

Drina Sublima

Îndrăgostită de Dumnezeu

*Cum am reușit să-mi suspend definitiv menstruația
prin practica atentă, sistematică și perseverentă
a procedeeilor adecvate Hatha Yoga*

SHAMBALA, 2014

Tehnoredactare: Maria Buțulescu
Grafică: Diana Vătcu
Copertă: Popa Gabriela
Corectură text: Julieta Teodorescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SUBLIMA, IRINA
Îndrăgostită de Dumnezeu: cum am reușit să-mi
suspend definitiv menstruația prin practica atentă,
sistematică și perseverentă a procedeeleor adecvate
Hatha Yoga / Irina Sublima. - București: Shambala, 2014

ISBN 978-606-8408-57-6

29

Copyright © 2012 Editura SHAMBALA
Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate editurii.
ISBN 978-606-8408-57-6

Tipărit la:



GANESHA
PUBLISHING HOUSE
design | machetare | tipar | promotionale
Tel: 021-423.20.58 ▪ 0754.035.732
www.ganesa.ro

Cuprins

<i>Preludiu</i>	9
-----------------------	---

Partea I

<i>Capitolul 1</i>	
<i>O entuziastă invitație într-un încântător necunoscut</i>	15
<i>Capitolul 2</i>	
<i>Câte ceva despre tainele menstruației</i>	23
<i>Capitolul 3</i>	
<i>O necesară și surprinzătoare demistificare a menstruației</i>	31
<i>Capitolul 4</i>	
<i>Misterul transmutației biologice</i>	43
<i>Capitolul 5</i>	
<i>Evaluarea medicală a fenomenului de suspendare a menstruației</i>	51
<i>Capitolul 6</i>	
<i>Primele etape ale transformării condiției mele ca femeie</i>	63
<i>Capitolul 7</i>	
<i>Mult mai aproape de Cer – conturarea primelor transformări lăuntrice și a anumitor realizări spirituale</i>	81

Partea a II-a

<i>Capitolul 8</i>	
<i>Deliciul plin de surprize al transformărilor de tot felul</i>	101
<i>Capitolul 9</i>	
<i>Descuță prin viață</i>	107
<i>Capitolul 10</i>	
<i>O uimitoare și plăcută amplificare a focului interior</i>	115
<i>Capitolul 11</i>	
<i>Dinamizarea, expansiunea și amplificarea activității armonioase a corpului subtil</i>	129
<i>Capitolul 12</i>	
<i>Mi se dezvăluie din ce în ce mai des eternul prezent</i>	137

Capitolul 13

Sincronicități dumnezeiești care mă umplu de fericire 145

Capitolul 14

Mi se dezvăluie pulsunile și strategiile egoului..... 151

Capitolul 15

Soluții creatoare pentru momentele de criză..... 159

Partea a III-a

Capitolul 16

Ceea ce aș putea numi o estetizare spirituală..... 183

Capitolul 17

Prin iubire, cu iubire, în iubire..... 195

Capitolul 18

Un portret ce țâșnește din mine însămi..... 207

Capitolul 19

Semper idem..... 213

Capitolul 20

Pe culmile încântării..... 225

Capitolul 21

Mirifice flori de vis..... 237

Capitolul 22

Condiția superioară a unei femei ce a reușit să se transforme 243

Postludiu nesfârșit..... 257

Răspunsuri succinte și pertinente pentru cele mai frecvente întrebări ce mi s-au pus..... 261

Unele recomandări esențiale..... 269

Sinteza efectelor minunate ce apar în mod gradat atât la nivelul trupului, cât și în sfera universului lăuntric în cazul fiecărei femei care ajunge să își transmute în mod armonios menstruația, reușind apoi să sublimeze în etajele superioare ale ființei energia uriașă rezultantă 275

Glosar de termeni..... 283

Bibliografie..... 313



*Dedic această carte
Tubirii mele celei dintâi*



*A Ta sunt, Doamne Dumnezeule,
și mi-am dat seama
că sunt născută din Tine.
Adeseori m-am întrebat:
Ce vrei să faci cu mine?*

*Dumnezeule, Cel Preaiubit,
Cel ce cuprinzi totul în eternitate,
Preabunule, Tu, Cel care ești
încântarea inimii mele,
Cel Preaînalt pentru mine ești,
Tu ești Cel ce de toate cele se îndură.
Privește la sărmana Ta făptură
Ce-și cântă dragostea pentru Tine:
Ce vrei să faci cu mine?*

*A Ta sunt, căci Tu m-ai creat,
A Ta, căci Tu m-ai salvat,
A Ta, căci ai pățimit pentru mine,
A Ta, căci Tu m-ai chemat către Tine,
A Ta, căci nu m-ai uitat.
Adeseori încă mă mai întreb:
Ce vrei să faci cu mine?*

*În mâinile Tale inima mi-așez,
Trupul, sufletul și iubirea,
Îmi dărui către Tine pânțele și viața.
Mire al meu*

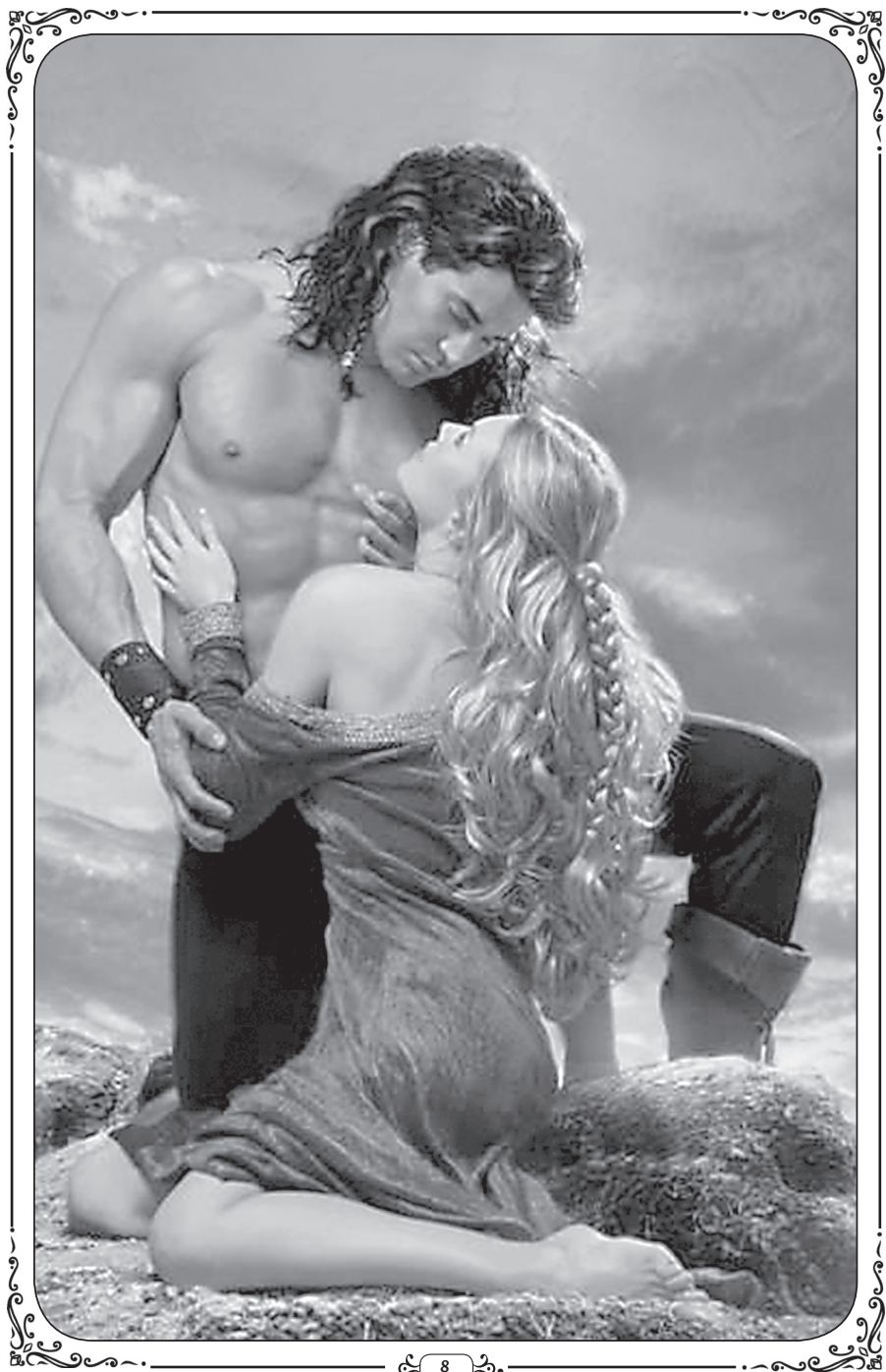
*și al tuturor celor care merită și Te cheamă,
Tu m-ai salvat,
Ce vrei să faci cu mine?*

*Dă-mi viață veșnică,
Te implor, dă-mi în tril de laude,
pentru a nu mai fi niciodată căzută în rușine,
spre a nu fi niciodată în război cu mine,
spre a fi în pace profundă.*

*Te implor în sânul Tău să mă ții,
în Bine dumnezeiesc sau în preafericire, mi-e totuna.
Îmi vei dărui ceea ce merit sau, de îmi vei dărui putere,*

*Voi avea ceea ce merit
și de nimic n-am să mă plâng,
orice-ar fi de la Tine primesc drept sfânt.
Fă ceea ce vrei să faci cu mine!*

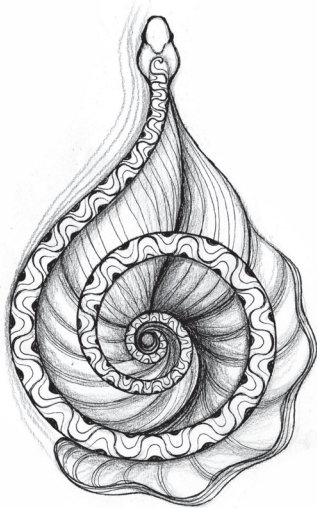
Sfânta Tereza de Avila



Preludiu

„Trezirea deplină a stării de Shakti în femeie, ca și trezirea deplină a stării de Vira în bărbat, este o etapă foarte importantă din procesul ieșirii la lumină a omului nou și transformat.“

Gregorian Bivolaru



Mă aflu în fața unei adevărate provocări: îmi asum să devin personajul metamorfozei spirituale reflectată în secvențele de viață descrise în aceste pagini. Sunteți în fața unui univers intim expus, învăluit în autenticitatea unei mărturii nedistorsionate de ficțiune, a experienței trăite nemijlocit.

În lumea contradictorie în care trăim, ceea ce ar trebui să fie parcursul regăsirii propriei fericiri s-a transformat într-o goană amețitoare a pierderii de sine. De cele mai multe ori, ignoranța ne îndeamnă la un simulacru al împlinirii autentice prin adoptarea inconștientă a unor idealuri fragmentate. Confesiunea mea privește femeile în ochi. Le provoacă la introspecție, la asumarea conștientă a darurilor naturii lor, în speranța că este timpul să devenim plenitudinea ascunsă în taina ființei noastre. Oricât s-ar vorbi despre natura imobilă a femeii, un lucru rămâne cert: în labirintul de emoții și experiențe prin care femeile își caută împlinirea umană și spirituală, esența perpetuă a căutării rămâne IUBIREA. În fapt, toate visele lor, inclusiv cel al iubirii, sunt expresii ale căilor pe care le urmează spre același repaos ontic: preafericirea.

Povestea mea le-ar putea opri din goana lor pentru a le lansa într-un parcurs conștient și minuțios al regăsirii propriei identități. Îndrăznesc acest demers în urma revelației fericirii care există deja înlăuntrul meu și pe care fiecare ființă o poate descoperi. I-am simțit gustul, ritmul cu trepidații atât



de fine. Sunetul său poate fi uneori intimidant de viu. Am recunoscut-o precum un imn al salvării prin propriile forțe ce îmi dezvăluie adevărata împlinire liberă de condițiuni.

Temeiul împlinirilor mele spirituale îl reprezintă trezirea unei coerențe interioare și a unei capacități de control al energiilor care se confirmă palpabil în suspendarea definitivă a menstruației: un ideal sublim pentru femeile inițiate. Devenit realitate pentru mine, el s-a dovedit o cale maiestuoasă către realitatea fascinantă din lăuntru meu.

Noțiunea de sublimare a menstruației este cvasi-

inexistentă pentru cunoașterea modernă și respinsă cu o vehementă ignoranță. Doar cunoscătorii unor tradiții spirituale și esoterice mărturisesc fără echivoc despre puterile și virtuțile care se ascund într-o femeie al cărei potențial creator este pe deplin controlat. Misterul sublimării menstruației încrîpțează o artă esoterică complexă și reprezintă o expresie a puterii alchimice care există în fiecare femeie; taoiștii o numeau „arta decapitării dragonului roșu“. În tradiția mistică, femeile care atingeau o stare de puritate și sfințenie nu se mai confruntau cu pierderea menstruală. Un exemplu faimos în istoria occidentală a fost Jeanne D'arc, care în timpul Inchiziției a fost sacrificată sub acuzație de vrăjitorie. Unul dintre motive a fost și faptul că examinarea medicală dovedise absența menstruației, care atunci era considerată un semn de satanism. Starea de elevare lăuntrică a ființelor spirituale ajunge să se reflecte și în strălucirea trupească. Purițarea părții văzute a trupului și a celei nevăzute a sufletului este inseparabilă. Sfântul Augustin vorbea despre transparența naturii noastre spirituale: „Cel care este carnal se dovedește carnal până în cele ale Spiritului, iar cel spiritual este spiritual până în cele trupești.“



În esență, sublimarea menstruației poate fi considerată simultan o absorbție a materiei fizice creatoare în Spirit și o spiritualizare a trupului primenit. Pentru mine, acest fenomen nu a fost ceva izolat în ansamblul transformărilor mele. Nu se poate extrage ca un fir unic din întregul experienței, ci doar împărtăși ca o învăliure împlinitoare.

Pornind de la premisele creșterii individuale, am căutat să însemnez etapele prin care am trecut în sublimarea menstruației: metode de abordare, tehnici aplicate, eforturi susținute, încercări spirituale. Mi-am folosit deopotrivă puterea de conștientizare și discernământul pentru a evalua efectele surprinzătoare.

Am avut multe obstacole de depășit până să aștern constructiv în cuvinte experiențele mele. Dar am realizat, în cele din urmă, că este un act de solidaritate față de ființele care ar putea fi emulate de itinerariul meu spiritual. Pentru prima dată, am recunoscut în această formă de deschidere sufletească o dovadă de temeritate și nu de fragilitate interioară, care sper să poarte farmecul unor inspirații.

Ținta către care converg destăinuirile mele este starea superioară de control al potențialului creator în universul interior al femeii și orchestrarea energiilor rezultate spre nivelurile superioare ale ființei. Preocuparea neobosită, susținută de o atenție stăruitoare, este motorul parcurgerii etapelor necesare



și al conștientizării efectelor ce se cumulează gradat, animând entuziasmul de a îmbrățișa mereu noutatea transformării.

Primele capitole cuprind o structurare care se vrea elocventă a informațiilor referitoare la un subiect sensibil pentru conștiința colectivă contemporană, elemente esențiale despre necesitatea și modalitățile sublimării menstruației la femei, argumente științifice și esoterice. Am continuat cu traseul strădaniilor spirituale pe care l-am parcurs încă din primii ani de yoga, știința milenară care a constituit resortul transformării mele individuale. Pentru a coborî din șabloanele conceptuale ce pot părea sterile, am conturat cu savoarea exemplului personal argumentațiile descrise. Am ales să mă opresc la diverse cadre, teste și situații limită sau de grație, pe care orice itinerar spiritual le presupune inevitabil. Cea de-a treia parte a mărturiei am rezervat-o exaltării unui spirit renăscut, eliberat din prizonieratul umbrelor. Ultimile pagini sunt spațiul de expresie al unei

femei noi, al cărei trup și suflet înfloresc în aceeași suflare și pentru care triumful spiritual nu mai este separat, ci întregit de împlinirea deliciilor trupești.

Veți găsi aici emoția primilor pași pe calea spirituală, entuziasmul transformator, inerția ignoranței, abnegația aceluși „ridică-te și mergi mai departe“, speranța care îndreaptă tot răul spre bine; veți găsi efuziunile egoului care începe să reușească, orgoliul insidios... Dar mai presus de toate, sper că veți găsi bucuria unui suflet dezvăluit cu sinceritate și nonșalanță care se avântă cu frenezie în miracolul vieții pentru a-și risipi neconținut limitele.



PARTEA I



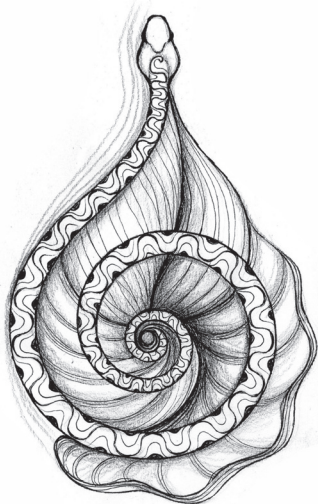


Capitolul 1

O entuziastă invitație într-un încântător necunoscut

„Căci bogățiile pământești scad odată cu împărțirea lor, dar cu cât comorile cerești ale harului lui Dumnezeu sunt mai mult împărțite, cu atât mai mult ele se înmulțesc în cel ce le împarte.“

Sf. Serafim de Sarov



Atunci când scriu, simt că mă privesc în oglindă, zbor din eul limitat și-mi fărâm singurătatea în cuvinte. M-am răsfoit pe mine însămi, pentru a-mi regăsi părțile cele mai frumoase și autentice dintr-o viață dedicată căutării spirituale și a le da savoarea unei invitații la cunoaștere și transformare.

Efortul de a naște o carte cu adevărat despre mine și despre experiențele mele spirituale a coincis cu unele etape de evoluție și deschidere interioară. Lăsând deoparte măștile unui pseudoerou literar, actul de a scrie a fost de multe ori resimțit ca un sacrificiu de a rupe ceva din mine, de a renunța la a mă mai ascunde, ceea ce în ultimă instanță s-a transformat în simplul gest de a fi eu însămi. În timp, emoția estetică născută din contemplațiile transpuse în această carte a devenit una din cele mai frumoase comori ale mele.

Am abordat din atâtea perspective necesitatea propriilor mărturii! Reluând la nesfârșit parcă același început, dorind de fiecare dată să dăruiesc mai mult și să mă dezvăluu cu și mai mult curaj. De fapt, niciodată nu m-am simțit de parcă aș lua-o de la capăt, ci ca și cum aș porni spre un centru invariabil din multiple puncte ale aceleiași circumferințe, rezultând o viziune panoramică asupra universului meu lăuntric, a experiențelor și a idealurilor mele. Astfel, cu cât simțeam că paginile scrise ar putea avea necesitatea lor legitimă, cu atât plonjam în starea de inspirație superioară; scriind, am realizat un adevărat exercițiu de grație, de autocunoaștere și înțelegere.



Probabil zidul cel mai dur pe care a trebuit să-l străpung cu forța mărturiilor a fost acela al îndoielii despre utilitatea lor. Când mi-am dat seama însă cu câtă bucurie am gustat din darul experiențelor celorlalți, citindu-le confesiunile spirituale, cât de fericită am pătruns într-o stare de intimitate sufletească și spirituală în chiar sânul transformării lor și mi-am extras de acolo entuziasmul de mă lansa în căutări și mai temerare, iar inima mi s-a deschis și mie pentru a-și revărsa bogăția. Am dat sufletului meu aripi de cuvinte și l-am lăsat să zboare printre gândurile și visele celor care mă vor citi, apoi

ne-om întregi împreună în aceeași inimă plină de dor de Absolut.

Îmi vine acum în minte imaginea bunilor călugări sau sfinți care deschideau cu atâta bucurie și bunăvoință ușa chiliei lor pentru a primi sufletele calde, fericite sau chinuite ale căutătorilor de duh. „Intră, comoara mea!“ „Intră, bucuria mea!“ , le spunea sfântul Serafim credincioșilor care îi călcau pragul. Și în acel bun-venit de suflet rezona exuberanța vieții divine pe care el o celebra mereu în inimă, dar pe care o și revărsa în jurul său. Mie îmi sună a dulceață creștină ce traduce un imemorabil salut al yoghinilor care venerază scânteia divină din profunzimile fiecărei ființe.

Sunt un idealist incurabil, știu! Și mă gândesc, cu puținul bine pe care l-am realizat în mine cu ajutorul lui Dumnezeu, în măsura în care a început să prevaleze asupra răului, a egoismului, a îndoielilor, de ce nu aș deschide ușa sufletului meu și să-i las pe cei dornici să mă citească deschis? Astfel, ei vor ști că suntem mai mulți cei care se roagă la ceas de seară și rostim cu voci stinse sau vigoase durerea dualității de care vrem să ne tămăduim.

Primii pași pe care i-am făcut pe calea transformării spirituale s-au datorat stării mele de deschidere și puritate sufletească; încă din copilărie știam deja că îmi doresc să fiu și să rămân întreaga viață de partea Binelui și a Luminii. Câte eforturi avea să implice această alegere timpurie... mai bine că nu știam pe vremea aceea.

Dincolo de tot acest parcurs sinuos pe care îl presupune creșterea



spirituală, câți dintre noi nu se vor fi întrebat:

„Ce ar fi fost viața mea fără dansul mirific al sufletului contra egoului?

Ce ar fi fost viața mea fără căutarea neobosită a sacrului, a Adevărului, a lui Dumnezeu? Ce ar fi fost viața mea fără inspirația și protecția unui Ghid spiritual veritabil, fără calea sacrificiilor bătătorită de Iisus și de sfinți?“

Și totuși, ce m-a îndemnat să aleg calea transformării spirituale, a unei călătorii lipsite de garanții preconceptuate, în care singurul sprijin îți este Dumnezeu și prezența binecuvântată a unui Ghid spiritual? Probabil parfumul atâtor paradisuri promise și tănuite care își păstra remanența în sufletul meu. De fapt, întreg parcursul meu spiritual este un joc între mine și Dumnezeu la care ceilalți au consimțit complice, iar atunci când eu îmi învăț pe deplin lecțiile asumate, ei se retrag detașat.

Copil eram, până în pragul adolescenței, când aproape în fiecare duminică mergeam la biserica impunătoare și, după câteva minute de contemplație între zidurile pictate cu siluetele sfinților, ieșeam repede să alerg pe aleile cimitirului. Un alt templu în aer liber. Eram atât de fericită de parcă mă aflam pe un teren de joacă. Paradoxal, era pentru mine un peisaj al vieții ceea ce se desfășura în fața mea și nu îmi era frică de proximitatea morții. Mă simțeam undeva la limita între viață și moarte și eram atât de exaltată de mormintele înflorite, de epitafurile pline de dragoste, dor și durere. Știam foarte bine unde erau mormintele soldaților necunoscuți sau ale familiilor ilustre de artiști sau scriitori pe care îi cunoșteam din cărți și care își găsiseră odihna în adâncul dulcelui târg provincial; dar căutam, mai ales, mormintele mele preferate cu fotografiile frumoase și cu statui cu îngeri. Acestea mă fascinau cel mai mult, mai ales că vegheau rămășițele unor copii dispăruți timpuriu. Erau oare prietenii mei neștiuți care mă atrăgeau enigmatic către un alt tărâm, spre o ființare dincolo de timp? Ceea ce mă uimea și pe mine era că la ceasurile amiezii plecam de acolo, răpită din vis de către bunica mea, și rămâneam mereu cu o tainică împlinire și nostalgie, un fior al unei căutări fără nume; plecam cu o stare de dor...

Trăiam întotdeauna duminica într-o stare contemplativă. Simțeam în mod evident că era o vibrație aparte în aer, o ambianță mai fluă și misterioasă. Și mereu mă întrebam unde au dispărut oamenii, căci străzile erau aproape pustii, chiar dacă vremea era superbă. Poate le este frică de ziua de duminică, mă gândeam. Pentru mine, dimpotrivă, era o chemare la a celebra această zi a frumuseții, a sacrului. Eram copil și lucrurile acestea îmi apăreau în mod firesc; apoi aveam să aflu că duminica este, de fapt, ziua lui Dumnezeu, pe care El a rezervat-o pentru comuniunea oamenilor cu Divinul. Aerul acela misterios pe care îl percepeam mereu era o prezență a Sa, care parcă venea mai aproape de noi, și nu se datora absenței oamenilor care nu mai umpleau străzile în goana lor de a-și îndeplini rutina zilnică.



Iarna, noi, copiii, ne adunam în jurul sobei. Străbunica noastră ne binecuvânta cu blândețea și răbdarea ei. Mereu o rugam să ne citească poezii din volumul greu cu file îngălbenite. În timp ce merele se coceau pe marginea sobei, răspândind un parfum dulceag peste încăperea, noi o ascultam cum ne sădea în minte fărâme de cunoaștere. Vocea ei caldă ne încânta într-un grai moldovenesc ce păstra cuminenția de învățătoare a satului; o priveam ca pe o carte a vieții. Degetele sale noduroase tremurau în timp ce ea citea cu multă atenție stihuri ce ne răpeau de încântare. Și până la căderea nopții sfârșeam recitând versuri întregi din poeziile care ne fascinau cu povestea lor în rime meșteșugite. Nu am mai regăsit acei fiori ai inimilor îngemănate în serile de iarnă, ai întinderilor scânteietoare de zăpadă pe care le cuprindeam cu ochii închipuirii; doar mirosul de mere coapte a mai reușit să mă conducă pe firul proustian al copilăriei recâștigate. Însă amintirea atât de vie a acelor clipe unice mi se păstrează mereu în suflet ca o urmă de eternitate.

Începutul anilor '90, cu frământările care promiteau înnoiri profunde, au însemnat pragul adolescenței mele. Eram un mugure plâpând în vâltoarea acelor vremuri. Imaginea ingenuă a copilei neștiutoare începea să prindă mici crevase prin care firea feminină căuta să irumpă. Preocupările mărunte ale vârstei nonsexuale a copilăriei se transformau într-un act de observare atentă cu cât îmi simțeam nuri răsărind. Au apărut primii fiori ai feminității pe care i-am simțit în complicitatea cu prietenele mele, începeam să ne admirăm uimite rotunjimile vizibile... însă cel mai de preț semn pe care îl consideram criteriul trecerii de la copilărie la frageda feminitate era apariția menstruației.

Lipsa educației elementare despre fenomenul inedit al menstruației îl transformase într-un aspect „ocult“ al discuțiilor noastre, un „dar“ pe care îl priveam cu minunare. Speriată că nu dădea semne să se arate, am început să îi invoc apariția, un eveniment remarcabil cum credeam. Când a trebuit să îl raportez și mamei mele însă, reacția a fost stupefiantă: „Ei, bine că ți-a venit! Asta-ți mai lipsea...“ Pur și simplu nu am înțeles până în ziua de față, ce anume din (sub)conștientul mamei mele a determinat o asemenea replică. Instantaneu, ceea ce credeam că este un succes asupra copilăriei încheiate, s-a transformat într-o decepție inexplicabilă. De fapt, revelația și mai uimitoarea care se produce în scurt timp este că menstruația în sine nu aducea nicio îmbunătățire a vieții. Singurele modificări cu care se corela erau schimbările hormonale care implică alternanțe de natură psihică între explozii de energie și dispoziții emoționale intense sau depresive.

Probabil și din această cauză am început să extravaghez cu o mulțime de vise, himere, căutând diverse spații de evadare. Parcurgeam cu încântare diverse cărți de filosofie și literatură din rafturile familiei, selectând idei originale după puterea mea de înțelegere, le împleteam cu reverii ingenue și cu primele emoții religioase; căutam să mă livrez unei aventuri a



cunoașterii care să-mi echilibreze stările pe care le surmontam în efervescenta adolescență ce trebuia să-și găsească un sens.

Între cele două tendințe ale mele – de a trăi autentic și de a face ceva inedit în și cu viața mea – mi s-a ivit, la un moment dat, posibilitatea de a alege o anumită practică spirituală. Pe atunci, aș fi considerat yoga ca pe o formă de divertisment. Însă imediat aveam să descopăr că îmbrățișasem o adevărată cale spirituală, un *modus vivendi* care cuprindea o conduită fizică, morală și spirituală. Practica respectivă asigură o viață sănătoasă, decentă, împlinită, care deschide perspective autentice și nebanuite asupra cunoașterii proprii ființe. Nu mă interesa deloc cât era de controversată yoga pentru unii habotnici și nu știam pe atunci ce reacții furibunde avea să atragă Școala de yoga care propunea acest curs prin determinarea cu care își susținea principiile. Tot ce conta era faptul că aceste valori erau și îmi păreau autentice, așa cum le respiram.

Chiar dacă cei din anturajul meu nu aveau motive să combată noua mea alegere, cu siguranță îl considerau un simplu capriciu de moment, care putea să-mi astâmpere unele căutări. Pentru alții, pe care în entuziasmul meu îi chemam să mi se alăture la acest curs, yoga era ceva mult prea neortodox și preferau să nu se hazardeze în astfel de practici pe care nici măcar nu le căutaseră. Cu timpul, faptul că am făcut din practica yoga o a doua natură a vieții mele m-a adus deseori față în față cu unele conveniențe sau prejudecăți sociale, dar având în vedere că miza este însăși libertatea mea lăuntrică, de gândire și spirituală, am rămas stabilă în alegerea mea.

Pentru mine este atât de firesc să ai o minimă demnitate lăuntrică, să-ți



respecti necesitățile fizice, umane și spirituale, să te cunoști și să-ți crezi propria intimitate cu natura interioară, cu Dumnezeu, încât yoga rămâne cu siguranță una din cele mai bune și eficiente soluții! Oricât de complicată sau inaccesibilă ar părea pentru mulți, așa cum spunea un înțelept oriental, yoga constă pur și simplu în a realiza cele mai banale sau spectaculoase acțiuni, a bea, a mânca, a munci, a iubi, a rămâne tăcut, a călători, fără a fi nicio clipă separat de Divinul care este în noi. Aceasta este splendoarea în yoga, care unește prin acceptare contrariile, elevează și cosmizează fericirile simțurilor, plonjând permanent în plenitudinea realității.

Cu asemenea perspective unificatoare, yoga apare drept o cale spirituală autentică și integrantă; astfel am descoperit-o prin cursul pe care am început să-l urmez. Dar poate cel mai însemnat privilegiu a fost acela de a descoperi aici o cale de evoluție prin accesarea propriei feminități și potențarea valorilor mele interioare. În felul acesta, am ajuns să aflu că nebanuite calități pe care o femeie le poartă în pântecul spiritului ei se pot deschide și înflori prin trezirea adevăratei sale conștiințe. Am înțeles că prin activarea și sublimarea unor energii impresionante, fapt facilitat de practica spirituală, însăși banala menstruație, care de multe ori ni se înfățișează ca un ritual lunar

al sângerării, poate fi convertită în zestre energetică și fructificată spiritual și creator. Prin această revelație, pe care am reușit să o pun în practică și să obțin rezultate, viața mea avea să suporte o transformare formidabilă definitivă.

După primii mei ani provinciali de yoga, am ajuns să îl cunosc și pe cel care rămâne mentorul spiritual al cursului pe care îl practic, profesorul de yoga Gregorian Bivolaru, prezent în mărturiile mele sub numele de Grieg. Aveam să găsesc în el un adevărat învățător





de viață (eminamente) divină. Un model de înțelepciune, bun-simț, genialitate și inteligență practică și, mai ales, un model de iubire! Și cum una dintre bucuriile sale, dincolo de drept-îndrumarea sufletelor, este cea de a ne surprinde cu revelații inovatoare, trec anii precum clipele în eforturile noastre de a primi și fructifica învățăturile sale.

Faptul că am ajuns să practic yoga, complementar cu diferite preferințe culturale cu care mă delectam, am simțit că a fost ca o mână întinsă de la Dumnezeu. A fost ca un ecou al căutărilor mele, o chemare a misterelor vieții, a inteligenței superioare care mă veghează și îmi conduce pașii. Aspirația către necunoscut m-a incitat și m-a ajutat să suprapun începuturile timide ale poeziei spirituale din sufletul meu peste idealuri universale.

Inspirațiile, trăirile, contemplațiile și învățăturile unui suflet care s-a lansat într-o astfel de devenire pot reprezenta un parcurs interesant. Aspirațiile frenetice, uneori anemice, tribulațiunile clocotitoare, uitarea ingrată, visele colorate, zâmbetele delicate ale dimineații, lacrimile de dor sau de durere, contemplațiile nopților... dacă aș putea surprinde toate acestea în cerneala acestor pagini!

Vom parcurge împreună un periplu cvasispiritual care, dincolo de coloratura personală inerentă fiecărei ființe, are propriile repere desemnate de fericirea și grația care îmi umple în fiecare zi viața: aceea de a fi o femeie care a reușit minunea de a-și sublima menstruația întru reînnoirea continuă a ființei sale.

Sper ca destăinuirile mele să aducă încântare prin parcurgerea lor, să picure speranță, să vă euforizeze imaginația și să însuflețească elanuri cât mai mari. Mi-aș fi dorit să pun scene întregi din viața mea intimă sau împărtășită cu cei de lângă mine; fiecare pagină să fie ca o îmbrățișare mai ales acolo unde sufletul meu își strigă preaplinul. Visez să mi se vadă zâmbetul complice din colțul unor pagini și să vă fac cu ochiul printre paragrafe în culori subtile. Ah, și dansul! Dacă mi s-ar putea vedea dansul sufletului planând peste confesiunile timide, trișând egoul izolat în propriile extensii. Probabil că și în cazul paginilor de față adevăratul farmec rezidă în dimensiunea cea nerostită și vie, care se află dincolo de cuvintele scrise în spațiul gol dintre rânduri, ca o urmă a vidului pe care Dumnezeu l-a lăsat dintotdeauna în inima lucrurilor.

Mă pregătesc să vă prind în farmecele lumii mele, cu firele de aur ale rândurilor să vă răpesc în văzduhul sufletului meu, să-mi priviți de acolo abisurile încercărilor, să urcați pe firul aspirațiilor mele până la splendoarea izbânzilor.

Chiar dacă această carte ar putea părea un prilej de a descoperi întimitățile și capriciile unei femei, sublimul unui suflet însetat de miracol, de cunoaștere și repaos, îmi doresc ca fiecare pagină să se deschidă ca o invitație în necunoscut, Marele Necunoscut!