

# Educația părinților = educația copiilor (partea I)

S. N. Lazarev susținea, în 6 volume ale sale, că **nu există decât educația părinților.**

Copilul, indiferent cum este, vine să ne învețe ceva iar noi trebuie să-l acceptăm și **să-l iubim necondiționat.**

El vine să ne salveze, să ne întoarcă pe cale, să prețuim din nou singura parte din noi care contează, singurul lucru care rămâne dintr-o lume atât de efemeră, adică sufletul.

Copiii sunt trimiși "*să scoată dracii din tine*". Să-ți dea jos toate straturile ego-ului până când rămâi doar iubire necondiționată.

La noi, încă, nu există o educație a părinților iar **fără ea nu poți avea copii sănătoși.**

Dacă nu reușești, tu ca părinte, să te schimbi în bine, din toate punctele de vedere, nici copilul tău n-o s-o facă.

Se spune că el, **copilul este oglinda părintelui.**

Că el este o proiecție a noastră.

Că exprimă în exterior ceea ce suntem noi în interior.

Deci mereu când suntem nemulțumiți de ei înseamnă că suntem nemulțumiți de propriul nostru caracter.

**Educația corectă** trebuie făcută prin iubire, prin acceptare și prin înțelegere dar ca să le poți da mai departe ele trebuie să existe deja în tine.

Nu poți ajuta pe nimeni dacă tu ești stricat.

Noi înjurăm, bem, fumăm, mâncăm nesănătos deoarece avem problemele noastre. Avem dezechilibre și suferințe emoționale.

Dar copilului nu-i spunem asta, **nu ne recunoaștem slăbiciunile**, nu ne arătăm vulnerabilitatea ca să ne poată înțelege cu adevărat.

Noi le spunem că ei n-au voie, că ei sunt prea mici, că doar o gură, că doar de data asta, că doar după ce pleacă mami.

**Noi nu le spunem adevărul.**

Nu le spunem că problema e la noi și acel comportament e greșit, e toxic, e un viciu pornit din propriile noastre suferințe.

Iar când ajung mai mari și independenți **vor face exact ce am făcut și noi**. Pentru că acum au voie și nimeni nu-i poate opri.

Educația părinților înseamnă în primul rând să fii corect cu tine, să te accepți exact așa cum ești, în acea clipă, și să lucrezi mereu la schimbarea ta în bine.

Ei ne văd, ne observă, și ne imită comportamentul din toate punctele de vedere.

Toate teoriile noastre n-au nicio valoare dacă nu există aplicabilitate în fața lor și credință în suflet. Pentru că ei **ne văd exact așa cum suntem**, și la interior și la exterior, și nu-i putem păcăli niciodată.



**Cel mai frumos cadou, pe care-l primesc în fiecare zi de la Dumnezeu, este sănătatea copiilor mei.**

Câteodată, însă, devin obraznic și uit asta.

Mă enervez și mă supăr pe ei din tot felul de găinarii când, de fapt, problema pornește din interiorul meu.

Eu sunt cel care am nevoie de corecție, de echilibrare și ei doar îmi arată drumul greșit pe care am luat-o.

Mă trag, efectiv, înapoi pe calea cea bună.

De cele mai multe ori înțeleg și mă opresc din atitudinea greșită pe care am luat-o.

Dar când n-o fac e nevoie de mai mult.

Și atunci ori unul dintre ei pățește ceva și redevin imediat **doar iubire necondiționată** ori îmi apare în cale un copil care chiar are probleme.

Și atunci mă simt mic de tot și mă întorc imediat la ei, cu coada între picioare, pentru că înțeleg.

Dacă copilul tău nu are vreo problemă, o problemă adevărată, care să nu te lase noaptea să dormi, care să te facă să-i porți mereu de grijă și să nu știi exact cum va fi mâine, dacă va mai fi, mai bine taci.

Taci din gură cu orice nemulțumire, strânge-l în brațe și iubește-l, că e doar un copil normal.

Dacă copilul tău nu are o afecțiune adevărată înseamnă că tu ești cel cu probleme și el este medicamentul pe care nu-l accepți, încă.

La [Centru educațional Honeybunny](#) vor exista **cursuri de educație pentru părinți** pentru că doar așa putem schimba generațiile viitoare ca lumea să devină un loc mai bun.

Iar pentru cei care au lupte adevărate de dat, care au copii cu adevărate probleme, **va exista mereu o ușă deschisă** din toate punctele de vedere.

*Fie ca toate ființele din Univers, vizibile și invizibile, să fie fericite, să scape de suferința lor.*

---

# Tratarea obosezii cronice printr-un stil de viață vegan – studiu de caz

Lucrare de licență – Tehnician nutriționist- Masterclass  
februarie 2017

## ARGUMENT

CAPITOLUL I – Beneficiile stilului de viață vegan

CAPITOLUL II – Sindromul obosezii cronice

CAPITOLUL III – Studiu de caz \*

## CONCLUZII

## BIBLIOGRAFIE

## STUDIUL DE CAZ

Să se contruiască meniul pe 7 zile pentru un bărbat, 34 ani, 187 cm, 60 kg, oboseală cronică, activitate fizică medie.

### Greutatea ideală

$$G_{ideală} = 50 + 0,75 \times [187 - 150] + [34 - 20]/4 = 50 + 0,75 \times 37 + 14/4 = 50 + 27,75 + 3,5 = 81,25 \text{ kg}$$

**Gideală = 81 kg**

Deoarece greutatea actuală este cu mult mai mică decât 90% din greutatea ideală,  $60 < 73$ , persoana se

încadrează în categoria de subnutriție.

Se va propune **mărirea numărului de calorii**, treptat, până când persoana va depăși pragul de subnutriție.

#### Indicele de masă corporal

$$\text{IMC} = 60 / [1,87]^2 = \mathbf{17,15}$$

Indicele de masă corporală arată o ușoară subnutriție.

#### Metabolism bazal

$$\text{Mbbărbăți/zi} = 66 + (13,7 \times 60) + (5 \times 187) - (6,8 \times 34) = 66 + 822 + 935 - 231 = \mathbf{1592 \text{ kcal/zi}}$$

$$\text{Mbbărbăți/ora} = 1592/24 = \mathbf{66,33 \text{ kcal/ora}}$$

Pentru o activitate fizică ușoară considerăm în calcule 70 kcal în plus.

#### Necesarul energetic total

$$\text{NE/zi} = (8 \times 0,9 \times 66,33) + (8 \times 1,3 \times 66,33) + [8 \times (66,33 + 70)] = 477 + 690 + 1090 = 2257 \text{ kcal/zi}$$

$$\text{ADS} = 10\% \times \text{NE/zi} = 225 \text{ kcal/zi}$$

$$\text{NEtotal} = \text{ADS} + \text{NE/zi} = 225 + 2257 = \mathbf{2482 \text{ kcal/zi}}$$

Având în vedere că persoana este subnutrită, în alcatuirea meniurilor se iau în plus 200 kcal/zi.

Total calorii necesare/zi = 2700 kcal/zi

Necesarul de proteine, lipide și glucide pe zi este împărțit astfel:

**Proteine** 1,3g/kg corp = 78 g

**Lipide** 1,5g/kg corp = 90 g

**Glucide** 5,5g/kg corp = 330 g

Cele cinci mese principale sunt partajate astfel:

Dimineata – 20% – 540 kcal

Gustare – 15% – 405 kcal

Pranz – 35% – 945 kcal

Gustare – 10% – 270 kcal

Cina – 20% – 540 kcal

Înainte de a pregăti meniul pentru o săptămână, am decis ca persoana să țină o **cură de detoxifiere timp de 7 zile**.

În perioada de detox cu sucuri nu se vor mai

consuma alimente solide ci se va bea doar sucuri și smoothiuri naturale, proaspete și crude, cu o valoare energetică de aproximativ 1200 kcal/zi.

În decursul unei zile se beau, din 2 în 2 ore, 8 băuturi diferite din legume, fructe, proteina vegetală și **superalimente**. Compoziția fiecărei băuturi a fost dezvoltată cu atenție pentru a se adapta nevoilor nutriționale și de energie din fiecare moment al zilei.

Băuturile sunt nepasteurizate și asigură cea mai bună calitate și prospețime. Detoxul cu sucuri oferă toți nutrienții, fibrele și kaloriile necesare pentru menținerea unui ritm normal de viață, în timp ce **organismul este purificat**. Sucurile și smoothie-urile sunt complete deoarece nu sunt stoarse doar din legume și fructe, ci contin și superalimente pentru a face ziua de detox cu mult mai nutritivă și mai echilibrată.

Într-o zi de detox se consumă un total de 30 de ingrediente diferite, 100% naturale, proaspete și crude.

#### Ingrediente și calorii sucuri pentru o zi :

**Sucul 1 Ingrediente:** apa ionizata, zeolit, tumeric  
Valori nutritive medii produs: 16,02kj (18,16 kcal)  
Proteine 0,41g | Lipide 0,40g | Carbohidrati 2,60g

**Sucul 2 Ingrediente:** sfecla, morcov, mar, ghimbir  
Valori nutritive medii produs: 336,43kj (306,60 kcal)  
Proteine 6,06g | Lipide 1,25g | Carbohidrati 73,14g

**Sucul 3 Ingrediente:** apa ionizata, goji, frunze menta, miere, lamaie  
Valori nutritive medii produs: 149,62kj (125,74 kcal)  
Proteine 3,25g | Lipide 0,04g | Carbohidrati 33,16g

**Sucul 4 Ingrediente:** apa ionizata, banana, clorella, spirulina, faina de in.  
Valori nutritive medii produs: 162,57kj (143,16 kcal)  
Proteine 4,43g | Lipide 2,71g | Carbohidrati 29,15g

**Sucul 5** Kombucha ceai este o bautura probiotica, obtinuta prin fermentare  
Valori nutritive medii produs: 22,96kj (86,80 kcal)  
Proteine 0,0g | Lipide 0,0g | Carbohidrati 5,60g

**Sucul 6 Ingrediente:** lapte de migdale/caju, banana, cacao, maca, scortisoara, ashwagandha, lucuma, miere. Valori nutritive medii produs: 500,37kj (453,37 kcal) Proteine 14,63g | Lipide 30,97g | Carbohidrati 37,16g

**Sucul 7** Chefirul de apa este o bautura probiotica, obtinuta prin fermentare. Valori nutritive medii produs: Valoare energetica 19,68kj (60 kcal) Proteine 0,00g | Lipide 0,0g | Carbohidrati 4,80g

**Sucul 8 Ingrediente:** castraveti, mar, lamaie, apio, patrunjel, chlorella, ghimbir. Valori nutritive medii produs: 153,08kj (127,63 kcal) Proteine 5,03g | Lipide 1,84g | Carbohidrati 28,14g

Total calorii pe zi: in medie **1200 Kcal**

În urma acestei cure de detox s-au observat îmbunătățiri la nivelul pielii, **curățarea colonului**, o stare de spirit mai vieaie, un somn mai odihnitor.

Meniu pentru 7 zile :

ZIUA 1

**MIC DEJUN**

PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	FIBRE	CANTITATE ALIMENTE	kcal
grame	grame	grame	grame		
				100 Fulgi cereale	
320,0	11,5	3,3	60,8		9,7
				200 Lapte de caju	132,0
3,4	10,6	6,6	0		
				20 Mix semințe	
111,1	4,7	9,5	3,7		1,8
		<u>TOTAL</u>			
563,1	19,6	23,4	71,1		11,5

**GUSTARE**

PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	FIBRE	CANTITATE ALIMENTE	kcal
grame	grame	grame	grame		
				350 Smoothie cu polen	201
3,8	0,6	47,5	0		
				65 Prăjitură raw	
215,4	2,7	18,1	14,7		0,7
		<u>TOTAL</u>			
416,4	6,5	18,7	62,2		0,7

**PRÂNZ**

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	FIBRE	
grame	grame	grame	grame	grame	kcal
				CANTITATE ALIMENTE	
				30 Ciocolata raw	
157,2	2		12,6	9,5	0,3
				200 Supa de linte	
rosie 0	124,6	6,6	3,8	15	
				50 Pâine integrală	
144	6,2		4,5	19,9	3
				200 Burger raw vegan	400
11,7		24	26,1	2	
				150 Salata verde	
27	1,8		0,3	4,8	1,5
				100 Rosii cherry	
29	0		0	5,9	0
				20 Rucola	
5	0,5		0,1	0,7	0,3
				20 Patrunjel verde	
8,2	0,6		0,2	1,2	0,2
				5 Ulei de masline	
41,2	0		4,6	0	0
		<u>TOTAL</u>			
936,2	29,4	50,1		83,1	7,3

**GUSTARE**

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	FIBRE	
grame	grame	grame	grame	grame	kcal
				CANTITATE ALIMENTE	
				400 Suc verde cu	
banana 260	4	0,8	65	8,4	
		<u>TOTAL</u>			
260	4	0,8	65	8,4	

**CINA**

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	FIBRE	
grame	grame	grame	grame	grame	kcal
				CANTITATE ALIMENTE	
				250 Cartof copt	
232,5	6,3	0,3		53	5,5
				200 Salata de cruditati	
70	4		0	14	8
				70 Smantana caju	
238	7,4		17,9	12,3	0
		<u>TOTAL</u>			
540,5	17,7	18,2		79,3	13,5
		<u>TOTAL GENERAL</u>			
2716,2	77,2	111,2		360,7	41,4



ZIUA 2

MIC DEJUN TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame Grame grame  
150 Avocado 240,0 3 22,1 12,8 10,1  
70 Paine integrala cu seminte  
201,6 8,6 6,2 27,8 4,2  
50 Rosii 9,0 0,5 0,1 2 0,6  
10 Usturoi 13,7 0,7 0 2,6 0  
10 Lamaie 2,9 0,1 0 0,9 0,3  
5 Oregano uscat 15,3 0,6 0,5 3,2 2,1  
5 Busuioc uscat 12,6 0,7 0,2 3,1 2  
5 Ulei masline extravirgin  
41,1 0 4,6 0 0  
TOTAL 536,2 14,2 33,7 52,4 19,3

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame Grame grame  
350 Suc de portocale 164,5 2,5 0,7 38,2 0,7  
10 Polen crud detrandafir salbatic  
31,8 1,3 0,5 4,8 1,4  
50 Ciocolata raw cu baobab si migdale  
332 3,1 28,8 14 0,5  
TOTAL 528,3 6,9 30 57 2,6

PRANZ TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame Grame grame  
40 Raffaello raw vegan  
216 3 8,3 11,3 0  
300 Supa raw de rosii 121,2 2,5 4,9 16,1 0

50 Paine integrala cu seminte  
144 6,2 4,5 19,9 3  
200 Corabiute de ardei gras cu branzica de caju  
175 5,9 11,3 15,2 2  
100 Salata Tabbouleh 125 1,6 9,4 10 2,3  
50 Masline naturale Kalamata  
150 0 13,4 6,7 2,6  
TOTAL 931,2 19,2 51,8 79,2 9,9

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
300 Afine 171 2,1 0,9 43,7 7,2  
150 Smochine proaspete 111 1,2 0,5 28,8 4,4  
TOTAL 282 3,3 1,4 72,5 11,6

CINA TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 150 Legume mexicane 96 5,6 0,6 17,4 0  
 100 Orez brun integral 325 9,9 3,4 63,7 8,5  
 TOTAL 421 15,5 4 81,1 8,5  
 TOTAL GENERAL 2698,7 59,1 120,9 342,2 51,9

ZIUA 3

MIC DEJUN TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 200 Ardei gras galben 54,0 2 0,4 12,4 0  
 100 Hummus 188,0 2,8 17,5 5 1,8  
 80 Paine integrala prajita  
 292,0 10,1 5,3 51 4,8  
 TOTAL 534,0 14,9 23,2 68,4 6,6

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 30 Arahide in coaja rosie  
 159,6 7 13 5,9 2,2  
 25 Migdale crude 144,5 5,3 12,7 4,9 0  
 15 Miez nuca cocos deshidratate  
 99 1 9,7 3,5 2,4  
 TOTAL 403,1 13,3 35,4 14,3 4,6

PRANZ TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 50 Ciocolata raw cu boabab si migdale  
 332 3,1 28,8 14 0,5  
 250 Supa rece cu bors 195 13 0,8 35,8 13,8  
 50 Crutoane cu usturoi 275 3,7 17,8 24,5 1,1  
 50 Fasole 136 11,8 0,8 20,6 0  
 30 Sos rosii 6,3 0,4 0 1,1 0  
 20 Ceapa 8,4 0,2 0 2 0,3  
 TOTAL 952,7 32,2 48,2 98 15,7

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame Grame grame  
 50 Mix chipsuri de legume deshidratate  
 256 1,8 15,5 25,5 3,8  
 TOTAL 256 1,8 15,5 25,5 3,8

CINA TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame Grame grame  
 130 Penne 5 legume 456,3 17 2,1 88,4 8,2  
 30 Sos pesto 112,8 1,5 11,8 0,2 1,6  
 TOTAL 569,1 18,5 13,9 88,6 9,8

TOTAL GENERAL 2714,9 80,7 136,2 294,8 40,5

ZIUA 4

MIC DEJUN TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
400 Suc de rosii 116,0 4 0,4 24 0  
150 Zacusca de ciuperci 150,0 4,5 9 14,7 0  
80 Paine crocanta din faina integrala  
280,0 8 1,4 54 12,8

TOTAL 546,0 16,5 10,8 92,7 12,8

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
75 Mix de seminte si fructe confiate  
398,1 15,6 27,5 27,5 7,7

TOTAL 398,1 15,6 27,5 27,5 7,7

PRANZ TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
10 Raffaello raw vegan  
54 0,8 2,1 2,8 0  
200 Supa de legume 37 1,6 0,2 7 2,4  
300 Pizza cu ciuperci si ceapa  
867 36 39 96 6

TOTAL 958 38,4 41,3 105,8 8,4

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
150 Lapte de soia cu vanilie  
93 5 2,7 11,9 0,9  
50 Cereale integrale cu fructe deshidratate  
180 4,5 3,5 32,5 4,9

TOTAL 273 9,5 6,2 44,4 5,8

CINA TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
200 Legume la tigaie 236 5,4 4,4 43,4 0  
50 Sos curry 312 0,6 35 2,2 0,1

TOTAL 548 6 39,4 45,6 0,1

TOTAL GENERAL 2723,1 86,0 125,2 316,0 34,8

ZIUA 5

MIC DEJUN

TOTAL PROTEINE

LIPIDE GLUCIDE FIBRE

CANTITATE	ALIMENTE	kcal	grame	grame	Grame	grame
300	Suc de portocale	141,0	2,1	0,6	32,7	0,6
10	Polen crud de prun	34,4	2,1	0,8	3,8	1,6
150	Salata de vinete	91,5	3,9	5,3	7,2	0
200	Rosii cherry	58,0	0	0	11,8	0
60	Paine integrala prajita	237,0	7,2	3,6	41,8	4,2
TOTAL		561,9	15,3	10,3	97,3	6,4

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE

CANTITATE	ALIMENTE	kcal	grame	grame	Grame	grame
125	Prajitura raw cu ciocolata	414,2	5,2	34,9	28,9	1,3
TOTAL		414,2	5,2	34,9	28,9	1,3

PRANZ TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE

CANTITATE	ALIMENTE	kcal	grame	grame	Grame	grame
45	Ciocolata amaruie 85%	272,3	3,9	24,5	8,6	1,4
300	Saramura cu ciuperci, legume si varza	402	9,9	31,5	19,8	0,9
200	Salata de legume	124	3,4	1,6	23,8	0
50	Snitele de soia	140	25	0,8	1,6	2,5
TOTAL		938,3	42,2	58,4	53,8	4,8

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE

CANTITATE	ALIMENTE	kcal	grame	grame	Grame	grame
250	Suc de mere verzi	126	0,3	0,3	29,8	0
50	Ananas confiat	162,5	1,3	1,3	37,5	0

TOTAL 288,5 1,6 1,6 67,3 0  
 CINA TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 130 Orez thai rosu cu bob lung  
 468,0 9,1 2 102,7 2,6  
 100 Legume 5 culori 46,0 2 2 5 1  
 20 Sos soia 26,6 2,7 0 4 0  
 TOTAL 540,6 13,8 4 111,7 3,6  
 TOTAL GENERAL 2743,5 78,1 109,2 359,0 16,1

ZIUA 6

MIC DEJUN TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 450 Suc de mere, patrunje, spanac  
 526,5 26,6 6,8 92,7 4,5  
 TOTAL 526,5 26,6 6,8 92,7 4,5  
 GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 25 Baton raw bite 100,3 5 5 9 0,1  
 50 Bruschete cu masline, bruschete, usturoi  
 193,5 6 1,5 37 0  
 20 Branzica de caju cu verdeturi  
 110 3,5 8,4 6,4 0,1  
 TOTAL 403,8 14,5 14,9 52,4 0,2  
 PRANZ TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 300 Supa crema de praz 117 2,4 5,4 14,4 1,8  
 50 Paine crocanta integrala  
 170,5 5,3 2,3 27,1 9,4  
 200 Lasagna raw 666 11,8 62,6 27,1 10,5  
 TOTAL 953,5 19,5 70,3 68,6 21,7  
 GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE  
 CANTITATE ALIMENTE kcal grame grame grame grame  
 55 Prune deshidratate 132 1,1 0,2 35,2 3,9  
 55 Caise deshidratate 132,6 1,9 0,3 34,4 4  
 TOTAL 264,6 3 0,5 69,6 7,9

CINA TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE						
CANTITATE ALIMENTE	kcal	grame	grame	grame	grame	grame
250 Cartofi dulci copti	290	3,8	0,3	69	9,8	
150 Salata de cruditati	52,5	3	0	10,5	6	
20 Mix de seminte	127,2	5,1	10,8	2	0,7	
10 Ulei de susan	88,4	0	10	0	0	
TOTAL	558,1	11,9	21,1	81,5	16,5	
TOTAL GENERAL	2706,5	75,5	113,6	364,8	50,8	

#### ZIUA 7

MIC DEJUN TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE						
CANTITATE ALIMENTE	kcal	grame	grame	grame	grame	grame
500 Suc de grapefruit roz	219,0	3	0,5	48	1	
10 Polen crud	41,7	0,4	1,1	4,7	0	
60 Biscuiti integrali	256,8	7,3	9,4	34,9	4,5	
TOTAL	517,5	10,7	11	87,6	5,5	

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE						
CANTITATE ALIMENTE	kcal	grame	grame	grame	grame	grame
50 Nuci	327,5	6,9	31,1	8,6	1,7	
20 Miere	65	0,1	0	16,2	0	
TOTAL	392,5	7	31,1	24,8	1,7	

PRANZ TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE						
CANTITATE ALIMENTE	kcal	grame	grame	grame	grame	grame
50 Ciocolata raw	332	3,1	28,8	14	0,5	
300 Supa de mazare	198	13,2	7,2	26,7	0,6	
50 Paine integrala cu seminte	96	3	1,5	17	4	
40 Hrisca germinata	137,2	5,3	1,4	28,6	4	
200 Legume la abur	140,8	4	5,6	18,6	0	
5 Ulei de seminte de dovleac	44,2	0	5	0	0	
TOTAL	948,2	28,6	49,5	104,9	9,1	

GUSTARE TOTAL PROTEINE LIPIDE GLUCIDE FIBRE						
CANTITATE ALIMENTE	kcal	grame	grame	grame	grame	grame

50	Mix fructe confiate	146	0,5	0	36	0
25	Mix seminte	132	5,2	9,2	9,2	2,6
	TOTAL	278	5,7	9,2	45,2	2,6
	CINA TOTAL					
	PROTEINE					
	LIPIDE					
	GLUCIDE					
	FIBRE					
	CANTITATE ALIMENTE	kcal	grame	grame	grame	grame
200	Tocanita de legume	250	4,6	11	33	0
150	Mamaliga	105	3	0	22,5	1,5
55	Smantana de caju	187	5,8	14	9,6	0
	TOTAL	542	13,4	25	65,1	1,5
	TOTAL GENERAL	2678,2	65,4	125,8	327,6	20,4

### Concluzii

Pe lângă meniul dat, s-au mai adăugat suplimente precum zeolitul, care are rolul de a curăța metalele grele din organism, complex de vitamine raw, pentru a susține tot procesul și colagen, cu rolul de a sprijini corpul din multe puncte de vedere, pornind de la susținerea vaselor de sânge până la cea a pielii.

Ședintele de masaj, saună și activitățile fizice ușoare au ajutat de asemenea întregul proces de refacere al persoanei.

Persoana a respectat în proporție de 80% meniul dat timp de 30 de zile.

Schimbările nu au întârziat să apară. Pielea a devenit mai luminoasă, ridurile au început să se estompeze, starea de spirit s-a îmbunătățit vizibil, s-au adăugat la greutatea inițială doar 2 kg, însa procesul continuă și persoana este optimistă.

---

**Cum am trăit 10 zile de tăcere nobilă**  
**– curs de meditație Vipassana**

Ideea de a participa la acest curs mi-a apărut în minte acum 2 ani când o cunoștință ne-a povestit cum a fost și a trăit el această experiență.

Din ce am înțeles atunci, la prima vedere cum se spune, trebuia ca timp de **10 zile să nu vorbești, să nu scrii, să nu citești, să nu nimic**. Suna foarte provocator.

El, personal, ne spusese că după câteva zile mintea deja începuse să-i creeze tot felul de povești despre ceilalți participanți, le dăduse nume și le făcuse o întreagă poveste construită doar pe aspectul fizic și modul de comportament.

Un alt prieten povestise cum după 3 zile mintea îi spunea clar că familia avusese un accidente și **trebuia neapărat să plece de acolo** și să se ducă acasă.

Alte persoane pe care le cunosc participaseră dar abandonaseră după câteva zile.

Cu toate aceste informații , am zis că trebuie să încerc și eu că doar n-o să fie mai greu decât să alergii la maraton sau să ți post negru doar cu lichide timp de 40 de zile.

Măcar aici îți dădeau de mâncare.

Anul trecut am descoperit siteul [meditație.ro](http://meditație.ro) , am citit instrucțiunile , am văzut programul care părea destul de înspăimântător , am văzut pozele care erau superbe, am citit despre liniștea nobilă care suna grozav și m-am hotărât să merg.

Perioada de înscriere pentru cursuri a căzut destul de nepotrivit în 2018 iar Felix era foarte mic și n-am vrut să-l las fără mine atâtea zile, mai exact nu eram destul de hotărât, așa c-am așteptat până anul acesta.

**Trebuiau să se alinieze planetele** . Să vină clipa.

Primul curs pentru începători se ținea anul acesta în perioada **15 martie – 25 martie**.

Chiar în ianuarie Laura a plecat în Lisabona pentru o săptămână și atunci mi-am făcut și eu curaj să mă înscriu la curs.

N-a fost ceva de genul : "pleci tu și mă lași



singur cu copiii lasă că plec și eu” ci mai degrabă a fost un impuls pentru a mă detașa de **anumite blocaje și frici**.

Să înțeleg că **nimeni nu este indispensabil**, că viața merge înainte și fără tine și se vor găsi soluții pentru toate lucrurile trebuie doar să crezi în asta. Era o abandonare a controlului vieții tale și a celorlalți din jur.

De fapt, inițial, crezi că ceilalți sunt dependenți de tine și c-o să fie sfârșitul lumii dacă tu dispari dar cu timpul realizezi că este exact invers.

### **Tu ai nevoie de ei.**

Tu-ți iei energia prin lucrurile pe care le faci pentru ceilalți iar ei își duc viața normală și în lipsa ta. Viața merge înainte.

Pe 28 ianuarie le-am scris celor de la Centru că vreau să mă înscriu iar în aceeași zi am primit confirmarea cu mențiunea ca pe 5-6 martie să le spun 100% dacă ajung.

Acesta este mesajul cu ultimele instrucțiuni pe care le-am primit înainte să plec spre ei :

*”Buna seara,*

*Sunteti binevenit la curs.*

*Daca veniti cu trenul, va trebui sa calatoriti cu trenul de noapte – acceleratul 1821, ce pleaca la 23:40 din Bucuresti si ajunge in Deva la 8:16, astfel incat sa ajungeti in Brad pe 15 martie, pana la ora 10:45.*

*Cand iesiti din gara din Deva, in stanga este autogara. Vetii veni spre Brad cu cursa de la ora 10. Calatoria dureaza aprox 45 minute. Coborati in autogara din Brad (ultima statie). Va vom astepta la autobuz pentru a va redirectiona spre cursa de Dumbrava de Jos. De acolo vetii merge cu noi pana la Centru.*

*Daca ajungeti in Brad mai devreme, ne gasiti vis-a-vis de autogara, in parcare a magazinului LIDL. Vom fi la masina (un Ford Tranzit alb cu dunga rosii cu nr. HD-31-VIP).*

*Sa aveti la d-voastra nr. nostru de contact: 0729-087791.*

*Cursul se termina pe 25 martie, in jurul orei 9 dimineata.*

*Mancarea o asiguram noi (lactovegetariana).*

*Cazarea se face in case taranesti, separat femeii de barbati, cate 6-8 persoane in camera. Paturile sunt din lemn. Daca sunteti sensibil, puteti sa va aduceti o*

*pernuta si cearceaf. Daca nu, un sac de dormit e perfect. Noi va dam 2-3 pături.*

*Sa aveti si cele necesare igienei personale (prosop, sapun...). Si mai multe schimburi daca nu doriti sa spalati (la mana).*

*Daca va ploua mult, este posibil sa fie noroi in unele locuri – este indicat sa veniti cu incaltaminte mai uzata sau cu bocanci sau cizme.*

*La noi e zona de munte. Sa aveti la d-voastra si haine mai groase (1-2 pulovere). E martie – ar putea fi 20°C dar s-ar putea sa si ninga...*

*Va aducem la cunostinta ca nu se percepe o taxa fixa pentru cazare sau masa si nici pentru invatatura primita. Cu toate acestea, cursurile sunt finantate exclusiv prin donatii de la persoane care au urmat cel putin un curs de Vipassana. Va rugam asadar ca dupa terminarea stagiului, sa faceti o donatie dupa posibilitatile dumneavoastra, avand ca baza acest gand curat: "Fiindca cineva a donat pentru a contribui la cheltuielile cursului meu, as vrea acum sa donez si eu ceva pentru a contribui la cursul altora". Nu exista o suma minima recomandata. Va multumim!*

*Daca mai aveti intrebari, contactati-ne.*

*Va rog sa aveti obligatoriu la d-voastra un act de identitate.*

*Va asteptam cu drag,  
Leonardo "*

Toți cei din jurul meu au fost foarte înțelegători cu această plecare și m-au susținut.

Cel mai important rol l-a avut Laura care m-a încurajat și mi-a oferit încrederea c-o să fie bine cu toți copiii, c-o să-și modifice programul supra-aglomerat și o să folosească această plecare a mea ca un moment bun de reconectare cu puișorii ei.

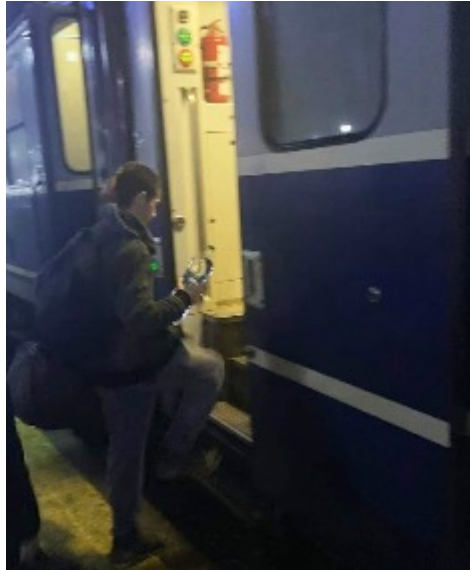
**E un paradox și cu copiii ăștia.** Pe de o parte ți-e teamă să rămâi singur cu ei mai multe zile dar și fără ei te simți și mai oribil. Odată ce i-ai făcut te bântuie toată viața □

Ca de obicei, înainte de orice nebunie, ultima persoană pe care o anunț este mama mea pentru că nu vreau s-o sperii sau s-o rănesc pentru că ea este mama și ca **orice mamă, tot timpul, își face griji pentru copilul ei.**

În timpul postului negru, când deja slăbisem destul

de mult și arătam rău, mă ruga să mă opresc pentru că-i era frică pentru sănătatea mea. O mamă bună stă toată viața cu gândul la binele tău.

Și acum mi-a zis să stau acolo 2-3 zile și după să mă întorc acasă.



Pe 14 martie la ora 23:40 trenul a părăsit Gara de Nord cu destinația Deva.

Înainte de pornirea lui am avut un moment de film, de despărțire emoționantă, în care ne-am strâns în brațe cât am putut noi de bine, ne-am sărutat și ne-am luat la revedere de simțeam că plec la război și era cu semnul întrebării dacă o să-mi mai văd vreodată familia.

Urmau 9 ore de călătorie plictisitoare de noapte, cu somn și citit, cum plănuisem eu.

Luasem biletul cu câteva zile înainte, 90 de ron la clasa a 2 a cu loc, și când casierița mi-a zis ce loc bun la geam, într-un compartiment liber, mi-a găsit am râs puțin.

Două lucruri mi-au trecut instantaneu prin cap: ce contează locul la geam dacă mergem noaptea și cine merge la Deva în mijlocul săptămânii?

Dar, surpriză, trenul era plin, om lângă om.

N-o să folosesc numele celor cu care am participat la curs pentru că experiența fiecăruia este unică și rămâne să și-o exprime fiecare dacă simte nevoia de așa ceva.

Din cele 4 locuri ale compartimentului, două, cele

din fața mea, erau ocupate de un tip și-o tipă foarte sociabili și prietenoși .

Cred că **ne-am dat seama imediat unii de alți că mergem în același loc** după cărțile pe care le citeam dar am preferat să nu intrăm peste intimitatea celui alt prea mult . Nu era încă momentul.

Logic că locul meu de la geam era ocupat dar m-am lăsat în voia Universului , până la urmă nefiind chiar așa un mare beneficiu, iar ca răsplată pentru abordarea mea pașnică tânărul care îl ocupa a coborât după câteva stații. Acum cu două locuri altfel stă treaba . Dormi mai bine de te dor doar jumătate dintre organe.

Cu cât ne apropiam de Deva cu atât în vagon rămâneau numai persoane pe care le vedeai după aspectul fizic și alte indicii că mergeau în același loc.

Când am ajuns, împreună cu cei doi prieteni de compartiment, ne-am dus la Mc-ul de lângă gară să ne odihnim puțin până la plecarea următoarei curse spre Bran.

Am făcut un small talk ca să ne cunoaștem mai bine iar la ieșire am dat peste încă o fată care mergea în aceeași locație.

Era clar că în autocarul care pleca la 10:00 trebuia să descoperim personaje noi.

Cam cu 10 minute înainte să ajungem , una dintre fetele din autocar a fost sunată de la Centru ca să ne identifice pe toți care veneam atunci.

Eram vreo 12-15 persoane. Părea un scenariu de film horror în care se adună un grup de tineri într-o locație pentru a începe să moară câte unu, într-o ordine aleatoare.

Deja îmi imaginam în ce direcție o iau lucrurile și ce experimente fac ăia acolo.

În autogară se strânseseră deja un număr destul de mare de persoane veniți de prin alte colțuri ale țării sau cu mașinile personale.

Înainte de a porni spre Dumbrava de Sus ne-au identificat , ne-au aruncat bagajele într-o dubă și ne-am împărțit în mașinile disponibile.

Distanța nu este chiar atât de mică , sunt peste 20 de km, și nu se poate ajunge decât cu mașina personală sau taxiul.

Pentru a ajunge la Centru, care se află chiar în vârful unui deal, mai trebuie mers încă 10-15 minute pentru că drumul este impracticabil transportului în comun. Deci noi am făcut o mică drumeție, utilă pentru că am apucat să ne cunoaștem puțin , iar bagajele ne-au fost suite cu tractorul.

Acolo ne-am adunat toți în sala în care se servește masa și, după ce am citit regulile de participare, am completat un chestionar. cu datele personale, că suntem de acord cu termenii și condițiile impuse.

Apoi, ca la aeroport , a început verificarea bagajelor și eliminarea tuturor obiectelor care ne puteau distrage de la meditație.

**Am predat telefonul**, cartea, kindle-ul, brățările, crucea de la gât, obiectele pe care le promisem de la băieți ca să-mi reamintesc de ei. Toate au fost puse într-un sac negru de gunoi , sigilat la cap și etichetat cu numele meu.

În orice minte conspiraționistă poate înflori idea că vor să-ți ia toate artefactele ca să nu te mai poți apăra și să-ți spele creierul mai ușor. □

Mi-am păstrat verigheta și portofelul unde spre norocul meu abia pusesem o poză cu familia, poză la care m-am uitat cel puțin o dată pe zi în toată această perioadă de izolare psihică.

La fel și toată mâncarea pe care o aveam la mine, adică mai exact un mix de nucifere și o pungă de curmale, a trebuit să le-o predau urmând să-mi fie adusă la următoarea masă. Bine n-am știut atunci că doar la următoarea masa însemna chiar **doar la următoarea masa** iar apoi nu le-am mai văzut.

**Bine de știut** : *Nu vă luați la voi mâncare multă sau dacă vă treziți că aveți la voi tot felul de prostioare dacă nu sunt perisabile le puteți pune în pungă cu celelalte obiecte și le primiți la sfârșit. Dacă sunt perisabile atunci le puteți împărți celorlalți cursanți la sosire sau la prima masă.*

Unul din lucrurile primele lucruri pe care le-am observat la cei de acolo e că purtau **brățări și coronite plasmatic** iar într-un articol viitor o să prezint toate accese dispozitive plasmatic pe care le au și le distribuie.

După curățarea bagajelor de tentații a urmat o prezentare a locului : toalete, duș, loc de spălat pe mâini, perimetru de explorat natura pe dealurile de prin

jur iar apoi am fost repartizați în camere.

Camerele destul de spațioase cu minimumul necesar : un cuier, o sobă pe lemne și paturi supraetajate.

Paturile din lemn erau acoperite doar de o pătură foarte subțire și mai primeai încă două păturici, calde și pufoase , pentru învelit.

Am ascultat sfatul lor și mi-am luat un sac de dormit de la Decathlon care a fost excelent , iar o pătură am folosit-o ca saltea.

**Bine de știut** : Să vă luați neapărat **sac de dormit** că vă scapă de multe probleme, și una dintre pături s-o luați cu voi în sala de meditație pentru că acolo este mai frig plus că vă ajută la menținerea unei poziții mai fixe.

În ziua respectivă doar am fost lăsați să ne odihnim, după drum, câteva ore iar apoi am fost chemați la masa de prânz ( mămăligă cu fasole și murături) și de seară ( ceai de busuioc cu pâine de casă cu maia (puteai să mănânci la infinit) și gem de prune).

După masă ne-a fost ținută o cuvântare de introducere de către domnul **Adi Ardelean**, cel care din 1996 a înființat centrul , un personaj foarte interesant și captivant ca orice lider bun.

O combinație între un pastor adventist, Vitalstatistix (căpetenia galilor din Asterix și Obelix – chiar avea o **figurină de plus cu Obelix** lângă locul său de meditat, figurină care mi-a dat în multe zile puterea să rînd când mă simțeam copleșit de oboseală psihică) și Osho.

4:30 – Gongul de deșteptare  
5:00 – 6:30 Meditație  
6:30 – 8:00 Mic dejun și odihna  
8:00 – 9:00 Meditație (Fermitate/Adhitthana)  
9:00 – 11:00 Meditație  
11:00 – 13:00 Masa de prânz și odihna  
13:00 – 14:30 Meditație  
14:30 – 15:30 Meditație (Fermitate/Adhitthana)  
15:30 – 17:00 Meditație  
17:00 – 18:00 Pauza de ceai  
18:00 – 19:00 Meditație (Fermitate/Adhitthana)  
19:00 – 20:00 Discurs  
20:00 – 21:00 Meditație  
21:00 – 21:30 Întrebări adresate îndrumătorului  
21:30 – Stingerea

Apoi, de a doua zi, a început programul după orarul prestabilit.

Primele 3-4 zile au fost foarte dificile pentru că erai **trezit în fiecare dimineața la ora 4:30**, iar la 5:00 erai așteptat în sala de meditație.

Deșteptarea era dată cu un clopot care te scula și din morți iar cu câteva minute înainte de intrarea în sală , responsabilul pentru prezența noastră, la timp, venea cu **un clopoțel mic care ne-a rămas întipărit în suflet.**

Și acum dacă aud un clopoțel sunând pe undeva îmi vine să mă îmbrac și să ies pe ușă că trebuie să ajung la ora de meditat.

Așa pățeam cu plânsul de copil pe care , după un timp, îl auzai permanent chiar și când el nu exista. O traumă emoțională.

**Meditația** n-a fost deloc cum mă gândeam eu c-o să fie.

N-a existat nicio sugestie de nimic să zici că vor să-ți bage ceva în cap, **nicio mantră** , nicio nimic.

Inițial, în primele ore, erai ghidat să încerci să-ți păstrezi atenția asupra respirației , ea fiind un lucru natural pe care-l facem fără intervenția noastră, și **să rămâi conectat la prezent.**

Ceea ce a fost incredibil de greu.

Gândurile zboară în trecut și în viitor fără să te poți apăra de ele.

**De reținut** : *Este foarte sănătos să rămâi fără gânduri, pe cât posibil, pentru că ele vin cu dorințe, cu ego, adică cu suferință.*

*Gândurile te deconectează de la prezent și uiți să trăiești clipa , singura care există de altfel.*

**Sportul este foarte sănătos pentru că te scapă de gânduri așa că atunci când te simți epuizat psihic, atacat de gânduri negre, du-te și aleargă până cazi lat.**

Cred că în primele zile mi-au trecut prin cap toate gândurile posibile și probabile.

**Mi-au ieșit la iveală toate fricile** , toate problemele din trecut sau din viitor, tot felul de idei , mi-au venit în minte toți oamenii apropiați dar și cei la care nu m-am mai gândit de foarte mult timp.

Fiecare membru al familiei a murit cel puțin o dată pe zi iar Laura murea de câteva ori chiar. De regulă în accident de mașină.

Felix făcuse varicelă și îi dăduseră și un antibiotic ceva.

Este incredibil de greu să stai 10 ore pe zi , cu ochii închiși, **doar tu și gândurile tale.**

A fost ca o **detoxifiere brutală** când treci de la "Smart menu" , în mall, la post negru și rugăciune, în pustiu.

Prea mult. Prea brusc.

Aici , în societate, eram permanent în alergătură, tot timpul cineva având nevoie de ajutorul meu iar acolo erai imobilizat, **obligat să nu faci nimic.**

Abia trecând printr-o asemenea experiență am realizat că mintea, **creierul, este cel mai mare consumator de energie.**

Când auzeam că la o partidă de șah pierzi un număr enorm de calorii mi se părea ușor exagerat că doar stai cu fundul jos pe un scaun și muți niște piese.

Acum am simțit pe pielea mea ce înseamnă ca creierul să-ți lucreze permanent. După 10 ore de mediat **mă simțeam epuizat**, cădeam seara la culcare ca sacul iar după câteva zile îmi apăruse senzația reală de foame.

Foame reală nu mai experimentasem de ani de zile pentru că corpul a știut mereu să-și ia energia din alte activități, din interacțiunea umană dar acum a fost nevoit să apeleze la **cea mai de jos formă de alimentare , cea prin hrană.**

Am avut noroc cu soarele care ne-a încărcat energetic în multe zile, cu pământul pe care am mers în picioarele goale și cu copacii pe care i-am atins și îmbrățișat.

**Natura este o sursă inepuizabilă de energie pozitivă.**





**De reținut** : Copiii fericiți nu au nevoie de mâncare , uită de masă, uită de orice , pentru că se încarcă cu energie din ceea ce fac. Când ești mic părinții aleargă după tine să te duci la masă iar când ajungi adult mâncarea e principala ta preocupare.

Pentru c-ai uitat să trăiești, pentru că tot ceea ce faci zilnic nu-ți aduce nicio satisfacție sufletească, pentru că sufletul nu primește energie.

Toate **viciile apar ca să umple golul** lăsat de lipsa activităților pozitive, activități care să te încarce.

Voluntariatul și faptele bune făcute fără niciun câștig sau interes sunt cele mai bune surse de energie pură pentru suflet. Cele care trezesc emoții în tine.

Mă simțeam efectiv ca un bătrân ieșit la pensie de care nimeni nu mai are nevoie, ca un copil abandonat într-un cămin .

**Când nimeni nu mai vrea nimic de la tine, când nu mai ești util celorlalți , tu mori.**

Vedeam și la ceilalți colegi de curs cum căutau să facă fapte bune pentru a primi puțină energie.

Se așternea o liniște și o frumusețe în comportamentul nostru.

Eram calmi, blânzi și buni unii cu alții. Încercai să lași pe celălalt mereu în față, **să cedezi ceva** , să cauți orice formă mică prin care să capeți puțină energie prin punerea celuilalt mai presus de tine.

Aveai voie să vorbești cu cei de acolo , să-ți exprimi orice nemulțumire sau nelămurire.

În aceste **10 zile de tăcere nobilă** cel mai mult am vorbit cu băiatul de la bucătărie , care ne servea, încercând să aflu mai multe despre ingredientele folosite în prepararea diferitelor mâncăruri pe care le primeam.

El era personajul **cel mai vesel** dintre toți de acolo. Era atât de fericit și mulțumit că poate să ne servească. Punea mâncarea în castroane cu atenție și migală de **parcă-și hrănea proprii copii**.

Și eram 30 de băieți pe care trebuia să-i servească după care mânca și el.

Cei de acolo, cât și cursanții mai vechi, încercau mereu să rămână ultimii serviți, să cedeze ceva, de parcă știau că așa îți iei energie.

Să zici mulțumesc după ce erai servit sau la sfârșitul mesei era o șmecherie bună **să mai câștigi puțin pentru suflet**.

Celelalte personaje cu care interacționam puțin erau domnul Clopoțel care era responsabil cu trezitul și cu adunatul nostru , din pauze, la sala de meditație și încă un băiat, mai vechi acolo, care ne pregătea soba, ne ajuta cu orice problemă, nelămurire sau dacă încălcam regulamentul în vreun fel. Dar foarte calm și subtil.

Domnul Clopoțel era ca un cioban care trebuie să-și adune oile. Permanent atent să nu lipsească nimeni.

După câteva zile ajungeai să ai **o mică aversiune față de el** , dar nu de el ca om ci de lucru cu care-l asociai.

Deja zâmbeam, între noi, când venea să ne cheme sau când abia te așezai în pat să te odihnești puțin și auzai cum sună clopoțelul.

În cele 10 zile de tăcere l-am perceput ca pe **cel mai trist om de acolo** dar , de fapt , își juca foarte bine rolul.

Toți cursanții vechi păreau foarte serioși și ursuzi dar doar intraseră foarte bine în pielea personajelor. Erau detașați de toți și toate și se concentrau pe meditație respectând cu sfințenie regulamentul.

La sfârșit, în a 10 zi, când de la ora 9:00 am fost lăsați să discutăm între noi **am descoperit cu totul alte personaje**.

În tot acest timp , mintea ta își creează o imagine proprie a fiecăruia, din gesturi din aspectul fizic, din

toate informațiile pe care le poate aduna.

Este incredibil de frumos când ajungi să-i descoperi, să-i cunoști și să-ți dai seama că sunt total diferiți de ceea ce-ți imaginasei tu.

Am fost în total 30 de băieți și 20 de fete.



Din cei 30 de băieți 4 au abandonat pe drum câte unul la fiecare două zile : 2, 4, 6, 8.

Fiecare dintre ei avea povestea lui fascinantă și după astea 10 zile de tăcut era atât de frumos și plăcut să-l asculți pe fiecare cu poveștile lui de viață.

Interesant a fost că creierul, în toate zilele, fără excepție, îți continua și în somn multe dintre gândurile rumegate ziua. Deși cădeai rupt de oboseală și adormeau imediat visai foarte mult.

Dar nu era un somn obositor și agitat ci liniștit și plăcut.

În ultima seara, când pe parcursul zilei n-am mai avut decât 2 ore de meditație, dimineața și seara, iar în rest am stat de vorbă cu toți ceilalți participanți și am făcut câteva activități fizice mintea a devenit foarte agitată de la atâta informație primită încât n-am mai putut să dorm.

Când eram doar eu și gândurile mele era liniște și pace dar după ce a început vorbăraia m-am încărcat practic cu toate poveștile ascultate, cu o stare de agitație.

Majoritatea celor veniți de acolo ori fuseseră trimiși de alți prieteni ori erau persoane care căutau mereu alte și alte experiențe deosebite.

Dar simțeau că ai ce învăța de la fiecare pentru că

erau oameni buni, oameni frumoși.

După ce s-a terminat cursul , toți cursanții mai vechi și care fuseseră repartizați câte 1-2 cu noi în camere pentru a ne ține sub observație, într-o oarecare măsură, s-au transformat din persoane reci și ursuze în niște oameni tot un zâmbet.

Până și domnul Clopoțel, pe care-l consideram cel mai trist om din zonă, era vesel și haios.

Am înțeles atunci, dar și în alte momente de pe parcursul meditației, **ce înseamnă să ajungi un meditator puternic** care nu mai reacționează la nimic din jurul său ci rămâne echidistant , un simplu observator la reacțiile celorlalți.

Cele mai interesante personaje erau cursanții străini.

Era **un tip din California** care umbla permanent cu o bască și zâmbea ori de câte ori ne încrucișam privirile. Avea cioc și mustăcioară , se plimba liniștit pe dealuri și făcea tot felul de lucrări din obiectele găsite pe jos. Părea un personaj boem.

El dormea cu mine în cameră și avea patul chiar lângă întrerupător iar seara înainte să stingă lumina se uita la toată lumea și zâmbea așa de parcă-ți spunea "Noapte bună".

Comunicarea non-verbală transmite câteodată mult mai multe și mult mai adânc.

O altă persoană deosebită era **un băiat nordic** care călătorea de câțiva ani prin lume, fusese și la Cluj, la București și România i se părea un loc superb cu oameni minunați.

Asta a fost una dintre observațiile tuturor străinilor : **"România e un loc minunat !"**



Cârcotașii vor spune că *"- Da e minunat pentru ei că sunt turiști și nu se lovesc de sistemul românesc și de viața și problemele adevărate ale unui localnic."*

Dar frumusețea este că toți acești oameni călătoriseră prin foarte multe țări și totuși , la sfârșit, au rămas cu impresia că **România are cei mai frumoși oameni.**

Aveam în cameră și **un grec** care era la al 6 lea curs. Zicea că-i place foarte mult și că după terminarea celor 10 zile mai stă , de obicei, încă vreo 2 săptămâni primind cazare și mâncare gratis în schimbul câtorva activități fizice , de regulă, în agricultură.

Când i-am zis cu ce mă ocup a avut o reacție așa haioasă : *"- Tu știi câți bani am cheltuit eu pe masajele ? Sunt cel mai mare fan al masajelor."*

A rămas ca atunci când trece prin București să ne vedem la o terapie.

Cel mai interesant personaj rămâne totuși **un puști neamț de 16 ani** care venise acolo cu proiectul său de clasa a 11 a . Avea ca temă ca timp de o lună de zile să trăiască într-o comunitate din Europa unde să-și câștige existența doar prin muncă fără să se folosească de bani.

Ce școală se face și în Germania.

Ultimele două opțiuni erau România sau Ungaria dar până la urmă a ales să vină la noi pentru că auzise multe lucruri frumoase despre acest Centru de la Dumbrava de Sus.

Fiind în creștere el la fiecare masă cerea porție dublă și mânca tot cu așa multă plăcere.

L-am întrebat dacă știa exact ce mănâncă, ca ingrediente, și nu prea avea habar dar i se părea delicioasă toată mâncarea.

**Prin interacțiunea cu toți acești oameni am realizat că nu există bariere de niciun fel între noi, că suntem doar o mare familie , că Pământul este un corp iar noi organele sale .**

Toate blocajele de religie , culoare etc sunt invenții pentru dezbinarea noastră.

Divide et impera.

E un sentiment minunat când realizezi că suntem toți la fel, că putem râde și glumi , că putem plânge și suferii alături de oameni din orice colț al lumii.

Cum spunea Marius Ghidel în ultima sa carte : *"Pe lumea aceasta nu există decât doi oameni. Tu și Dumnezeu. El este ascuns în spatele fiecărui om pe care-l întâlnești și vine să te învețe ceva. Câteodată așa mai dur, altădată cu blândețe dar mereu spre binele tău."*

### **Alimentația**

Masa se lua doar în sala de mese unde, pe mijloc, puseseră o cortină pentru a despărți zona noastră de cea a fetelor. Practic interacțiunea cu persoane de sex opus trebuia limitată la maxim pentru a nu fi distras din călătoria ta spirituală, mai ales că veniseră și 4-5 cupluri.

Tot ceea ce am mâncat în aceste 11 zile a fost preparat din alimente produse acolo ,cu mici excepții. Mâncarea a fost 100% gătită, proaspăt făcută de la o masă la alta, simplă fără condimente, **încărcată cu iubire și drag de oameni.**

Eu, fiind învățat să mănânc multe crudități, am avut un mic disconfort iar în ultimele zile chiar începusem să visez după niște fructe proaspete.

Prima masă se servea între 6:30 și 8:00. Destul de devreme pentru mine care abia după ora 11:00 sunt obișnuit să consum ceva solid.

În fiecare dimineața se servea un ceai fierbinte făcut din plante locale : salvie, busuioc, rozmarin, mentă. Câteodată erau îndulcite cu **sirop de măceșe** sau **sirop de muguri de brad.**

Lângă ceai primeai două- trei felii de pâine ( era o pâine, făcută cu maia, de puteai s-o mănânci goală la infinit și înapoi) cu o porție de zacuscă de legume și **gem de prune** sau caise.

Pe lângă gemul standard într-o dimineața a fost o cremă de brânză, gen almette, în alta un pateu de linte și o ciudățenie cu arpacaș ca o colivă.

Masa principală a zilei se servea între 11.00 și 13:00 și era întotdeauna formată din două feluri de mâncare.

Obligatoriu exista o supă sau o ciorbă, toate fiind de legume. Variația aici era destul de mare și în fiecare zi era ceva nou. De sfeclă roșie, de cartof mov, de mazăre , de linte roșie etc toate îmbogățite cu morcovi, păstârnac, pătrunjel și alte legume.

Se puna mult accentul pe **proteină vegetală** adică obligatoriu exista o linte, un năut, o mazăre, o fasole , soia .

Felul doi era compus dintr-o mâncare de proteină vegetală cu diferite murături sau mămăligă , varză, paste cu diferite sosuri, mâncare de cartofi și alte feluri simple dar gustoase.

Masa de seară sau ceaiul cum era trecut în program se servea ca în Anglia adică de la 17:00 la 18:00.

Aici primeam un ceai de diferite sortimente iar mâncarea era aceeași în fiecare zi adică o fiertură de cereale. Adi ne spusese la începutul cursului că a făcut rost de **Triticale** ( o cereală hybrid de grâu și seară) care este o sursă excelentă de proteină vegetală, că are mai puțin gluten decât celelalte , având un aport bun de fosfor, magneziu și mangan și conținând tot complexul de vitamine B.

Până la urmă fiind și o sursă ieftină de hrănire, calitate – preț, pentru că nu e chiar așa ușor să hrănești un număr de 50 de oaspeți, zilnic cu 3 mese.

Exista o măsuță pe care permanent stăteau siropuri, **zeamă de varză** , sare și uleiuri.

Aici am văzut și gustat pentru prima oară **ulei de nucă**.

Fiecare era servit cu câte porții dorea și putea schimba alimentele în funcție de disponibilitate.

De exemplu eu după 7 zile de mâncat fiertură de cereale (triticale) mă săturasem chiar dacă mă împac

bine cu coliva.

Așa că în ultimele 2 zile l-am rugat pe băiatul de la bucătărie să mă servească cu pâine de aceea bună și cu diferitele gemuri pe care le aveau.

În ultima zi ,dimineața , înainte de plecare am fost serviți cu un amestec de cereale, stafide, lapte pe care puteai să pui siropuri, gem și dulceață.

Practic îndulcitorii aceștia erau utilizați la fiecare masă.

Per total mâncarea a fost ok dar pentru mine ideal era și cu ceva crudități.

Am înțeles că și la cursurile din vară tot mâncare gătită se servește deci n-aveți mai mult noroc nici voi.

După 6 zile **m-am constipat**, eu care nu mai fusesem constipat de ani de zile și care mă duc la toaletă cel puțin o dată pe zi ,dimineața.

Prima oară m-am gândit că este de la alimentație, deoarece în loc de fructele mele obișnuite acum mâncam fierturi.

Dar nu era așa. Am făcut un experiment și m-am apucat de făcut câteva genuflexiuni și de alergat puțin, în pauze, pe dealuri. Și gata s-a rezolvat imediat problema.

De fapt **corpul suferea din cauza celor 10 ore de stat în fund**. Acum vă înțeleg și pe voi cei care lucrați la birou de ce aveți așa de multe neazuri cu sănătatea.

Cei de acolo știau asta și de aceea permanent exista **zeamă de varză** (moare de varză) ca purgativ.

Un tip ne-a spus bancul legat de moare de varză cum că e cel mai bun tratament la orice boală : " *Se duce un om bolnav la doctor și acesta după ce-l consultă îi zice : – E grav rău. n-am ce să-ți fac du-te acasă și moare. După câteva săptămâni se întoarce omul la doctor vesel și fericit. Doctorul se miră și-i întreabă cum de mai e în viață. – Păi am făcut cum mi-ați spus dumneavoastră. M-am dus acasă și am băut toată ziua moare și mi-au trecut toate bolile.*"

**De reținut** : Încercați să faceți cât mai multă mișcare folosind fiecare pauză pentru plimbat în natură.



## **Meditația**

Când am citit pe site despre **meditația Vipassana** n-am înțeles concret ce faci acolo. Imaginația făcea diferite scenarii care includeau ascultarea unor mantră sau alte chestii de îndoctrinare.

În realitate a fost cu totul altceva.

Camera de meditație este un loc special și fiecare dintre noi a avut locul lui, stabilit de la început, și pe care n-am avut voie să-l schimbăm pe parcursul cursului.

Accesul se făcea separat pentru băieți și fete, pentru a evita cât mai mult contactul cu ceilalți, și eram despărțiți de câteva pietre mari, așezate decorativ în jurul sobei, care delimita mijlocul încăperii.

În fața noastră era construită un fel de mini-tribună unde stăteau cei care urmau să ne ghideze în meditație.

Fiecare meditator avea propria lui păturică care-l ajuta la menținerea poziției dar și căldurii deoarece temperatura acolo era destul de scăzută, mai ales la 5 dimineața.

**Obligatoriu să aveți o păturică cu voi în sala de meditație.**

În primele zile unul dintre cursanți a luat din greșeală păturica lui Adi și a fost ceva zarvă adică părea destul de valoroasă.

Energetic vorbind practic preiei toate stările persoanei respective de aceea noi nu aveam voie nici măcar să ne atingem între noi, în vreun fel.

**Meditațiile ne-au fost ghidate** de două doamne. Una mai experimentată, blândă și bună în explicații, reușind să transmită și informațiile negative într-un mod plăcut iar cea mai tânără ușor mai iute la mânie.

Aici vorbesc în termeni duri pentru că toți de acolo s-au purtat incredibil de frumos cu noi și erau **plini de bunătate sinceră**.

Cred că ceea ce voiam să zic concret și ce am observat la cei cu vechime în meditație, este puterea de a nu te conecta la reacția celuilalt, la informația energetică cu care vine cel din fața ta.

Cu cât ai mai multă experiență și mai mulți ani de practică în spate cu atât **rămâi indiferent la atacul exteriorului** și reușești să reacționezi excelent în orice situație.

În fiecare seară, după meditația propriu-zisă, se ținea o cuvântare , atât în română cât și în engleză, despre ce învățasem în ziua respectivă , despre transformările interioare pe care trebuia să le facem pentru a deveni niște ființe mai bune.

La sfârșitul zilei ultima frază era întotdeauna :  
*"Fie ca toate ființele din Univers, vizibile și invizibile, să fie fericite, să scape de suferința lor."*

Era un moment al zilei pe care-l așteptam toți deoarece atunci puteam să ne exprimăm liber, să punem câte o întrebare și să ne mai auzim vocea.

În prima zi meditația a început ușor și singurul lucru pe care trebuia să-l faci era **să-ți urmărești respirația** pentru că este un proces involuntar care se desfășoară automat fără intervenția noastră.

În toată meditația susținută acolo se punea foarte mult accentul pe **fermitate**, pe observație, **să lucrezi doar cu atenția** fără să intervi în vreun fel. Scopul era să te detașezi cât mai mult de tot ce venea din exterior, să simți dar fără implicare, **să te lași liber fără gânduri**.

*Gândurile vin permanent și încearcă să ne poarte în trecut sau în viitor dar sunt nocive pentru că nasc dorințe care mai apoi aduc suferință.*

Omul trebuie să încerce permanent să trăiască cât mai mult în prezent, să fie acolo, conectat la ceea ce se întâmplă în acea clipă.

Am observat că de când fac asta toate lucrurile funcționează mult mai bine deoarece, în loc să-ți pui organismul pe pilot automat și să zbori în trecut sau în următoarea acțiune pe care o ai de făcut, tu efectiv ești acolo conectat la celălalt.

De fapt **energia și afecțiunea ta se duce acolo unde-ți zboară mintea** și atunci pentru toți ceilalți este benefic să rămâi alături de ei ca să-i poți ajuta.

Inclusiv la masaj aveam momente când efectiv gândurile mă purtau departe de ceea ce făceam propriu-zis și atunci automat valoarea și calitatea masajului avea de suferit.

Pasul doi, în meditație, a fost urmărirea modului în

care intră și iese aerul din corp adică să simți cum intră rece iar apoi iese cald.

După acest exercițiu urma o focusare a respirației doar pe zona triunghiulară formată între buza de sus și nas.

Practic toate aceste exerciții erau pregătitoare. Erau modul în care te conectai la prezent.

La început a fost imposibil să stai mai mult de câteva secunde pentru că **mintea o lua razna**. Îți veneau prin cap toate gândurile și ideile posibile.

Problema principală este că majoritatea gândurilor sunt de rău.

**Da gândul negativ este de două ori mai rapid decât cel pozitiv** și Doamne câte gânduri mi-au venit.

Cred că la un moment dat, după 7 zile așa, am avut impresia că gata mi-am terminat toate gândurile.

Unele dintre cele mai ciudate momente au fost când m-am trezit numărând până la 2000 sau repetând de vreo 500-600 de ori "Rugăciunea inimii".

Pierzi controlul asupra ceea ce faci sau gândești și aștepti doar să auzi clopoțelul.

Au fost ore în care **organismul căuta cu disperare pauza**, când te dureau diferite părți din tine, când doar voiai să te arunci 5 minute pe iarbă la soare.

Efectiv nu mai suportai să stai cu ochii închiși, într-o poziție și conectat la acea clipă.

Ajungeai să aștepti sunetul clopoțelului mai ceva ca în generală sau liceu.

Mâinile mele au avut parte de atâta **automasaj** cât n-au văzut în toată viața lor și nici n-o să mai vadă. [Aici](#) puteți să urmăriți cum să combinați utilul cu plăcut în acele ore lungi, interminabile.

Asta a fost partea ușoară a meditației.

Cele mai importante ore au urmat în zilele următoare când am început să lucrăm cu **Adhitthana** sau întărirea fermității.

Practic erai ghidat ca pe tot parcursul meditației să-ți păstrezi aceeași poziție, să ți ochii permanent închiși și să încerci să-ți observi toate trăirile fizice (dureri, mâncărimi) sau psihice și să nu

intervi în niciun fel.

Să rămâi, cum le plăcea lor să repete, **ecuanim**.

Am auzit în astea 11 zile cuvântul "ecuanimitate" de mi-a pătruns adânc în creier.

Următorul nivel a fost meditația care dă și numele cursului adică **Vipassana**.

**Meditația Vipassana** consta în trimiterea atenției către creștetul capului iar apoi de acolo luând bucată cu bucată fiecare părticică din corp, câte 5-10cm , să treci peste tot, ca o scanare dar doar să observi ce sentimente și gânduri apar fără să pătrunzi în ele.

Erai atenționat că pătrunderea prea adâncă în anumite zone te puteau face să rămâi cu mintea prins p-acolo cine știe cât.

Meditația aceasta mi se părea cea mai grea de realizat corect.

Pe parcursul meditației au fost mai mulți cursanți care au plâns, râs sau chiar au început să tremure din toate încheieturile experimentând niște descărcări emoționale foarte puternice.

În ultimele 2 zile am fost ghidați să **medităm cu Metta** și să expansionăm acest Metta.

*Ce înseamnă mai exact ?*

Pot să vă spun ce am înțeles și simțit eu și fiecare vede apoi pe pielea lui.

**Metta** înseamnă conectarea atenției în prezent dar o atenție de calitate, apreciativă, încărcată cu emoție și bunăvoință, cu iubire. Practic este o **iubire necondiționată** pe care ți-o acorzi **ție** în prezent, în acel moment.

**Expansiunea Metta** înseamnă trimiterea unui gând bun, sincer către toate ființele adică să simți **iubirea necondiționată față de toți și toate**.

Adică într-un fel **scopul suprem al sufletului pe pământ**.

Să dea la o parte toate interesele personale, toate gândurile și dorințele și să ajungă să le iubească necondiționat și în mod egal pe toate ființele.

Sună frumos, sună greu sau chiar imposibil de

realizat dar merită încercat.

Toată această experiență **te face automat un om mai bun.**

Este practic de necrezut c-o să pleci mai rău decât ai venit.

Da recunosc c-a fost prea mult 10 ore de meditație pe zi pentru mine, **un detox dur**, dar un șoc benefic până la urmă.

**Când dupa 11 zile mi-au dat telefonul înapoi nu voiam să-l deschid.**

Știam c-o să pierd toată libertatea , tot acel sentiment lipsit de griji pe care cu greu îl câștigasem.

Pentru câteva zile ne întorsesem din nou la **acea bucurie și inocență de copil**, la acea conectarea la toate lucrurile adevărate din jurul tău.

Am început să văd toate frumusețile naturii pe lângă care acasă treceam nepăsător, ca un robot, în alergătura următorului obiectiv al zilei.

Să vezi 20 și ceva de bărbați care stau pe un deal , fără să zică nimeni nimic, la 7 dimineața , și urmăresc în liniște și pace cum răsare soarele din spatele unui munte este ceva incredibil.



A fost o experiență care m-a deconectat de la societate arătându-mi **cât de simplă și de frumoasă este viața** dacă o lași să curgă lin , fiind doar un observator la ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Despărțirea a fost una dificilă pentru că oamenii de acolo chiar păreau atașați de tine și-ți transmiteau o

căldură și o prietenie sinceră.

**M-am simțit ca atunci când eram mic** și după 3 luni de distracție, de vacanță, trebuia să-mi iau la revedere de la prietenii și bunicii mei din Ploiești.

La plecare, deși nu comercializau nimic alimentar pentru că nu făceau o cantitate așa de mare, mi-au dat 3 borcane cu dulceață de trandafiri, de gogonele și sirop de măceșe, Câte unul pentru fiecare copil.

Adi mi-a arătat dealurile din zonă și a zis că toate sunt ale lor și au nevoie de cât mai mulți oameni buni acolo.

Toate satele din jur de la câteva mii de locuitori au ajuns să mai aibă doar o mână de bătrâni, uitați de lume, și la care cei de la Centru se duc cu diferite ajutoare.

A fost destul de greu să dau un răspuns sincer la întrebarea sa : **"- De ce nu rămâi aici ?"**

N-am putut să zic, ceea ce simțim toți atunci când continuăm robotic niște vieți doar pentru a nu ieși din zona de confort, că mi-e frică de o schimbare atât de mare, de renunțarea la societate.

Am făcut ceea ce orice părinte face de cele mai multe ori. **Am dat vina pe copii** că nu-i pot părăsi, că nu-i pot lua din mediu pentru că merg la școli , sunt dependenți de tablete, PS4 și alte scuze d-astea.

Adi mi-a zis că toți copiii de la Centru sunt înscriși în **regim homeschooling la școli din America**, mi-a arătat o cameră specială de joacă cu toate bunătățile pentru copii, fiind și el conștient că nu poți să-i ți departe de tehnologie.

Aveau până și un teren de fotbal drăguț așa că în august le-am spus c-o să încerc să ajung cu băieții cei mari măcar o săptămână.

Problema cea mai mare, cum zicea și el că de aceea a și anulat cursurile pentru copii, o să fie dacă n-o să mai vrea să plecăm înapoi la școala nr. 165 ci vor vrea să stea în vârful dealului.

De lucru puteam să am permanent acolo, mai ales pe masaj, unde după un curs de 10 zile de tăcere nobilă și meditat 10 ore nu-ți mai simțea nicio părțică din corp și te dureau toate.

**De reținut:** *După curs, ca să vă recuperați mai repede, mergeți la câteva ședințe de masaj. Chiar o să*

*le sugerez celor de la Centru să pună pe siteul lor o recomandare în această privință.*

După ce am stabilit că acum totuși trebuie să plec am zis să mă las 100% în voia Domnului.

Știam că este un tren la ora 21:00 care ducea direct de la Deva la București, existau și câteva variante alternative dar trebuia să schimbi vreo două trenuri, exista și varianta "bla bla car" și încă câteva microbuze și autocare.

Până m-am dus eu să experimentez niște **dispozitive plasmatic** tractorul care cobora bagajele plecase deja iar majoritatea cursanților porniseră în spatele lui spre locul unde parcaseră mașinile.

Am acceptat această decizie a Universului și m-am întors în sala de mese să mai mănânc o porție de cereale cu dulceață.

Aici rămăseseră doar cei care n-aveau de gând să plece în ziua respectivă, 5 fete care plecau la București cu mașina uneia dintre ele și încă un tip care voia să ajungă la Sibiu.

Timpu trecea și situația nu părea că se îmbunătățește ba chiar fusesem anunțați că tractorul a plecat la munca câmpului și trebuie să ne ducem bagajele singuri până jos la parcare.

Băiatul care rămăsese cu mine devenise agitat și deja făcuse rost de un număr de taxi stabilind să coborâm împreună până la zona accesibilă mașinilor și de acolo să împărțim o cursă până la Deva.

Fetele se pregăteau și ele să plece și ne-am gândit că poate pot să ne ducă măcar până jos la taxi că , spre norocul nostru, aveam toți proporții ok și încăpeam înghesuiți pentru o bucată mică de drum.

**Bunătatea cu care erai încărcat** după zilele acestea te făcea să ai o stare de prietenie cu toată lumea și o împăcare sufletească . Știam că totul o să fie ok.

Și minunea s-a produs. Adică una dintre cele 5 fete, care deja coborâse, nu mai mergea la București că plecase cu altcineva iar tractorul s-a întors de la câmp și ne-a dus, și pe noi și bagajele, până la mașină.

Coborârea cu tractorul din vârful dealului, pe un traseu destul de nasol , a fost o aventură bună așa de sfârșit . Ca o **cursă de roller coaster**.

O cățelușă ne-a condus până jos mergând permanent în

urma tractorului.

După aceea totul a continuat perfect, băiatul coborând la Deva iar eu împreună cu 4 fete am călătorit până la București iar la ora 21:00 eram înapoi în Micul Paris.

Să mergi de la Dumbrava de Sus până la București cu 4 femei care vorbiseră foarte puțin spre deloc în ultimele 11 zile și care aveau un deficit de **264.000 de cuvinte** (24.000 cuvinte X 11 zile) a fost foarte interesantă.

Pe această cale țin **să le mulțumesc** pentru discuțiile foarte interesante pe care le-am avut.

Trebuie **să le mulțumesc** și tuturor oamenilor de la Centru care s-au purtat cu noi exemplar de parcă eram copiii lor.

**Le mulțumesc** colegilor de suferință cu care am petrecut 10 zile de tăcere dar cu multă conversație interioară. Toți sunt persoane minunate fiecare având povestea lui de viață fascinantă.

Acuma sincer vorbind **când mai aveam eu ocazia să fac duș alături de încă câțiva bărbați**, dacă armata este obligatorie iar în pușcărie nu vreau să ajung prea curând ?

La sfârșit trebuie **să le mulțumesc** celor care m-au înțeles și mi-au facilitat această plecare : clienților și prietenilor mei, Emi care e un șef prea permisiv, familiei mele care deși mă cred un ciudat/ extremist câteodată mă acceptă și mă iubesc.

Îmi cer scuze Felix și ți-am înțeles supărarea. Promit să nu mai plec atâtea zile de lângă tine.





*"Fie ca toate ființele din Univers, vizibile și  
invizibile, să fie fericite, să scape de suferința  
lor."*