

**LBRIS**

We know  
books

**Cristina Manuela Sauciuc**

# **Reîntoarcerea la suflet**

O poveste de viață, iubire și transformare

București  
**2025**

# Awakening-ul" ("trezirea") în drumul cătref vindecare

## I

Scriind această carte, am înțeles că ea a izvorât din nevoia mea de a mă vindeca, punând pe hârtie, cu mintea și sufletul de acum, povestea evoluției mele, așa acum o văd azi, din perspectiva mea actuală. Mă bucur dacă inspiră sau îi sprijină pe cei care merg pe drumurile lor proprii. Să știe că nu sunt singuri, că suntem împreună pe calea spre același ideal, acela de a ne găsi armonia cu noi înșine sau, pur și simplu, liniștea. În adâncul sufletului. O liniște sigură, neperturbată de niciunul din factorii externi, o pace interioară la care să ne reîntoarcem și care să ne reîncarce oricând avem nevoie. Care să ne aparțină, care să iradieze dincolo de noi și să armonizeze tot ce vine în contact cu ea, făcând oamenii din jur mai buni și lumea, un loc mai bun decât este.

Ce pot spune e că nimic nu se petrece întâmplător în viața noastră și că totul are un scop pe care, dacă suntem atenți și deschiși la minte, îl înțelegem, chiar dacă uneori doar privind retrospectiv. Cel mai important lucru e că îl înțelegem.

Da, paginile acestei cărți povestesc despre intuiții, întâlniri, experiențe, emoții exaltante, dar și distructive, îndoieli și frici, speranță și trădare, integritate și imoralitate, dar, mai presus de toate, este despre **iubire** (un sentiment care mi-a izvorât tumultuos din inimă de mic copil, care mi-a adus și nefericire în anumite momente ale vieții, în adâncul sufletului meu, ca adolescentă și apoi ca tânără adultă, indiferent de cât de potrivnici mi-au fost factorii externi și de cât de mult mi-au demonstrat circumstanțele că ea, iubirea, e un concept "învechit, depășit și nerealist" în lumea modernă în continuă schimbare în care trăim).

Am înțeles că întâlnirile cu anumite persoane care îți pot schimba viața nu sunt deloc întâmplătoare și că tot ce ți se întâmplă, chiar și negativ, are o influență pozitivă în evoluția ta ulterioară, chiar dacă nu poți concepe în acel moment că o experiență care te face să suferi, te poate totodată propulsa înainte, mai puternic și mai înțelept.

Această carte este despre vindecare, trezire și transformare. Despre a-ți găsi sensul în viață și a înțelege când ești pe cale să te îndrepti într-o direcție greșită care te îndepărtează și mai mult de sufletul tău și de fericirea interioară la care aspiiri.

Ne naștem puri, ca ființe și suflete, apoi, cu fiecare zi a vieții noastre, acumulăm experiențe sub formă de interacțiuni cu ființele din jurul nostru, cu natura, cu familia noastră în mijlocul căreia ne petrecem copilăria. Educația dată de părinți și societatea cu normele ei (ce "trebuie" să faci și ce "nu") își pun adânc amprenta pe viitorul TU. Când ești copil, e destul de simplu, sufletul e liber și mulțumit, în echilibru cu natura și animalele. Te joci, râzi, plângi, te bucuri, visezi, îți imaginezi tot ce vrei și aspiiri să faci în viața ta, "când vei fi mare". Totul pare firesc de simplu. Și ar fi, dacă ne-am păstra intuiția nativă și sufletul plin de cutezanță, lipsiți total de fricile vârstei adulte. Am putea reuși să ne urmăm calea naturală, să înțelegem și să simțim cine suntem cu adevărat și ce menire avem. Fiecare individ e unic, se naște cu un potențial enorm și are niște calități deosebite, caracteristice doar lui. Aceste calități se exprimă cel mai firesc și deschis pe parcursul primilor ani de viață, până când copilul este preluat de societate, când începe școala, la vârsta de 6-7 ani. Mama este cea care, intuitiv, observă aceste calități, dată fiind legătura pe care o are, timp de 9 luni, cu bebelușul ei în timpul sarcinii. Dacă mama este echilibrată, iubitoare, ocrotitoare și suportivă, copilul va crește cu siguranța că e iubit și îngrijit iar sufletul lui se va simți liber să se exprime, știind că mama e în *background* și îl ajută la greu. Copilul va fi încrezător în forțele proprii, curajos, ambițios, își va cunoaște intuitiv calitățile, va deveni un adult tânăr care știe ce vrea, care iubește cu pasiune, rămânând integru și moral în tot ceea ce întreprinde în proiectele lui, indiferent dacă e vorba de job, dragoste sau de *hobby*-uri.

Din păcate, educația parentală, dincolo de rolul major de a ne ajuta să ne integrăm mai târziu în societate, are dezavantajul de a ne imprima, odată cu normele morale și etice transmise de mamă (în

primul rând, pentru că ea este cea care petrece cel mai mult timp cu copilul și are o legătură emoțională deosebit de strânsă cu el),— și impresii, emoții, complexe și frici, de care nici măcar mama, în sine, nu este conștientă. Copilul le asimilează, apoi crește și nici nu își dă seama că nu sunt ale lui, pentru că are încredere totală în tot ce provine de la sursa vieții lui.

Așadar ajungem tineri adulți cu sufletul parțial mascat de tot ce am fost învățați de părinți și instruiți de sistemul educațional și de societate. Intuiția nativă o avem încă, e ca o voce care ne șoptește la ureche, liniștit, când ceva e pe cale să nu meargă bine sau când avem de făcut alegeri importante. Uneori o ascultăm, alteori o ignorăm. Aproape niciodată nu știm că ea există cu adevărat, pentru că nimeni nu ne-a povestit despre ea. Intuiția este vocea șoptită a sufletului tău unic cu care te-ai născut. Calea pe care sufletul, individul în sine, alege să o parcurgă, depinde în totalitate de alegerile pe care le face în fiecare zi, în fiecare împrejurare și situație în care se află. Cu cât adolescentul sau adultul tânăr își ascultă intuiția, în loc să-și urmeze impulsul instinctiv de a acționa în forță, cu atât vocea devine mai clară și individul capătă încredere în ea. Începe să facă alegeri bune pentru el, care îl aduc în situații propice pentru a-și îndeplini idealurile și a fi fericit și mulțumit. Începe să înțeleagă că nimic nu e întâmplător, că așa-numitele "coincidențe" n-au fost, de fapt, pure întâmplări, ci că l-au adus pe o cale care, ulterior, deși nu s-ar fi zis, a fost mai bună pentru el pentru că astfel a ajuns în locuri și situații la care nici n-ar fi sperat.

De cele mai multe ori însă nu se întâmplă așa. Creștem influențați în alegerile noastre de viitor de către părinți, societate, rude, prieteni, cunoștințe, *trend*-uri sau canale de *social media*. Cumva, pe parcursul întregului proces al evoluției noastre profesionale, începem să ne neglijăm pasiunile, aspirațiile și visurile, ce ne dorim cu adevărat în adâncul sufletului, pentru noi înșine, pentru liniștea și pacea din noi. Acestea din urmă se estompează tot mai mult pe perioada tinereții, când suntem antrenați în goana după realizare profesională, carieră, acumulare de titluri și bunuri materiale (casă, mașină, lucruri de firmă, călătorii). Toată această goană durează poate două-trei decade din viața noastră, ne consumă o groază de energie, ne dă satisfacții pe moment dar nu ne face să ne simțim mai bine pe durată îndelungată. Ajungem într-un punct, cam

în jurul vârstei de 38-42 de ani când conștientizăm, în cel mai fericit caz, că am realizat atâtea dar că suntem extrem de obosiți. Mulțumiți pe plan material, dar epuizați fizic și emoțional. Dormim puțin și prost, ne trezim brusc noaptea (fără să mai putem adormi la loc) sau înainte să sune ceasul să plecăm la job. Avem vise de tot felul (uneori repetitive ori coșmaruri) sau dormim profund, dar insuficient. Somnul nu mai e reconfortant, nu ne mai încarcă "bateriile" ca odinioară. Devenim iritabili, ușor de enervat de către cei dragi, avem mai puțină răbdare, deși știm că nu e felul nostru de a fi. Punem totul pe seama oboselii, a jobului, a stresului. Cam la această vârstă de 38-42 de ani, încep să se manifeste și dezechilibrele cauzate de stres, muncă, nopți nedormite, dietă necorespunzătoare. Manifestările pot varia de la dureri în mușchi și ligamente, dureri de cap (migrene), dureri de spate, până la răceli frecvente, tulburări hormonale, scăderea libidoului și impotență, aparent fără explicație. Eu am văzut această vârstă (din propria experiență și din a altor cunoscuți) ca pe un punct de cotitură majoră în viața individului. Este momentul în care sufletul, prin intermediul intuiției, îți șoptește, mai clar ca niciodată, să faci ceva, pentru că așa nu mai poți continua, că te vei simți și mai rău și că până la urmă te vei îmbolnăvi.

Te duci la doctor, și se fac investigații, nu prea se găsește nimic anormal (deși tu te simți rău), și se dau niște pastile, în mare parte vitamine și calmante, eventual o reajustarea a dietei, în funcție de ce model nutrițional e "la modă" și face furori în mass-media sau la nivelul studiilor științifice de pe piața medicală, cu "rezultate remarcabile, înregistrate și confirmate". Te conformezi, urmezi tratamentul dar nu te simți mai bine, deși faci tot ce îți se spune. La control, doctorul ridică din umeri, la fel și colegii lui de alte specialități la care te trimite pentru completarea sau, măcar, pentru conturarea diagnosticului și nu mai știi ce să îți faci mai mult. Pleci acasă cu greutatea așa-zisei "boli" pe umeri, cu diagnosticul de "anxietate cronică" sau "sindrom psihosomatic" și cu o rețetă de pastile calmante care să te liniștească, să-ți mai amortească simțurile, implicit durerile, care însă persistă și chiar se agravează, deoarece cauza lor nu a fost găsită, darămite tratată. Colegii te văd deja bolnav și cu probleme mentale, ești privit cu falsă compasiune sau milă și asta atârână și mai greu pe umerii tăi. Chiar te simți mai bolnav decât erai înainte de a solicita vizita la doctor. Mai există și doctori care,

voit sau, pur și simplu sinceri, recunosc că nu știu ce să îți facă (dat fiind că analizele sunt bune dar tu te simți rău) și îți spun: "Nu știu ce aveți dar încercați cu yoga, am auzit că ajută în astfel de cazuri". Cum, nu știe, dar e bine că te trimite.

De disperare, dorind să pună capăt suferinței, persoana-pacient se supune, vrând să se vindece, așa că face orice, chiar și yoga, care e privită cu reticență de unii, nefiind acreditată de lumea medicală vestică și rămânând încă învăluită într-un nor de fum misterios dincolo de care doar cei care o practică din suflet și începătorii nesceptici înțeleg ce potențial minunat ascunde.

Sau, dimpotrivă, pacientul zice că doctorul e un tâmpit și se duce la altul, care îi dă calmante și somnifere, măcar să doarmă mai bine pe timpul nopții ca să poată lucra la serviciu, în limite normale, în timpul zilei. Se amăgește față de el și societate că se însănătoșește dar, după o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp, în funcție de *background*-ul emoțional și de factorii externi, problemele reapar dar, de data asta, agravate, sub formă de boala acută, autoimună sau chiar cancer. Puțină lume știe că bolile pot fi manifestări fizice ale emoțiilor trăite sau suprimate la extrem, la nivelul la care dezechilibrează grav organele interne și întregul sistem bioenergetic al organismului, rezultând boala manifestă. Psihologii numesc acest proces "somatizarea emoțiilor". Din păcate, de cele mai multe ori, emoțiile nu sunt considerate indicii folositoare în ghidarea tratamentului. Așa că, în lipsă de diagnostic, în ultimă instanță, medicul modern trimite pacientul la acupunctură și masaj terapeutic. Medicina chineză, în schimb, studiază și tratează dezechilibrele (pe care le consideră emoții în dizarmonie) de mii de ani, cu evidențe, tratate de medicină și maestri care efectiv rezolvă problemele, înainte ca ele să se agraveze și să ducă la boli incurabile.

Altă alternativă e să nu te duci la doctor deloc, pentru că urăști spitalele și pastilele și, cel mai mult, urăști ideea de a nu te simți sănătos, pentru că ești încă tânăr. Știi că trebuie să faci naibii ceva, că așa nu mai merge. De aici, drumul variază, în funcție de fiecare. *Trigger*-ul (factorul declanșator) poate fi un film, o carte, un interviu, o amintire de-a ta de când erai mic, fericit și liber, sau o întâlnire, o conversație cu cineva (amic, prieten sau o persoană nouă) care te inspiră și te face curios. Deși nu prea crezi în aceste lucruri holistice, te apuci și citești, începi să faci yoga singur, din cărți sau de pe

YouTube, găsești un instructor cu care simți că e liniștitor să lucrezi. Deși ești sceptic, o faci, inițial pur fizic, ca să scapi de dureri, de probleme, să te faci bine. Cu mare mirare, constăți că te simți bine după exerciții, te bucuri, chiar te lași pe tânjeală dar observi că simptomele reapar după două-trei zile dacă nu ești consecvent. Așa că, vrei sau nu, propria suferință (de care vrei să scapi odată) te obligă să iei o decizie și anume, să continui să îți faci exercițiile. Treptat, devii curios de ce se întâmplă dincolo de relaxare, stretching, flectări și răsuciri și îți pui mai multe întrebări, de ce și cum oare acționează asupra corpului (mușchi și tendoane) și prin ce mod te fac să te simți mai bine decât înainte, nu doar fizic, dar și emoțional (ești mai liniștit, îți dispăre anxietatea, nu te mai temi de probleme la tot pasul) și mental (ești mai ancorat la prezent, mai calm în tine însuși și la clipa prezentă, mintea nu-ți mai sare la ce vei face după o oră sau peste o săptămână). Începi să citești cărți de filozofie și înțelegi mult mai mult și atunci deja, poate fără să simți imediat, faci un pas înainte în evoluția ta spirituală, și se deschide în față un imens potențial de cunoaștere și vindecare de care habar nu aveai că există și în care nici măcar nu credeai înainte.

Te bucuri, plin de uimire, de propria ta descoperire și vrei să afli mai multe. Aproape de fiecare dată, pentru oricine aflat în acest punct al evoluției sale, există o persoană sau mai multe, pe care Universul i le scoate în cale și cu care poate povesti despre noua, minunata descoperire lăuntrică. Fie că e vorba despre un prieten bun ori despre partenerul de viață, părinte, despre instructorul de yoga sau o altă persoană care practică yoga sau care ar vrea să facă asta dar nu are curaj sau pur și simplu, despre o carte autobiografică inspirativă, tinzi, intuitiv, să iei legătura cu cei cu care rezonezi. Ei îți confirmă că nu e o coincidență, nicio întâmplare că da, asta e yoga și te ajută, că și ei au fost acolo, în suferință, emoțională sau fizică, că au trecut prin boală și s-au făcut bine. Și că s-au schimbat în timpul ăsta, dar doar în bine.

Îți schimbi ușor, ușor programul și dieta, găsești timp 15–20 de minute să faci sport în fiecare zi, te plimbi mai des în aer liber fără telefonul mobil sau muzica în căștile din urechi, ci doar tu și natura. Constați surprins, că remarci ciripitul păsărelelor, culorile copacilor, insectele și forma diferită a norilor, apusul soarelui și lumina palidă dar liniștitoare a lunii pe cerul nopții. Remarci și stelele într-o

noapte senină și începi să-ți amintești din copilărie: "Cum se chema, oare, constelația aia? Hai că știam când eram mic!". Începi să îți amintești sunete, mirosuri, întâmplări din copilărie pe care le credeai uitată, vacanțele la bunici, *experiențele cu tine liber și fericit*. Atunci sufletul tău e din nou în contact cu tine. E șansa ta de a fi mai aproape de sufletul pur din bebelușul care ai fost odinioară, mai aproape de menirea lui unică. "*Cine sunt eu?*", "*Care sunt calitățile mele extraordinare, doar ale mele, pe care, exprimându-le liber, le pot folosi să ajut oamenii, ființele și să fiu totodată fericit și împlinit?*" (asta dincolo de toate lucrurile materiale acumulate până în prezent, care te-au satisfăcut temporar dar te-au obosit extrem).

Atunci faci ceva, *îți reconsideri prioritățile*. E așa numitul "*awakening*", *te trezești* la realitatea a ceea ce este, de fapt, viața ta și, în clipa aia, evaluezi dacă ești sau nu fericit și cât din ceea ce ai făcut până în prezent te bucură în toată ființa ta, cât de împlinit sau nu te simți și, mai presus de toate, cât de condiționat sau liber ești. E ca și cum ți se ridică un vâl de pe ochi ("*vălul ignoranței*" cum spunea un mare înțelept indian) și vezi lumea din jurul tău cu ochii sufletului, mai clar ca niciodată, așa cum e cu adevărat, dincolo de tipare, aparențe și prejudecăți. Atunci te hotărăști să faci o schimbare, sau mai bine zis, începi cu o schimbare, apoi faci mai multe, într-un timp relativ scurt, te resetezi, mânat de o energie și însufletire aparte, faci alegeri pe care nu le-ai fi făcut înainte, pentru că n-ai fi îndrăznit. Ești tu însuși uimit de cât de clar gândești și planifici propriul viitor, în secret, în sufletul tău, care se simte din nou copilăros și aventurier ca odinioară, în minunata lume imaginară a copilăriei, lipsită de stres și griji cotidiene. Cumva știi, fără o dovadă științifică palpabilă, că ești sprijinit și că totul va merge bine, că nu va fi neapărat ușor dar că vei reuși, oricât de nebunesc ar părea acest plan al schimbării pentru cei din jurul tău (familie, prieteni, colegi, șefi).

Încep să pui, negru pe alb pe hârtie, practic îți scrii (așa cum îi scriai lui Moș Crăciun scrisori în care îl rugai ce jucării să îți aducă în noaptea de Ajun) ce ți-ai dori să faci pentru tine în următoarele câteva luni, într-un an, 3 și 5 ani de aici înainte. Constați că e necesar un pic de efort, nu te-ai mai gândit de mult timp doar la tine, la sufletul tău și la ce își dorește el. Ani de zile până atunci te-ai agitat pentru lucruri majore pe care să le realizezi până la vârsta omului matur, să zicem 40 de ani (studii, carieră, familie, copii, casă, mașină,

statut social), "să te realizezi" cât mai bine. Așa că, în momentul acela, faci un efort de imaginație, stai câteva minute cu creionul în mână în fața paginilor albe, neștiind ce să scrii, gândindu-te o clipă că e cam ridicol poate, ce te pregătești să faci. Îți amintești de bucuria și libertatea sentimentului nou descoperit și te apuci să scrii, oricât de nebunesc ți se pare tot ce așterni acolo pe hârtie. Odată cu scrisul, speranța se transformă în încredere că într-o bună zi vei face ceea ce ai scris acolo, cel târziu în acele câteva luni, un an, 3 și 5. Realizezi atunci cât de puțin timp ai investit în visurile tale și că nu ai mai avut timp de tine în ultimii ani, ocupat "să te realizezi". Îți dai seama că vrei să faci ce ai scris și te simți brusc încrezător că vei reuși. E ca o promisiune pe care o faci, în scris, sufletului tău. Ai atins atâtea obiective care să te facă să te simți un "om realizat"; vei putea să găsești o cale să împlinești și ceea ce ai scris acolo.

Deși foile scrise rămân la păstrare deoparte, poate într-o carte sau pe un raft de bibliotecă, obiectivele rămân acolo, veghează de sus asupra ta. Sunt alegerea ta și nu te presează nicicum. Sunt asemenea vocii șoptite a conștiinței tale, care îți păzește sufletul. Când începi să te simți mai bine, mai echilibrat, mai liniștit și mai puternic, îți amintești de listă și recitești obiectivele pe care le-ai scris acolo, în scripșorul aceea de fericire, cu bucuria copilului regăsit în tine. Poți avea surpriza să constăți că lucrurile merg atât de bine, încât reușești să-ți atingi țelurile chiar mai devreme decât ai sperat. Trebuie doar să crezi în ceea ce faci și să ai curajul să continui să mergi în direcția care simți că e bună pentru tine. *Calea începe cu primul tău pas și va continua să ți se arate pe măsură ce mergi pe ea.*

## Cuibul protector

### 2

Am venit pe lume într-o vineri după-amiază, într-o zi fierbinte de august, în plină epocă comunistă, cu toate neajunsurile și greutățile ei. Însăși apariția mea în uterul matern fusese neașteptată. În ciuda măsurilor contraceptive empirice pe care le foloseau femeile

(inclusiv mama), multe dintre ele rămâneau adesea gravide. Pe atunci avortul fiind considerat infracțiune și pedepsit cu închisoarea, femeile erau nevoite să păstreze sarcina. În sufletul ei mama își dorea și o fetiță (aveam deja un frățior de patru ani) care să fie brunetă, temperamentală și temerară. Așa că, deși graviditatea a fost destul de neplăcută din cauza grețurilor care s-au prelungit pe parcursul multor luni (făcând-o pe mama incapabilă să mănânce normal), m-am născut și eu, în plină zodie a Leului, inundată de soare și miresele verii.

La câteva ore după naștere, deși avea încă dureri, mama s-a deplasat cu greu, sprijinindu-se pe pereții coridorului maternității, până la salonul cu nou-născuți, îngerași abia aduși pe lume, înșirați în pătuțurile micuțe, unii gângurind, alții dormind, alții plângând după mamele lor. S-a oprit în pragul ușii și s-a uitat la mulțimea de mini-pătuțuri, ordonat înșiruite, toate la fel, în care gângurea sau dormea câte un îngeraș de bebeluș. Toți erau înfășați la fel, ca niște mici păpuși, imposibil de identificat de la distanță. Fiecare mamă avea la încheietura mâinii o bandă de identificare, la fel cu a bebelușului propriu. Mama se furișase, practic, până în camera nou-născuților, în ciuda interdicțiilor (era în afara orelor admise de vizită), nemaivând răbdare până a doua zi. Cu pași mici dar siguri, a venit direct la pătuțul meu, m-a privit, apoi s-a uitat la banda de la mâna ei, a comparat-o cu cea de la mânuța mea, și da, eram eu, fetița ei, pe care a numit-o Cristina Manuela (Cristina îi plăcuse mult bunicii mele și o rugase, în repetate rânduri, pe mama să mă numească așa, iar Manuela îi plăcuse mult mamei mele, deși era un nume latin, destul de rar întâlnit).

Copilăria mi-am trăit-o într-un oraș mic de munte, la bloc, având de o parte și de alta, pădure și munte. Fiind mezina familiei, eram alintată, protejată și iubită. Am crescut simțind mereu în fundal ocrotirea și dragostea mamei mele. O iubire pașnică, sigură, nelimitată, care transcendea chiar și dacă eram la distanță una de alta (dar nu prea eram, pentru că nu îmi plăcea să fiu departe de ea). Fratele meu avea grijă de mine când eram singuri acasă dar, în general, nu prea era greu, pentru că îmi plăceau la nebunie jocurile de băieți (fotbal, mașini, tenis de masă) dar nu aveam deloc răbdare la șah pentru că nu îmi plăcea să pierd. Fetițele de vârsta mea se jucau cu păpușile "de-a mama și de-a tata" (antrenament pentru viața de