

Cuprins

Prefața	3
Capitolul 1	- Cine ești Tu?	9
Capitolul 2	- Cele șapte lumi interioare, chakre.....	21
Capitolul 3	- Posturile trupești pentru zile fericite.....	27
Capitolul 4	- Să învățăm să respirăm armonios.....	96
Capitolul 5	- Meditația - pacea profundă care te pătrunde și te cuprinde	110
Capitolul 6	- Timpul ființei tale și ritmurile tale lunare	132
Capitolul 7	- Descoperă în mod gradat toate chipurile fermecătoare ale ființei tale	149
Capitolul 8	- O sănătate deplină, înfloritoare.....	180
Capitolul 9	- Erotismul unei yoghine ce este bazat întotdeauna pe iubire reciprocă	200
Capitolul 10	- Continența sexual-amoroasă bazată pe iubire reciprocă - revoluția amoroasă a fericirii oceanice în cuplu.....	219
Capitolul 11	- Efectele multiple, uimitoare ale continenței sexual-amoroase bazate pe iubire reciprocă	242
Capitolul 12	- Primii pași spre a deveni și a rămâne un cuplu spiritual.....	252
Capitolul 13	- Concluzii	267
Anexa 1	- Hatha yoga ca terapie. Sinteza efectelor benefice ale posturilor yoga pe afecțiuni	275
Anexa 2	- Hatha yoga ca terapie. Sinteza efectelor benefice ale posturilor yoga pe zone ale trupului.....	288
Glosar	290
Bibliografie	335

CINE EȘTI TU?

Aceste litere și cuvinte prind viață sub ochii tăi, iar mâna ta ține această carte. Tu ești cea care a îndreptat-o spre paginile de față. Degetele tale le răsfoiesc acum în voie. Mâna la care te uiți este ascultătoare, tăcută. De obicei e atât de „prinsă” de tine, atât de „tot timpul acolo”, încât a fost necesară o mică atenționare ca să te gândești la ea separat... Te invit să facem un exercițiu simplu chiar acum. Lasă cartea un moment și timp de 20 de secunde privește-ți doar mâna. Privește-o, atent, în liniște... „ce mod interesant de a face cunoștință!”, o să gândești, poate.

Tocmai ți-ai admirat mâna. Faci noi asocieri de idei, observi detalii surprinzătoare. Pe neașteptate, ți-ai fixat atenția pe această parte a trupului tău. Ai contemplat-o câteva momente, apoi ai revenit asupra paginii din carte. O cale de acces s-a deschis către un tărâm din ființa ta, pe care de obicei îl neglijezi. Iar când contempli astfel, faci într-un fel yoga, chiar fără să știi.

Ai constatat într-o fază incipientă ceea ce o să poți verifica mai târziu: yoga este arta de a folosi drumurile către cunoașterea interioară. Ești femeie și asta înseamnă că într-o anumită măsură ți-ai desfăcut deja porțile sufletului. Este o particularitate feminină. O femeie înregistrează dintr-o privire, într-o secundă, o mulțime de detalii pe care un bărbat nu le-ar remarca nici după 10 minute de atenție și concentrare. Viața ta cotidiană este o suită de momente

în care te concentrezi rapid și aproape simultan asupra multor lucruri. Le conștientizezi atunci când recapitulezi de pildă mulțimea de obiecte care îți aparțin. Știi unde ai pus mai mult de o sută dintre ele.

Când încerci să-i spui unui bărbat de unde să ia



unul dintre aceste obiecte, aflat chiar sub nasul lui, se învârte după el, fără să-l vadă.

E adevărat, mecanismele mentale masculine sunt diferite de cele feminine. Inteligența masculină e avansată în inventarierea obiectelor, dar mult mai lentă în aranjarea lor. O femeie „gândește” mai lent ceea ce nu vede, dar își imaginează de patru ori mai repede posibilități de regrupare a obiectelor pe care le identifică. Uneori, aparenta dezordine a obiectelor cu care lucrează o femeie, atât de înspăimântătoare pentru un bărbat, nu-i încetinește în niciun fel viteza de lucru. Dacă folosești totuși frecvent această ușurință de percepție doar asupra exteriorului, va fi în defavoarea interiorului tău, a ta însăși.

DAR CINE ESTE, DE FAPT, ACEST EU ÎNSĂMI?

Un ansamblu în mișcare, destul de complicat, unic în fiecare moment. Până acum l-ai purtat, poate, un pic la întâmplare, prin probleme și acțiuni fără număr, în timp ce micile bucurii sau momentele de odihnă s-au lăsat așteptate.

Să revenim însă la mâna ta. Degetele pot fi subțiri și delicate sau scurte și groase. Unghiile pot fi scurte și albe sau în formă de migdală și lăcuite. Dar asta nu are totuși nicio importanță acum.

Ceea ce ai văzut sau ai putut vedea la propria mână acum câteva clipe este mult mai sugestiv. Nenumărate acțiuni minuscule au trecut peste ea și s-au șters apoi de-a lungul timpului: înțepături de ac, mici arsuri ale fierului de călcat sau mici răni din bucătărie sau zgârieturi din spinii buchetelor de trandafiri pe care le-ai primit etc. Dar grație țesuturilor vii ale pielii, aceste „urme” s-au estompat pentru a face loc unor celule noi.

Iată-ți deci propria mână în relație cu lumea exterioară, un instrument alt instrumentelor, bogat și plin cu tot ceea ce ai făcut și cu tot ceea ce ai putea face de acum înainte... Te-ai gândit vreodată până acum în acest fel?

Ea este doar o mică parte din tine, din universul intim și personal pe care yoga ți-l propune să-l descoperi, să-l ghidezi către calm și fericire.

Titlul acestui capitol ți-a pus întrebarea: „Cine ești tu?”...

În zilele noastre, lumea nu-și prea pune astfel de întrebări. Când întrebi o persoană mai singuratică și mai neliniștită cine este ea, nu va ști să răspundă decât prin detalii de stare civilă de genul: născută acolo..., în data cutare..., și prin detalii de natură profesională: coafeză, profesoară, medic, psiholog etc. Ea este ca un „flacon” care are viață în el, despre a cărui etichetă te-a informat, dar al cărui conținut îl ignoră total.

Cum această etichetă este de obicei suficientă pentru încadrarea în societate, cei din jur sunt mulțumiți și pot ignora orice stare interioară din viața acelei persoane.

În turbionul acestei epoci tehnologizate, prea puțini oameni își folosesc posibilitățile mentale native, complăcându-se în automatisme și rutină. Producem și consumăm în mod inconștient, fără să cunoaștem gustul a ceea ce experimentăm și fără să știm DE CE facem tot ce facem. Gândim, iubim, acționăm și ignorăm acel Eu care produce, care se deplasează, acționează, care consumă.

Dacă ai deschis această carte însă, îți dorești undeva în adâncul ființei tale să expansionezi această viață, să înveți să-ți controlezi sănătatea, să-ți cultivi farmecul, să-ți amplifici fericirea și să devii cu adevărat împlinită. Vrei să știi mai mult, să iubești mai mult, să fii mai mult. Este exact ceea ce îți propune și îți oferă practica yoga.

SCARA TA LĂUNTRICĂ, TREAPTĂ CU TREAPTĂ

Simți că ești împinsă automat în viața cotidiană, presată de timp și de programări... Bucuriile și necazurile se urmează unele pe altele, într-un carusel care îți pare fără noimă. Stările bune și rele vin în cascadă și nu ai timp întotdeauna să le conștientizezi.

Uneori pare dificil să-ți concentrezi toată atenția asupra eului, creuzetul în care se prepară aliajul fericirilor și al durerilor tale. Știi desigur cum să-ți potolești foamea, setea, cum să îndepărtezi oboseala, cum să-ți satisfaci dorințele primare. Dar poate că nu știi întotdeauna cum să faci să preiei controlul asupra vastelor rețele interioare, chimice și bioenergetice, unde se fabrică fericirea și tristețea, calmul sau mânia.

Și totuși este ușor. Chiar dacă cere ceva timp, nu e niciodată inutil. Sunt sute, dacă nu mii de ani de când deopotrivă bărbați și femei, s-au aplecat asupra acestui aspect. Și au reușit să se simtă bine în propriul lor trup, să-și echilibreze și să-și adapteze organismul la condițiile de mediu în care trăiau.

Ei au descoperit yoga - piesa de rezistență fizică și mentală, metodă experimentată de secole. O știință a vieții care aduce cu adevărat soluții și pentru problemele omului modern. Yoga este cheia cu care îți deschizi o mulțime de porți interioare. Și odată deschise, îți vor revela detalii foarte intime despre felul în care funcționează viața ta organică, biologică, emoțională, spirituală.



Prin yoga poți ajunge să-ți controlezi toate compartimentele vieții, și asta fără ca viața ta să devină mecanicistă sau lipsită de spontaneitate.

De obicei, dialogul interior neîncetat este cel care te controlează și de cele mai multe ori într-un stil haotic. Poate că a venit momentul să îndrăznești să faci ordine în gândurile tale, să iei hățurile propriei minți și să fii stăpâna ei.

Cea care deschide astfel de porți cu o asemenea cheie se numește în Orient yoghini, femininul sanscrit al cuvântului yoghin.

O yoghini își propune mai multe scopuri care se întrepătrund:

- să se autocunoască.
- să fie fericită.
- să-și dezvolte capacitatea de autocontrol.
- să devină o femeie pe deplin conștientă și cu adevărat împlinită.

Din momentul în care începi un proces de autocunoaștere, totul se petrece ca și cum ai urca scara unui turn misterios – propria ta ființă. La fiecare etaj există porți care ți se deschid, chiar atunci când ajungi în dreptul lor. Între etaje există ferestre care dau spre un univers nebănuț. Pe măsură ce urci, tot ceea ce percepi dincolo de ele se lărgeste și capătă cu fiecare zi un contur din ce în ce mai clar.

Să nu crezi că yoga te îndepărtează de viața obișnuită. Dimpotrivă, îți permite să o abordezi cu mult mai multă ușurință, cu mai multă seninătate, să o reorganizezi pas cu pas, în funcție de ceea ce descoperi în interiorul ființei tale.

„Yoga face toate zidurile transparente.” afirma o înțeleaptă mongolă. Yoga ne poate readuce la condiții mentale și fizice naturale de care civilizația tehnologică actuală ne-a înstrăinat fără să ne dăm seama.

În ultima vreme, din ce în ce mai mulți oameni aleg să practice yoga, fie pentru a se menține în formă, fie pentru a-și redobândi sănătatea, pentru a dobândi echilibrul și armonia în plan emoțional, pentru a-și îmbunătăți performanțele mentale sau a explora o tradiție orientală fascinantă.

Succesul pe care îl are yoga în Occident se bazează pe o tradiție milenară extrem de complexă. Este o veritabilă știință, descrisă în mii de tratate de specialitate; dacă diferitele ramuri ale sistemului yoga ar fi predate ca discipline într-o universitate, ar trebui să fie una cu multe facultăți și departamente, pentru a acoperi întreaga complexitate a acestui sistem. Adevărații cunoscători se plâng de vulgarizarea din Occident, unde yoga este prezentată uneori ca un simplu sistem de gimnastică fizică sau, dimpotrivă, ca un sistem de credințe pseudoreligios.

Complexitatea învățăturilor yoga nu ar trebui să fie o piedică pentru cei care vor să înceapă să o practice, ci garanția că au ales un sistem care le poate oferi extraordinar de mult, în toate aspectele vieții lor. Practica yoga conduce gradat către un stil de a trăi mai echilibrat, mai armonios și mai înțelept, care implică printre altele o alimentație sănătoasă (yoghinii sunt lactovegetarieni), respectarea unor principii morale, abordarea terapiilor naturiste pentru rezolvarea problemelor de sănătate, controlul perfect al funcției erotice (așa-numita continentă amoroasă) etc.

DE CE YOGA PENTRU FEMEI

Există deja sute de lucrări despre yoga, publicate în zeci de limbi și nu toate ușor de citit. Oare chiar este necesar să apară încă una „pentru ea”, care n-ar face decât să reia lucruri despre care s-a mai vorbit într-o oarecare măsură sau în totalitate?

Dacă vei dori să citești paginile de față până la capăt vei fi în măsură să judeci singură dacă merită sau nu. Căci iată motivele care au dus la redactarea acestei lucrări. Cartea de față trece în revistă o parte din domeniile vieții unei femei și le abordează din perspectiva yoghină. Adevărata yoga nu se reduce doar la câteva posturi trupești și nu este doar un simplu sport. Yoga pe care o dezvăluie această lucrare este o artă de a trăi și include secrete pentru o viață complexă și fericită.

Autorii preocupați de yoga au fost dintotdeauna bărbați, iar ei au gândit din perspectiva unui trup mult mai musculos decât al femeii și al unui mental mai puțin intuitiv. Sigur că felul în care experimentau ei înșiși tehnicile yoga și-a pus amprenta asupra cărților pe care le-au scris despre știința vieții. Dar pentru o femeie, abordarea acestei practici este diferită.

Începând de la controlul respirației, posturi trupești, controlul minții, exercițiile propuse trebuie să țină seama de numeroase elemente de structură