

LIBRIS

We know
books

KALMA SŪTRA (कल्म सूत्र)

VALERIA JALENCO

*Despre viața dinainte și după moarte
(Chillosofia)*

Librex Publishing,
2026

Acum stau și mă gândesc... Dacă mi s-a spus că este viața cu numărul 1221 și am fost în moarte clinică, se consideră reîntoarcerea mea viața cu numărul 1222? În fine, să trec la subiect. Oamenii se schimbă. Se schimbă fizic și se schimbă psihologic. Se schimbă pe dinafară și se schimbă pe dinăuntru. Se schimbă în ochii altora și se schimbă în ochii lor.

Fiind în moarte clinică (1221,5), am văzut cum Sinele nostru este în multe privințe o construcție fictivă: o casă de anecdote, o încurcătură de povești, o rețea de povești pe care ni le spunem nouă înșine și, uneori, le interiorizăm de la alții, despre trecutul, prezentul și viitorul nostru. Pe măsură ce aceste povești se schimbă, noi ne schimbăm. Sinele afectează modul și direcția în care se desfășoară viața noastră. Ne afectează autocrearea.

Dacă putem compune o altă poveste, putem crea o viață diferită, de la asocierile noastre cele mai superficiale la relațiile noastre cele mai intime, de la interesele noastre cele mai superficiale până la credințele noastre solide, de la stările noastre ocazionale până la temperamentul sau dispoziția noastră dominantă. Ne facem și ne refacem sufletele adânc în imaginația noastră și astfel ne alcătuim viețile, prin poveștile prin care ne distrăm în interiorul nostru până când aflăm de cine ne pasă, de unde venim și unde mergem.

Poveștile noastre nu sunt niciodată la fel. În fiecare zi suntem diferiți. Ne simțim diferiți și trăim același lucru într-un mod diferit. Poveștile noastre se schimbă. Ele se schimbă, dacă nu din alt motiv, deoarece cu fiecare an, zi sau oră care trece, devin mai lungi, ceea ce înseamnă că există literalmente mai multe evenimente în ele. Evenimente care

în afara poveștii se numesc experiență. Ne putem imagina modul în care poveștile noastre se schimbă în mod natural, gândindu-ne la ceea ce se întâmplă cu lumea unui roman pe măsură ce îl urmărim.

Pe măsură ce creștem, jucându-ne cu trenulețe, visăm să fim ingineri, o îmbrăcăm pe Barbie, sperăm să devenim femeii-model. Trimiși la școală, suntem plini de entuziasm în fiecare săptămână, cu un set de moduri de a vedea lumea, de unde vine, încotro merge și cine suntem în mijlocul ei: consumatori la clasa de economie, cetățeni la educație civică, carnivori la biologie, complexuri de molecule în chimie și fizică, și cea religioasă pozitivă, copilul lui Dumnezeu, sau negativă, păcătos originar.

Apoi sunt mii de evenimente zilnice care ne obligă, încet, dar sigur, să ne modificăm imaginea despre modul în care funcționează lumea, să ne deschidem ochii asupra felului în care sunt oamenii cu adevărat.

Această imagine se extinde în mod constant, lărgindu-ne orizonturile și lărgindu-ne domeniul de aplicare.

În povestea mea, moartea nu m-a resetat sau trezit, deși te așteptai să citești despre îmbrățișarea pe care mi-a dat-o Dumnezeu. Moartea îi face pe oameni să mă respecte, pentru că, din păcate, o femeie fericită nu merită respectul unei societăți profund adormite.

Povestea mea include moartea clinică și asta schimbă tot. Nu te voi învăța să faci bani, să fii sexy, să fii un părinte bun. Te voi învăța să taci cu sens. Vei învăța să asculți, să simți, să fii sau... să trăiești. Am o experiență, pe care tu, dragă Chillosof, posibil să nu o ai. Am fost dincolo de cer. Am fost în infinit. Am tăcut.

Vezi mai sus liniuțele? Șaptezeci de liniuțe. Șaptezeci de bătați lipsă. Dumnezeu m-a transformat în om, ca să răspund la întrebări, dar eu făceam invers, puneam întrebări... până am devenit un semn de întrebare pentru medici.

„Va trăi? Cum să o salvăm? Sânge!!!! A pierdut prea mult sânge, aduceți sânge.”

Văd sângele, rana desfăcută, coloana mea pe jumătate dreaptă, panică și liniște. Liniște zgomotoasă. Aud rugăciunile lui Thiery: „Nu muri, nu muri, ești prea tânără ca să mori pe masa de operație, sper să aibă suficient sânge pentru transfuzie. Doamne, respect ce scrie în protocol sau fac ce simt ca să o salvez?!”

În celălalt plan mă simțeam acasă. Mult spus simțeam, acolo nu ai corp ca să te simți cumva, acolo doar ești, auzi, interpretezi, din când în când observi. Nu e chiar ca la fotbal, când stai și te uiți cum joacă alții, ci e o trăire soră cu experiența mea.

Iar pun întrebări, da... știu că eu trebuie să răspund la solicitările altora.

Cine ești când nu mai bați? Cine rămâne când corpul nu mai răspunde? Unde te duci când nu mai e nimeni acasă?

Îmi și răspund: inima nu e doar o pompă, ea este poarta, sursa, Sinele. Acolo începe totul. Nu în cap. Nu în gând. Ci în bătaia aceea simplă, primul sunet care te-a făcut viu. Atunci când ea tace, se dezbracă toate minciunile. Dispare zgomotul. Rămâi doar tu, cu adevărul. De aceea e important să înțelegi sursa, să te cunoști dincolo de rolurile impuse. Dincolo de nume, de piele. Sinele nu moare. Inima reală nu încetează niciodată. Ea doar revine în Sursă. Acolo unde nu e frică. Acolo unde totul e din nou întreg.

Sursa este imensă, multe suflete așteaptă să experimenteze viața pe Pământ. Nu există o listă de așteptare, ci fiecare suflet are un traseu de parcurs, **nenumărate puncte A** ca să ajungă în **punctul B**. E un singur punct B. Multe puncte A. Șanse ți se dau, limitate, dar scopul este să ajungi la atingerea scopului tău. Nu-l atingi? Repeți ciclul. Te naști din nou, dar de fiecare dată în condiții tot mai grele, ca să valorifici **punctul A**, să-i simți prețul.

Am stat acolo șaptezeci de secunde, care durează acolo un întreg *infin*it. Am vorbit cu atâtea suflete în așteptare. Nu am avut contact cu bunicile mele, deși mi-aș fi dorit asta. Am explorat Sursa. M-am convins că are sens să mă întorc în corp, aveam multe lucruri de făcut. Mă grăbeam să mă

întorc în corpul meu pe jumate tăiat, plin de sânge, pe masa de operație. Urma o aventură nouă: cum nasc Chillosofia? Cu ce să încep? Meditație? Facultate nouă? Yoga? India? Căsătorie? Familie? Fuck... iar pun întrebări!

Mai aveam puțin și murea creierul. Trebuie să mă întorc...

La final am explorat locuri unde nu există timp, unde nu există frici, unde nu există demoni, unde nu există roluri. Vedeam sursa. Vedeam la ce se gândește mama mea, în timp ce inima mea tace. Simțeam gândurile tatălui meu, când eram pe cale să rămân în *infin*it. Am fost acolo și m-am întors cu un mesaj: *Chillosofia îți va rescrie povestea*, așa cum a rescris-o Dumnezeu pe a mea. Pornim de la o idee simplă: la ora de biologie ești carnivor, la biserică ești copilul lui Dumnezeu sau un păcătos originar, dar în Chillosofie ești *Chillosof*, ceea ce presupune să îți cunoști formula de relaxare.

Înainte de moarte, am considerat că relaxarea este egală cu acțiunea de întins în pat, shopping sau masaj cu uleiuri scumpe. Ah, habar nu aveam că cea mai relaxantă este moartea.

Sursa nu emite diplome și certificări. Sursa nu are roluri, ea este totul. Nici nu am apucat să mă bucur de liniște, că primesc un șut cosmic în fund și sunt trimisă înapoi pe Pământ. De atunci, muncesc triplu față de perioada dinainte

de moarte. În formula mea de relaxare este inclusă scrierea de cărți, drept eliberare colectivă de experiențe. Dumnezeu are mult umor: o femeie, cu numele JALENCO, să scrie despre bucuria de a trăi, odată ce a fost în moarte clinică, deși a copilărit pe strada RENĂȘTERII. De multe ori, în ședințe cu echipa de marketing, îmi vine să zic să schimbăm motto-ul de la *Chillosofia – arta relaxării cu Valeria Jalenco la Chillosofia – pentru zilele în care simți că ai fost înviat din greșală.*

Înainte de prima bătaie a inimii (1221,5):

„Nu ți-ai terminat treaba. Experiența ta trebuie să ajungă la oameni. Spune-le cum să se relaxeze... fără să moară. Răspunde la întrebări. Trebuie să le trezești Sinele sau mai rămâi câteva reîncarnări pe Terra. Vei aduce o nouă filosofie pe Pământ.”

În timpul acelei ședințe, am aflat un secret care nu se spune pe Pământ (**fiecare om are propria formulă de Chillosof**).

Formula fiecăruia se calculează astfel:

- Se iau toate lucrurile care te fac să simți că ești viu.
- Se elimină tot ce faci din obligație sau frică.
- Se adaugă copilul tău interior, dar cu gusturi actuale (nu cu plastilină, ci cu vin bun, poate un serial bun și un „nu răspund la mesaje azi”).
- Se presară cu ceva ce ai face și dacă nu te-ar plăti nimeni pentru asta.

Rezultatul? Formula ta unică de **Chillosof**, genul de relaxare care nu te adoarme, ci te trezește. Mi s-a spus, tot acolo, că atunci când un om își activează formula, nu doar că trăiește mai bine, dar... e mai greu de manipulat. Pentru că un om relaxat e un om periculos: gândește, simte și alege conștient. Un *Chillosof* alege cu inima.

Labirintul Celor 6 Emoții

Of... îmi vine să iau toți anii ăia marcați de scolioză și să-i strâng în brațe cu tine, Valeria din trecut, exclam de fiecare dată când recitesc toate notițele în jurnal. Jurnalul ne ajută să-i ținem împreună, să nu-i mai cari tu singură. Asta fac acum, mă ajut din viitor să fac față ciclului de șase emoții recurente, plictisitoare și previzibile în corpul uman. Baza Chillosofiei este inteligența emoțională care se raportează la emoții ca mecanisme de identificare a echilibrului emoțional la Chillosofi. Baza Chillosofiei este jurnalul meu. Labirintul meu interior a creat ceva nou, unic și chillosofic.

Avem cu toții șase camere de bază: camera de tristețe, camera bucuriei, camera interesului, camera bucuriei, camera dezgustului, camera surprinderii, camera furiei. Moartea mea clinică are câte un fragment în toate camerele din labirint. Depinde de mine în ce cameră aleg să stau. Înțelegând asta, am creat o cameră nouă: camera păcii (adică Chillosofia aka Kalma-sūtra - कल्म सूत्र).

OGLINDA SPARTĂ

1

OGLINZILE TĂCERII

„Pe lume nu contează de unde vii, ci cât din tine rămâne acasă”

Vântul mirosea a sare și a iarbă arsă. Faleza era aproape pustie, doar câțiva pescăruși strigau ca niște amintiri uitate, rătăcind în aerul rece de aprilie. Valeria mergea încet, cu pași egali și tăcuți, ca și cum fiecare clipă ar fi fost o întrebare, iar ea era singurul răspuns. Purta o eșarfă gri înnodată lejer, avea o carte în buzunarul interior al paltonului care semăna cu un halat de baie și privirea înspre larg. Era una dintre acele zile în care lumea părea în așteptare, ca o piesă de teatru înainte de replici. Valeria avea o bancă preferată; a ajuns la banca ei, o băncuță de lemn alb, scorjit de vreme, aceeași pe care stătea de șapte ani încoace, de fiecare dată când simțea că începe să se șteargă. Se așeză. Scoase cartea *Omul în căutarea sensului vieții* de Viktor E. Frankl. Deschise cartea la întâmplare, dar nu citi. Privi în gol și oftă, ca o femeie care știe că tăcerea nu e un gol, ci intensitate condensată.