
**PRACTICA YOGA**

Capitolul 7	
Conștiința în mișcare: asanele yoga .....	145

Capitolul 8	
Cele Șapte Legi Spirituale aplicate într-o ședință de yoga .....	207

Concluzie .....	225
-----------------	-----

Lecturi recomandate .....	229
---------------------------	-----

Index .....	231
-------------	-----

# CAPITOLUL 1

## Yoga înseamnă unitate

*Fără cunoașterea de sine, nu putem trece dincolo de rațiune.*

JIDDU KRISHNAMURTI

AMPLOAREA PE CARE AU LUAT-O înființarea cursurilor de yoga și a centrelor de practicare a exercițiilor yoga în Occident este un tribut adus forței incontestabile pe care yoga o are de a ne stimula starea fizică de bine. În orașe mari din America de Nord, Europa și Australia, clasele de studiu al tehnicilor yoga oferă practicanților o mare diversitate de stiluri și tehnici menite să conducă la îmbunătățirea condiției fizice. Posturile yoga pot să aibă ca rezultat creșterea flexibilității, întărirea mușchilor, o poziție mai corectă a corpului și îmbunătățirea circulației sangvine. Toate programele de antrenament al sportivilor, de la gimnastică și până la fotbal, includ astăzi exerciții yoga, concepute să abordeze sistematic elasticitatea mușchilor, tendoanelor și articulațiilor. Pasionații de fitness sunt deseori surprinși în mod plăcut să constate cât de rapid pot să își îmbunătățească tonusul și să ținuta corectă prin adăugarea posturilor yoga la antrenamentul lor obișnuit.

Chiar dacă practicarea exercițiilor yoga ar avea doar beneficii fizice, și tot și-ar justifica pe deplin locul pe care îl deține în viețile noastre. Cu toate acestea, în esența sa, yoga este mult mai mult decât un ansamblu de exerciții fizice. Ea este o știință a unui mod de viață echilibrat, o cale pentru atingerea adevăratului potențial uman. În aceste vremuri solicitante, yoga oferă ancorarea într-un univers de viață mai liniștit, dându-le celor care trăiesc în lumea modernă, dominată de tehnologie, posibilitatea de a rămâne conectați la umanitatea lor naturală. Yoga aduce promisiunea de a rămâne echilibrați în mijlocul tumultului din jurul nostru.

Scopul fundamental al yoga este unificarea tuturor structurilor vieții — ambiental, fizic, emoțional, psihologic și spiritual. Cuvântul *yoga* este derivat din rădăcina sanscrită *yuj*, care înseamnă „a uni“. El trimite la cuvântul englezesc *yoke*. Un agricultor care înjugă doi boi la plug îndeplinește o acțiune care trimite în esență la o experiență spirituală. În esența ei, yoga semnifică unitatea, desăvârșirea unirii dintre corpul fizic, rațiune și suflet; unirea dintre ego și spirit; dintre mundan și divin.

## **Cele Șapte Legi Spirituale în acțiune**

Programul celor Șapte Legi Spirituale din Yoga își propune să îmbunătățească nivelul vitalității fizice a practicantului, să elimine blocajele emoționale din inimă și să îi stimuleze bucuria și entuziasmul pentru viață. Începând de la lansarea ei în 1994, cartea lui Deepak Chopra, *The Seven Spiritual Laws of Success*, a îmbunătățit viața a milioane de cititori din întreaga lume. Prin cele șapte principii ușor de asimilat, cartea *The Seven Spiritual Laws of Success*

afirmă că armonia, fericirea și bunăstarea sunt la îndemâna oricui este dispus să îmbrățișeze o abordare a vieții din perspectiva conștiinței. Programul nostru yoga reușește să pună în aplicare cele șapte legi prin intermediul principiilor și tehnicilor unei practici bazate pe activarea conștiinței.

Salutăm popularitatea tot mai mare de care se bucură yoga în lumea occidentală. Chiar dacă motivația principală pentru care v-ați propus să urmați ședințele de yoga a fost să scăpați de kilogramele în plus sau să vă dezvoltați masa musculară, este imposibil să nu vă bucurați de avantajele mai subtile, cum ar fi o mai mare vitalitate și reducerea evidentă a nivelului de stres. Yoga este un sistem practic de conștientizare a potențialului uman. Nu este nevoie să credeți neapărat într-un set de principii pentru a vă bucura de avantajele lui. Dimpotrivă, practicarea în mod regulat a exercițiilor yoga generează în mod firesc un sistem sănătos de credință, bazat pe propria voastră experiență directă despre lume, printr-un sistem nervos mai flexibil. Executați posturile yoga cu regularitate, și gândirea și emoțiile voastre se vor schimba.

Yoga este o componentă centrală a sistemului complex de filozofie indiană cunoscut sub denumirea de știința vedică. Avându-și rădăcinile în civilizația din Valea Indusului, de acum mai bine de cinci mii de ani, *Vedele* reprezintă formulări poetice ale gândirii înțelepților iluminați cu privire la originile universului și la evoluția vieții. Cuvântul englezesc *wisdom*<sup>1</sup> își are originile în cuvântul străvechi germanic *wid*, care înseamnă „a ști“. La rândul lui, *wid* este

---

<sup>1</sup> Înțelepciune. (*n. trad.*)

derivat din cuvântul sanscrit *veda*, care înseamnă „cunoașterea exterioară“. *Vedele* sunt expresia unei înțelepciuni milenare, iar yoga reprezintă latura practică a științei vedice. Yoga este un sistem prin care ființele umane pot să aibă în mod direct acces la înțelepciunea vieții. Practicanții yoga — *yoghini* — sunt forțe dinamice și creative care susțin schimbarea pozitivă. Un yoghin știe că mintea și corpul său fac parte dintr-o lume într-o veșnică schimbare, dar esența sa — sufletul — ține de o dimensiune care se sustrage schimbării.

Programul celor Șapte Legi Spirituale din Yoga se adresează acelor care doresc să ducă practicarea exercițiilor yoga la un nivel mai profund, folosindu-se de corp pentru a accesa niveluri mai extinse ale gândirii lor. Aceasta este valoare nepieritoare a filozofiei yoga — aceea de a cultiva o stare interioară de atenție conștientă, ce nu poate fi tulburată de agitația inevitabilă a vieții.

## **Straturile vieții**

Oamenii sunt ființe complexe, variate, cu multe și bogate planuri de existență, deși modelul științific occidental al individului tinde să reflecte perspectiva mecanicistă newtoniană despre viață. În această accepțiune, oamenii sunt în esență niște entități fizice — mașini biologice care au învățat să gândească. În ciuda faptului că, în urmă cu aproape un secol, descoperirile fizicii cuantice dezvăluiau că modelul material al vieții este unul incomplet, medicina modernă și fiziologia continuă să considere omul ca fiind în mod fundamental o ființă compusă din molecule.

În conformitate cu această perspectivă predominant fizică, dacă vă simțiți deprimați, aceasta nu s-ar datora mâniei acumulate și resentimentelor pe care le nutriți în legătură cu relația pe care soția o are cu cel mai bun prieten al vostru; de fapt, este rezultatul unor niveluri necorespunzătoare de serotonină din creier. Nu trebuie decât să îmbunătățiți nivelul acestei molecule-neurotransmițător prin acțiunea unui inhibitor adecvat care să selecteze doza de serotonină, și depresia voastră va dispărea ca prin farmec. Dacă se întâmplă să vă crească tensiunea arterială, aceasta nu este consecința presiunii permanente la care vă supune șeful; în fapt, este rezultatul nivelurilor excesive de angiotensină<sup>1</sup> chimică din sânge. Tot ce aveți de făcut e să luați un agent inhibitor cu rol de enzimă, care să modifice nivelul de angiotensină, și tensiunea arterială va reveni la valorile normale. Dacă aveți probleme cu somnul de noapte, de vină nu este datoria considerabilă de pe cardul de credit; creierul este cel care nu produce o concentrație suficientă a acidului gama-aminobutiric. Aveți la îndemână numeroase medicamente care pot corecta această deficiență, și veți dormi ca un prunc.

Această abordare materială poate fi extrem de eficientă în ameliorarea pe termen scurt a unor simptome. Din păcate, rareori oferă o înțelegere mai profundă a vieții, rareori conduce la vindecare și la transformare, iar efectele secundare ale medicamentelor sunt deseori restrictive.

Extinzând viziunea asupra vieții dincolo de o perspectivă exclusiv biochimică, yoga ne amintește că ne trăim viața, simultan, pe mai multe planuri. Scopul fundamental al yoga

---

<sup>1</sup> Sau angiotensinamidă, un polipeptid vasoconstrictor format în sânge. (*n. trad.*)