

MANUSCRIS RESTAURAT
TĂMĂDUITORII TIBETANI



Jurnalul Tibetanilor

DESCUIEREA TOPIRII

Rânduiala de 21 de zile · dimineața, la masă, seara

Păstrat de maestrul **Tenzin**

Restaurat și repovestit de ucenicul său român, **Călugărul Wang**



ÎNAINTE DE TOATE

Începe aici

Nu sunt 21 de lecții diferite. Este o singură rânduială, repetată 21 de zile, cu câteva însemnări pe zi.

- 1 Citește cartea o dată, de la început până la sfârșit.** Durează cam o oră. Nu sări peste Rânduiala Prudenței (**pag. 18**): îți spune ce nu e potrivit pentru tine.
- 2 Pregătește ce îți trebuie.** Lista de cumpărături e la **pag. 48**. Aproape totul se găsește la alimentară și la plafar.
- 3 Așază fișele.** Fișa 1 pe frigider. Fișa 2, trackerul, pe telefon sau tipărită. Fișa 3 o păstrezi pentru zilele în care ieși din ritm.
- 4 Seara dinaintea primei zile,** bifează în Fișa 2 semnele pe care le porți acum (**pag. 15**). Le vei verifica din nou în ziua 21.
- 5 Ziua 1 începe dimineața,** cu Licoarea de Aur (**pag. 23**) și cu prima însemnare în tracker.

FIȘELE PE TELEFON

Deschide fișele în aplicația gratuită Adobe Acrobat Reader, completezi direct în ele și salvezi. Toate trimerile de tipul „pag. 12” din carte sunt linkuri: le atingi și ajungi acolo.

Cuprins

ÎNCEPUTUL

Cine îți vorbește	4
Cuvânt înainte al Călugărului Wang	

Ce nu îți promite cartea	7
--------------------------	---

ÎNȚELEGEREA

Descuierea Topirii	9
Legea trupului și cele trei vești	

De ce trupul tău se apără	13
---------------------------	----

Harta lăuntrică: cele Șase Semne	15
----------------------------------	----

Rânduiala Prudenței	18
Precauții · ce e dovedit · când mergi la medic	

CELE TREI VEȘTI

Vestea întâi: Semnalul de Siguranță	22
Licoarea de Aur · Masa Liniștită · condimentele	

Vestea a doua: Spargerea Menghinei	28
Pompa Viscerală · masajul de seară	

Vestea a treia: Legea Întunericului	33
Infuzia de seară · somnul · ceasul al treilea	

PRACTICA

Rânduiala celor 21 de zile	39
O zi-model · varianta scurtă · cele trei săptămâni	

Când ceva nu merge	44
--------------------	----

După ziua 21	46
--------------	----

Lista de pregătire · Mic glosar	48
---------------------------------	----

Cine îți vorbește

și de unde vine cartea aceasta

Te salut cu plecăciune și liniște în suflet. Înainte să îți vorbesc despre trupul tău, se cuvine să știi cine îți vorbește. Prea mulți oameni îți dau sfaturi fără să îți spună de unde vin. Eu îți spun.

La douăzeci de ani cântăream o sută douăzeci și șapte de kilograme, pe un trup de un metru și șaptezeci și patru. Nu puteam urca un rând de scări fără să mă opresc de două ori. Mă opream și mă prefăceam că îmi caut ceva în buzunar. Ca să nu se vadă că nu pot.

Am plecat spre răsărit. Nu ca să mă vindec — nu credeam că se poate. Am plecat ca să dispar. Nu voiam să fiu găsit așa.

M-a primit un bătrân pe nume Tenzin. Avea șaptezeci de ani atunci. Nu mi-a dat nimic. Nicio licoare, nicio măsură, nicio poruncă despre ce să mănânc. Mi-a dat o mătură și un ceas.

Măturam curtea dimineața, la aceeași oră. Căram apă la aceeași oră. Mâncam la aceleași ceasuri, în tăcere, fără să mă grăbesc. Când se întuneca, se stingeă totul.

„*A început în prima dimineață.
Tu încă nu ai observat.*”

MAESTRUL TENZIN

Nu am înțeles atunci. Am înțeles peste încă nouă luni, când mi-am legat brâul și mi-a rămas o palmă în plus. Nu ținusem nicio măsură. Nu flămânzisem nicio zi. Nu mă luptasem cu nimic.

Trupul meu doar încetase să se mai apere. Îi dădusem, fără să știu, singurul lucru pe care îl cerea: **să știe ce urmează.**

Am rămas optsprezece ani. La plecare, Tenzin mi-a pus în mâini o carte ruptă și ștearsă, scrisă cu multe vieți înainte de un tămăduitor pe nume Wang. Mi-a spus: „Nu ești primul care poartă numele acesta. Ești primul care îl duce afară.”

De aceea mi se spune Călugărul Wang. Nu e numele meu de botez. E numele celui care a scris cartea. Îl port pentru că port cartea lui.

M-am întors acasă acum doi ani, într-un sat de munte. Am tăcut cât am refăcut manuscrisul, filă cu filă. Iar acum vorbesc. Femeilor.

Pentru că mi-am amintit de mama. Cum își strângea rochia peste pântec când intra cineva în casă. Cum se învinovăța. Și cum nu a avut niciodată pe nimeni care să îi spună că nu era vina ei.

Tu ai.



LINIȘTE SĂ AI

Călugărul Wang

Ce nu îți promite cartea aceasta

*Ai fost mințită de prea multe ori. De aceea îți spun
întâi ce nu găsești aici.*

- **Nu vei topi douăzeci de kilograme în douăzeci și una de zile.** Nu îți promit asta și nu are cum. Cine îți promite, te minte.
- **Nu topești armura. O lași jos.** Grăsimea pleacă după aceea, în ritmul trupului tău, nu în ritmul nerăbdării tale.
- **Prima săptămână nu vei vedea mare lucru pe cântar.** Vei simți în pântec. Cântarul vine mai târziu.
- **Dacă tulburarea ta vine din tiroidă sau din altă boală, mergi întâi la doctor.** Rânduiala te sprijină, dar nu îți repară glanda și nu ia locul niciunui tratament.
- **Nu am descoperit nimic.** Am cărat o carte care era gata să se piardă și am adăugat ce am trăit eu.

Ce îți dă, în schimb

- **O rânduială limpede,** aceeași în fiecare zi, pe care o poți ține și într-o zi grea.
- **Un loc în care să îți vezi zilele cu ochii tăi.** Trackerul, nu memoria, îți va arăta ce se schimbă.
- **Adevărul despre fiecare practică:** ce confirmă cercetătorii de azi și ce știi doar din tradiție (**pag. 20**).

NU LUA RÂNDUIALA ACEASTA DACĂ

- cauți minuni în trei zile;
- vrei să nu schimbi absolut nimic din ce faci acum;
- te aștepți să scape doar cântarul, fără să scape frica din trup;
- dormi patru ore pe noapte și nu poți schimba asta încă. Rânduiala nu are pe ce să se sprijine.

Dacă te-ai regăsit în vreuna dintre ele, lasă cartea deoparte. Nu vreau osteneala ta degeaba.

Tenzin nu dădea rânduiala oricui. Întreba întâi. Uneori spunea: „nu acum”. Fac și eu la fel.



MECANISMUL

Descuierea Topirii

Lucrul pe care nu ți l-a arătat nimeni, și din care se naște tot restul cărții.

Ai citit până aici și poate te întrebi: dacă nu e vina mea, atunci ce este? Îți spun acum, limpede. Nu e o rețetă. Nu e un leac. E o lege a trupului, veche de când e omul.

LEGEA DIN CARE SE NAȘTE TOTUL

Trupul nu ține grăsimea din lăcomie.

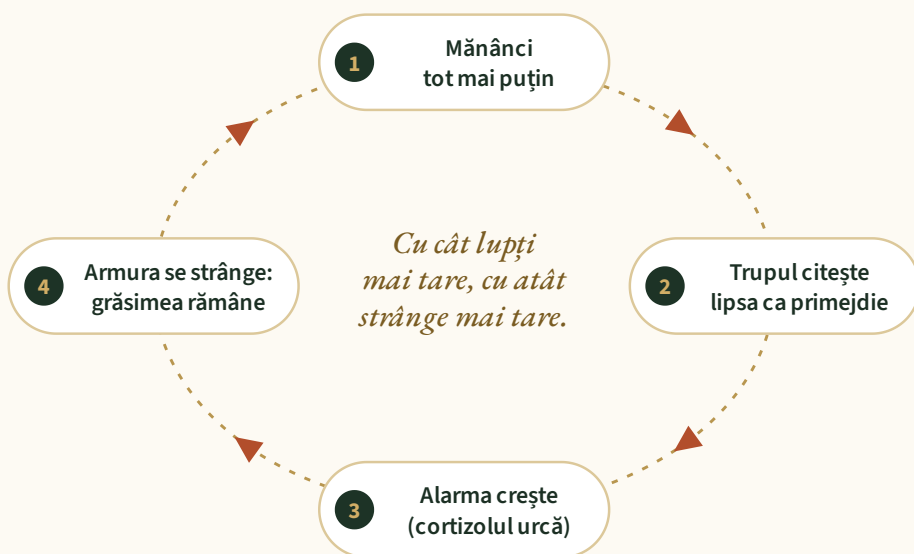
O ține din frică — ca armură.

Cât timp se simte în primejdie, stă încuiat și nu cedează nimic, indiferent ce mănânci.

De ce nu a mers nimic până acum

Un trup speriat nu se descurie. Poți să numeri fiecare gram, poți să te lipsești până la capătul puterilor: cât timp el crede că vine foamea, ține totul sub cheie.

Nicio rânduială a lipsei nu anulează alarma. Ea doar o adâncește, fiindcă lipsa însăși e citită de trup drept încă o primejdie.



De aceea, cu cât te-ai luptat mai tare, cu atât armura a rămas mai strânsă. Nu ai greșit tu. Ai folosit singura unealtă care strânge lacătul și mai tare.

Ce facem în locul luptei

Nu ne luptăm cu trupul tău. Îi dăm de veste că a trecut primejdia. Când primește vestea, el descuie singur: lasă armura jos de bunăvoie, iar grăsimea pleacă după aceea, în ritmul lui.

*Asta este Descuierea Topirii:
nu o forțare, ci o veste.*

Și aici e taina pe care nimeni nu ți-a spus-o. Vestea nu se dă pe o singură cale. Un trup aflat în alarmă o cere pe trei deodată: **în blid, în pântec și în ceasul nopții**. Așa cum un lacăt vechi are trei zăvoare și niciunul nu se trage fără celelalte, tot așa trupul cere cele trei vești împreună.



VESTEA ÎNTÂI
**Semnalul
de Siguranță**

în blid



VESTEA A DOUA
**Spargerea
Menghinei**

în pântec



VESTEA A TREIA
**Legea
Întunericii**

în ceasul nopții

Împreună descuie topirea

1 În blid

Căldură, ceasuri
statornice, liniște la
masă. Aici se stinge
alarma.

22

2 În pântec

Desfaci încleștarea și
pui fluidele oprite în
mișcare.

28

3 Noaptea

Deschizi singurul ceas
în care trupul se
drege cu adevărat.

33

De aceea nu îți dau o rețetă. Îți dau o rânduială: cele trei vești, în ordine, care descrie topirea împreună. În fiecare zi, de dimineață până seara.

— ◆ —
*„Nu poți usca bainele în mijlocul furtunii. Înainte de a cere
trupului tău să lase surplusul, trebuie să oprești furtuna
dinăuntru lui.”*

CĂLUGĂRUL WANG



PARTEA ÎNTÂI

De ce trupul tău se apără

Cum se ridică armura și de ce se stinge focul din pântec.

1. Iluzia lipsurilor și armura trupului

În Apus am văzut oameni robiți de numere. Ei măsoară ce intră și ce iese, ca și cum trupul ar fi o mașinărie simplă de ars lemne. Însă firea omenească ascultă de o lege mult mai veche: legea supraviețuirii.

Atunci când treci printr-o perioadă aspră de lipsuri, trupul tău nu știe că îți dorești un trup mai ușor. El primește un singur semnal: foamete și primejdie.

Ca răspuns, glandele suprarenale eliberează cortizol, hormonul supraviețuirii. Cortizolul îi cere trupului să încetinească arderile firești și să pună deoparte energia sub formă de grăsime adâncă, în zona pântecului.

De ce pe pântec? Pentru că acolo se află organele tale de preț. Trupul își construiește o pernă de apărare, ca să le ocrotească la vreme de foamete sau de primejdie. Cu cât te zbuciumi mai tare și cu cât te lipsești mai aspru, cu atât trupul strânge mai tare această armură.

2. Focul stins din pântec

Tămăduitorii tibetani vorbesc despre digestie ca despre un Foc Digestiv. Pentru ca hrana să fie prefăcută în putere curată, acest foc trebuie să ardă statornic.

Ce se întâmplă însă când trăiești în grabă, zbucium și încordare necurmată? Sistemul tău nervos intră în starea de luptă sau fugă. Trupul întoarce sângele și puterea dinspre organele digestive către mușchi și minte, ca să poți fugi de primejdia închipuită.

Fără sânge cald, Focul tău Digestiv se stinge. Ce rămâne în pântec e ca lemnul ud aruncat peste tăciuni reci. Hrana nu mai este mistuită cum se cuvine; începe să fermenteze. De aici vin:

- gazele și balonarea care te fac să simți că pântecul ți se dublează până seara;
- reținerea de apă, pentru că trupul strânge fluide în țesuturi ca să dilueze ce nu a putut mistui.

PE SCURT

Armura de pe pântec și focul stins au aceeași rădăcină: un trup în alarmă. Rânduiala nu începe cu pastile, ci cu gesturi care reaprind focul și pun fluidele în mișcare. Dacă iei un tratament, nu îl întrerupe.



HARTA LĂUNTRICĂ

Cele Șase Semne

Cum îți citești trupul dimineața. Dacă găsești trei din șase, trupul tău îți vorbește destul de limpede.

Tămăduitorii din Tibet nu aveau unelte de măsură, dar citeau starea lăuntrică privind limba și atingând pântecul. Primele trei semne le vezi în zece clipe. Celelalte trei le recunoști din felul în care îți trec zilele.

1

Urma albicioasă de pe limbă

Cum verifici: dimineața, înainte de orice, privește-ți limba în oglindă, la lumină bună.

Un strat albicios sau gălbui la rădăcina ei spune că pântecul e ostenit.

2

Zimții de pe marginea limbii

Cum verifici: uită-te la marginile limbii.

Mici zimți, ca și cum ar fi fost amprentați de dinți, arată o limbă care stă apăsată în gură. Îi poartă adesea femeile care nu respiră liniștit noaptea și cele care strâng din fălci în somn: un trup care nu se odihnește, ci veghează.

3

Nodul de sub buric

Cum verifici: întinsă pe spate, cu genunchii ușor îndoiți, lasă respirația să se așeze. Apasă blând cu două degete, la două-trei degete sub buric.

O zonă tare sau un nod dureros arată o fascie încleștată: o menghină care strânge măruntaiele.

⚠ Dacă nodul doare tare, crește sau nu trece în câteva săptămâni, arată-l medicului.

4

Pântecul care se dublează până seara

Cum verifici: compară cum îți stă brâul dimineața și seara.

Nu e grăsime adunată peste zi: grăsimea nu se pune în douăsprezece ceasuri. E fermentație și apă, semnul unui foc care nu a ars nimic toată ziua.

5

Fața și degetele umflate dimineața

Cum verifici: la trezire, privește-ți ochii și obraji; simte cum îți intră inelul.

Nu e grăsime. E apa pe care un trup speriat o strânge peste noapte, ca satul care adună apă înainte de secetă.

⚠ Dacă umflarea e nouă, apare și la glezne sau vine cu respirație grea, mergi la medic.

6

Trezirea la ceasul al treilea

Cum verifici: observă dacă te trezești în jurul orei 3 și mintea pornește singură.

La ceasul acela, hormonul alarmei urcă firesc, ca să te pregătească de zi. Un trup deja în alarmă se ridică odată cu el, prea devreme.

Ce faci atunci: **pag. 37.**

☰ UNDE LE NOTEZI

În **Fișa 2, la „Harta celor Șase Semne”**: le bifezi în seara dinaintea zilei 1 și din nou în ziua 21, pe aceeași pagină. Nu îți voi spune eu ce s-a schimbat. Îți vei spune singură.

Semnele nu sunt un diagnostic. Sunt un fel de a-ți urmări trupul. Pentru orice îngrijorare, întreabă medicul.

— ◆ —
*„Limba nu minte niciodată. Ea este harta pe care pântecul tău
își scrie povestea în fiecare dimineață.”*

CĂLUGĂRUL WANG



ÎNAINTE DE PRACTICI

Rânduiala Prudenței

Un tămăduitor adevărat spune și ce să nu faci, nu doar ce să faci. Citește paginile acestea înainte de cele trei vești.

⚠ ÎNAINTE DE ORICE

Dacă ești însărcinată, alăptezi, urmezi un tratament cronic, ai o boală diagnosticată sau ai avut de curând o operație, **vorbește întâi cu medicul tău.**

Cartea aceasta nu înlocuiește consultul, diagnosticul sau tratamentul medical și nu îți cere să le întrerupi. Nu îți modifica singură medicația.

Nu toate practicile sunt pentru toată lumea. Dacă una nu ți se potrivește, o sari. Nu e un eșec: celelalte vești rămân și lucrează.

Când nu faci o practică

PRACTICA	NU O FACE DACĂ
Pompa Viscerală	ești însărcinată sau la menstruație; ai hernie abdominală ori hiatală; ai ulcer activ; ai avut o operație abdominală în ultimele luni; ai tensiune mare, boală de inimă sau glaucom; ai mâncat ori ai băut în ultimele 2–3 ore.
Masajul cu ulei de ricin și nucșoară	ești însărcinată; ai pielea iritată, rănită sau inflamată în zona pântecului; ai o alergie cunoscută la ricin. Uleiul se folosește doar pe piele, niciodată înghițit.
Licoarea de Aur (ghee și sare roz)	ai tensiune mare sau ți s-a cerut să reduci sarea; ai intoleranță la lactate; ai fierea scoasă sau suferindă.
Plantele amare	ai pietre la fiere sau canalele biliare blocate; ai ulcer activ ori gastrită în puseu; ești însărcinată sau alăptezi.
Condimentele de foc (ghimbir, turmeric, scorțișoară)	iei medicamente care subțiază sângele; urmează să ai o operație; ai pietre la fiere. În cantități mici, ca hrană, sunt blânde; nu le lua ca leac, în doze mari.



REGULA DE OPRIRE

Dacă în timpul oricărei practici simți **durere, amețelă, palpitații sau greață, oprește-te**. Trupul tău îți spune „nu acum”. Ascultă-l. Rânduiala nu se ia cu forță; asta ar fi exact greșeala din care încercăm să ieșim.

Ce știi de la Tenzin și ce știi de la doctorii de azi

Nu tot ce îți spun în cartea aceasta are aceeași greutate. Ar fi necinstit să le pun pe toate la un loc. Ți le împart eu, ca să nu fie nevoie să o faci tu.

✓ CE CONFIRMĂ ȘI CERCETĂTORII DE AZI

- Stresul îndelungat favorizează depunerea grăsimii în zona pântecului.
- Somnul puțin dereglează hormonii foamei și ai sațietății, iar poftele cresc.
- Lumina ecranelor seara scade secreția de melatonină și strică odihna.
- Starea de alertă încetinește digestia și reduce sângele care ajunge la organele digestive.
- Respirația lentă și adâncă liniștește sistemul nervos; mestecatul rar aduce sațietatea mai devreme.
- Chimenul și feniculul alină disconfortul și balonarea; mesele la ore statornice ajută trupul să își găsească ritmul.

📖 CE ȘTIU DOAR DIN TRADIȚIE

- Citirea limbii ca oglindă a pântecului.
- Uleiul de ricin și nucșoara pentru înmuierea fasciei.
- Licoarea de Aur ca început al zilei; Pompa Viscerală drept mișcare a fluidelor.

Nu îți voi spune că e dovedit. Îți spun că se face de sute de ani și că am văzut-o lucrând. Alege singură ce iei.

Când mergi la medic, nu la rânduială

Rânduiala e pentru un trup speriat, nu pentru un trup bolnav. Dacă observi oricare dintre semnele de mai jos, lasă cartea deoparte și mergi la medic. Te aștept după aceea.

- ⚠ durere de burtă puternică, care nu trece sau te trezește din somn;
- ⚠ un nod în burtă care doare, crește sau nu dispare;
- ⚠ umflături noi la glezne, la picioare sau la față, mai ales cu respirație grea;
- ⚠ sânge în scaun, scaun negru sau vărsături care se repetă;
- ⚠ slăbești fără să îți dorești, ai febră sau o oboseală care nu trece;
- ⚠ palpitații, amețeli puternice sau leșin;
- ⚠ orice schimbare care te sperie. Nu aștepta ziua 21.

— ◆ —

*„Ascultă trupul când spune «nu acum». Nu e o înfrângere.
E primul semn că ai început să-l auzi.”*

CĂLUGĂRUL WANG



VESTEA ÎNTÂI · PRIMA RĂSUCIRE A LACĂTULUI

Semnalul de Siguranță

Vestea din blid: aici se stinge alarma. Fără ea, celelalte două nu au ce descuia.

Aici începe totul. Un trup care încă se apără nu se lasă descuiat de nimic altceva. Întâi îi dai vestea că a trecut primejdia: prin căldură, prin ceasuri statornice, prin liniștea de la masă. Abia după ce prinde această veste, are rost ce urmează.

CE FACI ÎN VESTEA ÎNTÂI

- ✓ **Dimineața:** Licoarea de Aur, înaintea cafelei **pag. 23**
- ✓ **La fiecare masă:** Legea Mesei Liniștite **pag. 26**
- ✓ **Opțional:** condimentele de foc **pag. 27**

„Trupul care știe ce urmează încetează să se mai apere.”

CĂLUGĂRUL WANG

Licoarea de Aur, vestea de dimineață

Lumea de azi își începe ziua cu o greșeală care aprinde panica în trup: graba și cafeaua pe stomacul gol. Acest șoc închide din prima clipă drumul sângelui către pântec. Primul pas al zilei nu este să te lipsești, ci să speli launtrul.

Temelia licorii este untul clarificat, care poartă în el acid butiric, un sprijin blând pentru mucoasa ostenită. Sarea roz aduce mineralele care ajută trupul să își așeze fluidele.



Licoarea de Aur

DIMINEAȚA · ÎNDATĂ DUPĂ TREZIRE · 3 MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- ½ linguriță de unt clarificat (ghee)
- un praf de sare roz
- o cană de apă caldă (200–250 ml)

CUM O FACI

- 1 Pui untul și sarea în apa caldă și amesteci până se topește.
- 2 O bei pe îndelete, cu înghițituri mici, **așezată**.
- 3 Cafeaua, dacă o bei, vine după, nu pe stomacul gol.

⚠ Nu o bea dacă ai tensiune mare, ți s-a cerut să reduci sarea, ai intoleranță la lactate sau fierea scoasă ori suferindă (**pag. 19**).

Cum îți faci singură untul clarificat

Untul clarificat (ghee) e pur și simplu unt din care s-au scos apa și părțile lăptoase. Nu trebuie să dai bani mulți pe cel gata făcut: îl faci într-o singură seară, iar un pachet îți ajunge pentru toate cele 21 de zile.



Untul clarificat făcut acasă

O SINGURĂ DATĂ · CAM 25 DE MINUTE

- ≡ **Îți trebuie:** un pachet de unt nesărat, de bună calitate, cu cel puțin 82% grăsime · o cratiță cu fundul gros · o lingură · tifon curat · un borcan de sticlă.



- 1 Topirea blândă.** Pui untul în cratiță, pe focul cel mai mic. Îl lași să se topească încet, fără să amesteci.



- 2 Limpezirea.** Pe măsură ce fierbe domol, la suprafață se strânge o spumă albă. O iei cu lingura și o arunci.

- 3 Culoarea de aur.** După 15–20 de minute, lichidul se limpezește într-un galben auriu, cu miros de nucă prăjită. Îl iei de pe foc și îl lași 5 minute.



- 4 Strecurarea.** Îl strecuri printr-un tifon curat, într-un borcan de sticlă. Ce rămâne în tifon arunci.



- 5 Păstrarea.** Închizi borcanul. După ce se răcește, se întărește. Nu are nevoie de frigider.

CUM ÎL FOLOSEȘTI

Pui ½ linguriță în Licoarea de Aur, în fiecare dimineață (**pag. 23**). Iei ghee din borcan de fiecare dată cu o linguriță curată și uscată, ca să se păstreze bine.

Legea Mesei Liniștite

Marea greșală a zilei nu este neapărat ce pui în farfurie, ci starea în care mănânci. Când mănânci în grabă, cu mintea la necazuri, trupul tău este încă în alertă. Iar ce primește în alertă, pune deoparte.

1 Popasul

O clipă de liniște înainte de prima înghițitură. Privești hrana, respiri adânc, lași grijile dincolo de masă.

2 Falca liberă

Încordarea zilei se ascunde în mușchii feței. Îți relaxezi falca înainte să începi.

3 Mestecatul domol

Un ritm domol liniștește sistemul nervos și aduce sațietatea mai devreme. Mănânci mai cumpătat, fără să simți lipsa.

4 Orele statornice

Mănânci, pe cât poți, la aceleași ore. Trupul care știe ce urmează încetează să se mai apere.

Aceasta e, poate, cea mai puternică parte a acestei vești.

MASA LINIȘTITĂ ÎN 60 DE SECADE

- 1 Te așezi. Telefonul stă cu fața în jos sau în altă cameră.
- 2 Trei respirații lente, cu expirația mai lungă decât inspirația.
- 3 Îți lași falca și umerii să cadă.
- 4 Prima înghițitură o mesteci pe îndelete. Între înghițituri, lași tacâmul jos.

Farmacia din bucătărie: condimentele de foc

Pentru ca focul tău să ardă statornic peste zi, are nevoie de lemne uscate. Natura le-a ascuns în rădăcini și pulberi pe care le ai deja în casă. Sunt opționale.

Ghimbirul

O feliuță subțire, ținută în apă caldă și băută cu o jumătate de oră înainte de masă, pregătește vatra.

Turmericul, cu piper negru

Potrivnicul firesc al inflamației. Ca să își desfacă puterea, are nevoie de piper: un praf din amândouă, presărat peste hrana caldă.

Scorțișoara

O jumătate de linguriță presărată peste gustare domolește cererea de dulce a unei minți oboseite.



Ghimbir, turmeric, piper negru, scorțișoară: le ai deja în casă.

În cantități de hrană sunt blânde. Nu le lua ca leac, în doze mari. Precauții: **pag. 19.**

PE SCURT · VESTEA ÎNTÂI

- **Dimineața:** Licoarea de Aur, așezată, înaintea cafelei.
- **La fiecare masă:** popasul, falca liberă, mestecat domol.
- **Peste zi:** mese la ore statornice.
- **Opțional:** condimentele de foc, în cantități de hrană.



VESTEA A DOUA · A DOUA RĂSUCIRE A LACĂTULUI

Spargerea Menghinei

Vestea din pântec: desfăci încleștarea și pui fluidele oprite în mișcare.

Ai dat deja trupului prima veste, cea din blid și din ceasurile statornice. Fără ea, ce urmează n-ar avea pe ce se sprijini. Acum, că alarma a început să se stingă, putem desface menghina de încordare și pune în mișcare apa oprită din pântec.

„Sângele are o inimă care să îl împingă. Fluidele oprite din pântecul tău nu au nicio pompă. Dacă tu nu le pui în mișcare, ele rămân acolo.”

CĂLUGĂRUL WANG

● CE FACI ÎN VESTEA A DOUA

- ✓ **Înainte de prânz:** Pompa Viscerală, dacă ți se potrivește **pag. 29**
- ✓ **Seara:** masajul din jurul buricului, dacă ți se potrivește **pag. 32**

Pompa Viscerală, mecanica deblocării

Truda fizică aspră nu face decât să adauge un zbucium în plus. Taina e alta: fluidele din zona pântecului nu au o pompă a lor. Din pricina statului pe scaun și a încordării, ele au stagnat.

Ca să le pui în mișcare, folosești Pompa Viscerală: o retragere a pântecului fără aer în piept, care lucrează ca un masaj asupra organelor dinăuntru și liniștește prin atingerea nervului vag.

ATENȚIE BLÂNDĂ, DAR FERMĂ

Nu o practica dacă ești însărcinată sau la menstruație, dacă ai hernie abdominală ori hiatală, ulcer activ, o operație abdominală recentă, tensiune mare, boală de inimă sau glaucom. **Nu o face niciodată dacă ai mâncat ori ai băut în ultimele 2–3 ore.** Dacă simți amețeală sau durere, te oprești pe loc.

MOMENTUL POTRIVIT

Cel mai bine înainte de prânz, pe stomacul gol. Dacă la prânz nu se poate, o faci dimineața, înainte de Licoarea de Aur, sau seara, înainte de cină.

Pompa Viscerală, pas cu pas

- 1 Postura Tămăduitorului.** Stai în picioare, te apleci ușor în față din bazin și îți sprijini palmele ferm pe genunchi, cu brațele drepte. Postura ia povara de pe pântec și îl lasă să atârne moale.
- 2 Golirea.** Inspiri adânc, liniștit. Apoi expiri complet pe gură, suflând cu putere, ca și cum ai stinge o sută de lumânări deodată. Împingi afară tot aerul.
- 3 Sigiliul.** Fără să tragi aer, îți ții respirația și pui bărbia în piept. Păstrând pântecul moale, îl tragi înăuntru și în sus, sub coaste.
- 4 Ținerea.** Păstrezi retragerea 3–5 secunde. Nu mai mult, la început.
- 5 Slobozirea.** Întâi slăbești pântecul de tot și îl lași să cadă. Abia apoi lași aerul să intre. Vei simți un val cald.

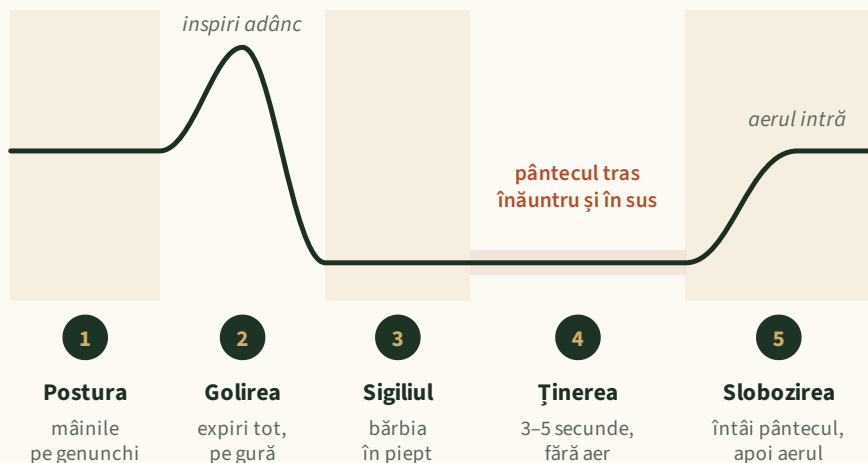
● CÂT REPEȚI

De 3 până la 5 ori. În primele zile, te oprești la 3. Între repetări respiri liniștit de câteva ori. Nu e o întrecere.

Greșeli de evitat

- ✗ S-o faci după masă sau după ce ai băut. Aștepti 2–3 ore.
- ✗ Să ții mai mult de 5 secunde în primele zile.
- ✗ Să tragi aer înainte să slăbești pântecul. Întâi pântecul, apoi aerul.
- ✗ Să continui când apare amețeala. Te oprești pe loc.
- ✗ S-o faci ca să „compensezi” o masă. Nu e o pedeapsă, e o veste.

RESPIRAȚIA, DINTR-O PRIVIRE



♥ CUM SE SIMTE, CÂND E FĂCUTĂ BINE

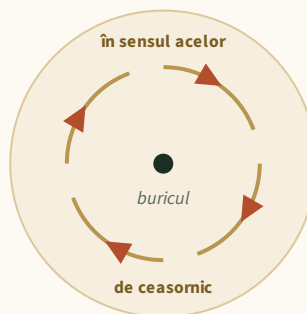
Pântecul se trage spre coaste fără să îl împingi cu forța. Umerii rămân jos, fața liniștită. La slobozire simți un val cald. Dacă simți presiune în cap, amețeală sau durere, te oprești și reiești altă zi, cu mai puține repetări.



Topirea Armurii: masajul de seară

Încordarea strânsă peste zi lasă blocaje adânci în zona pântecului. Chiar dacă mintea vrea să doarmă, fascia rămâne încheștată. Aici ajută Nabhi Chikitsa, o practică tradițională care privește doar zona din jurul buricului: nu o simplă mângâiere, ci o aducere de căldură menită să înmoaie cimentul de încordare.

- 1 Ora:** niciodată îndată după masă. Aștepti 2 ore de la cină.
- 2 Pregătirea:** amesteci puțin ulei de ricin (cam o linguriță) cu un vârf de nucșoară măcinată.
- 3 Încălzirea:** încălzești ușor uleiul, frecându-l între palme.
- 4 Aplicarea:** câteva minute, blând, în jurul buricului, prin mișcări circulare, mereu în sensul acelor de ceasornic.



⚠ PRUDENȚĂ

Nu îl faci dacă ești însărcinată sau dacă pielea din zonă e iritată, rănită ori inflamată. Uleiul se folosește doar pe piele, niciodată înghițit. La prima folosire, încerci puțin pe o porțiune mică de piele și aștepti o oră.

✦ PE SCURT · VESTEA A DOUA

- **Înainte de prânz, pe stomacul gol:** Pompa Viscerală, de 3–5 ori.
- **La 2 ore după cină:** masajul, în sensul acelor de ceasornic.
- **Doar dacă ți se potrivesc.** Te oprești la durere sau amețeală.



VESTEA A TREIA · A TREIA RĂSUCIRE A LACĂTULUI

Legea Întunericii

*Vestea din ceasul nopții: deschizi singurul ceas în care
trupul se drege cu adevărat.*

Ai dat vestea din blid și vestea din pântec. Amândouă lucrează, dar niciuna nu ajunge singură până în noapte. Rămâne ultima veste, cea prin întuneric. Fără ea, ce ai câștigat ziua se risipește până dimineața.

*„Dacă adormi încordată, fiecare înghițitură de la cină se
prefăce în încordare. Dacă adormi în liniște, trupul tău se drege
până la răsărit.”*

CĂLUGĂRUL WANG

CE FACI ÎN VESTEA A TREIA

- ✓ **Înainte de culcare:** infuzia de chimen și fenicul **pag. 34**
- ✓ **Cu o oră înainte de somn:** ecranele deoparte, camera-peșteră **pag. 35**
- ✓ **Dacă te trezești la 3:** respirația 4–6 **pag. 37**

Elixirul Focului Liniștit: infuzia de seară

Disconfortul și balonarea de seară sunt semnul unei digestii îngreunate. Pântecul tău are nevoie de un sprijin ca să oprească fermentația peste noapte. Semințele de chimen și de fenicul sunt prețuite în tradițiile vechi tocmai pentru uleiurile lor, care alină disconfortul din pântec.



Infuzia de chimen și fenicul

SEARA · ÎNAINTE DE CULCARE · 10 MINUTE

☰ **Îți trebuie:** ½ linguriță de semințe de chimen · ½ linguriță de semințe de fenicul · o cană de apă fierbinte · o farfurioară pentru capac sau o strecurătoare mică.



1 Pui câte ½ linguriță de chimen și de fenicul în cană sau într-o strecurătoare mică.



2 Torni apa fierbinte, acoperi și lași **10 minute**. Nu o fierbi: pierzi uleiurile.

3 O strecuri și o bei caldă, pe îndelete, înainte de culcare.

🌿 Pentru un gust mai plin, strivește ușor semințele cu dosul lingurii înainte să torni apa.

Chimenul și feniculul alină balonarea: asta confirmă și cercetătorii de azi (**pag. 20**).

Ceasul în care trupul se drege

Noaptea este singurul ceas dăruit refacerii. Dacă nu dormi adânc, trupul tău nu se eliberează, oricât de curat ai mânca ziua.

Aici lovește otrava lumii de azi: lumina ecranelor dinainte de culcare scade secreția de melatonină, hormonul odihnei. Această lumină mincinoasă îi spune minții că e încă zi. Fără melatonină, cortizolul rămâne sus, iar noaptea nu își face lucrarea.

1 Stingerea focurilor false

Lași ecranele deoparte cu o oră înainte de culcare. Folosești o lumină slabă, ca a unui foc domol.

2 Mediul de Peșteră

Trupul recunoaște siguranța doar în întuneric deplin. Tragi draperiile, acoperi orice becuț de la aparate, ții camera răcoroasă.

3 Ceasul statornic al culcării

Te culci, pe cât poți, la aceeași oră. Trupul care știe ce urmează încetează să mai vegheze.



*Lumină slabă, o cană caldă,
telefonul în altă cameră.*

Seara ta, pas cu pas

Un exemplu pentru o culcare la 22:30. Dacă te culci la altă oră, muți toate orele odată cu ea.

- 19:00  **Cina**, după Legea Mesei Liniștite.
- 21:00  **Masajul**, dacă ți se potrivește: la 2 ore după cină.
- 21:30  **Ecranele deoparte**. Lumină slabă în casă.
- 22:10  **Infuzia** de chimen și fenicul, băută pe îndelete.
- 22:20  **Trackerul**: notezi agitația, pofta și ce s-a întâmplat azi.
- 22:30  **Culcarea**, în camera întunecată și răcoroasă.

— ◆ —
*„Noaptea, trupul tău dă cea mai grea bătălie. Nu îl trimite la ea
obosit de lumină.”*

CĂLUGĂRUL WANG

Dacă te trezești la ceasul al treilea

Dacă te trezești la trei dimineața și mintea pornește singură, nu ești stricată. La un trup liniștit, urcarea firească a hormonului alarmei trece neobservată; la unul aflat în alarmă, te ridică prea devreme.

- 1 Nu te lupta cu trezirea și nu aprinde lumina. Nu te uita la telefon.
- 2 Rămâi în întuneric și pune o mână pe pântec.
- 3 Lungește expirația: inspiri numărând până la 4, expiri numărând până la 6.
- 4 Repeti până simți că mintea se așază.

INSPIRI PE NAS

1 2 3 4

EXPIRI, MAI LUNG

1 2 3 4 5 6

mâna pe pântec · în întuneric · repeți până te liniștești

Semnul acesta se retrage adesea cel mai târziu dintre toate. Când pleacă, știi că armura a început să cadă.



Taina Gustului Amar: un sprijin, la nevoie

Pentru femeia al cărei Foc Digestiv e cu totul stins, un sprijin din afară poate ajuta: un amestec de plante amare, fără alcool, dintre cele care se găsesc la plafar.

Se ia după masă, la nevoie, cum scrie pe ambalaj: nu în fiecare zi și nu în locul rânduiei. Nu e necesar ca să urmezi cele 21 de zile.

PRUDENȚĂ

Nu lua plante amare dacă ai pietre la fiere sau canale biliare blocate, ulcer activ ori gastrită în puseu, dacă ești însărcinată sau alăptezi. Dacă iei orice tratament, întreabă întâi medicul sau farmacistul.

PE SCURT · VESTEA A TREIA

- **Cu o oră înainte de somn:** ecranele deoparte, lumină slabă.
- **Înainte de culcare:** infuzia de chimen și fenicul.
- **Noaptea:** cameră întunecată și răcoroasă, aceeași oră de culcare.
- **La 3 noaptea:** mâna pe pântec, inspiri pe 4, expiri pe 6.



RÂNDUIALA SUPREMĂ

Cele Douăzeci și Una de Zile

Nu o listă de fapte, ci Descuierea Topirii întreagă: cele trei vești, așezate pe ceasurile zilei.

Nu sunt 21 de lecții diferite. Este aceeași zi, repetată. Trupul care primește în fiecare zi aceleași vești, la aceleași ore, încetează încet să se mai apere.

☀ Dimineața

Licoarea de Aur **23**

Notezi somnul și
energia.

☺ La masă

Masa Liniștită **26**

Pompa Viscerală,
înainte de prânz **29**

🌙 Seara

Masajul **32**

Ecranele deoparte,
infuzia **34**

O zi întreagă, dintr-o privire

Un exemplu. Păstrezi ordinea, nu neapărat orele: le potrivești după programul tău, apoi le ții la fel în fiecare zi.

- 7:00**  **Trezirea.** Licoarea de Aur, așezată. Notezi somnul și energia.
- 7:30**  **Micul dejun,** dacă îl iei, la aceeași oră. Cafeaua abia acum, nu pe stomacul gol.
- 12:30**  **Pompa Viscerală,** dacă ți se potrivește. Nimic mâncat sau băut după 10:00.
- 13:00**  **Prânzul,** după Legea Mesei Liniștite. Condimentele, dacă vrei.
- 19:00**  **Cina,** tot liniștită, la aceeași oră.
- 21:00**  **Masajul,** dacă ți se potrivește.
- 21:30**  **Ecranele deoparte.** Lumină slabă.
- 22:10**  **Infuzia.** Notezi pofta, agitația și ziua în tracker.
- 22:30**  **Culcarea,** în întuneric și răcoare.

AJUTOR PENTRU PRIMA SĂPTĂMÂNĂ

Pune trei alarme pe telefon: la trezire (Licoarea), cu 30 de minute înainte de prânz (Pompa Viscerală) și cu o oră înainte de somn (ecranele deoparte). Le oprești când ordinea zilei ți-a intrat în obicei.

Varianta scurtă, pentru zilele grele

Vor fi zile în care nu ai timp de toate. Nu sări atunci peste rânduială: fă-o mică. Trupul are nevoie de toate trei veștile, chiar și șpuse în șoaptă.

🕒 RÂNDUIALA ÎN ZECE MINUTE

- 1 **Dimineața:** Licoarea de Aur. Trei minute.
- 2 **La o singură masă:** popasul și mestecatul domol.
- 3 **Înainte de prânz:** Pompa Viscerală, doar 3 repetări, dacă ți se potrivește. Un minut.
- 4 **Seara:** ecranele deoparte cu o oră înainte de somn și infuzia.
- 5 **Trackerul:** două rânduri, atât.

Ce contează mai mult decât perfecțiunea

- O zi făcută pe jumătate e mai bună decât o zi sărită.
- O zi sărită nu strică nimic. Nu o iei de la capăt și nu dublezi practicile: continui a doua zi, cu Fișa 3.
- Orele statornice cântăresc mai mult decât orice practică luată singură.

Cele trei săptămâni

Învățarea

ZILELE 1-7



Înveți ordinea zilei fără să forțezi nimic. Citești instrucțiunile înaintea fiecărei practici. Notezi cum te simți, fără să cauți un scor „bun”.

Statornicia

ZILELE 8-14



Aceeași rânduială, la aceleași ore. Aici se câștigă totul. Dacă ieși din ritm, folosești Fișa 3 și continui.

Observarea

ZILELE 15-21



Comperi însemnările de la început cu cele de acum. În ziua 21 bifezi din nou cele Șase Semne și completezi pagina de comparație din Fișa 2.

♥ CE POȚI OBSERVA, FĂRĂ PROMISIUNI

Prima săptămână nu vei vedea mare lucru pe cântar. Primul loc în care să te uiți este pântecul, apoi somnul și poftele de seară. Notează și ce nu s-a schimbat. Diferențele pe care le vezi nu dovedesc singure o cauză și nu înlocuiesc o evaluare medicală.

🕒 ALEGE-ȚI ZIUA DE ÎNCEPUT

Scrie de acum data primei zile în Fișa 2 și pe fișa de pe frigider. Un început cu dată fixă se ține mai ușor decât un „de luni încolo”.

Cum completezi trackerul

Exemplu demonstrativ, cu date inventate. Arată cum se completează, nu ce rezultate trebuie să ai. Nu este rezultatul unei cliente.

ZIUA 4 Marți, 14 octombrie

DIMINEAȚA Somn ●●○○○ 2 · Energie ●●●○○ 3

SEARA Agitație ●●●●○ 4 · Poftă ●●●○○ 3

VEȘTI ☒ dimineța · ☒ la masă · ☐ seara

CONTEXT „M-am culcat târziu și m-am trezit de două ori. Zi tensionată, am mâncat prânzul pe fugă.”

CE AM OMIS „Pompa Viscerală: nu verificasem încă toate contraindicațiile.”

PASUL URMĂTOR „Pofta a venit după cină. Mâine la prânz mă așez la masă și las telefonul deoparte.”

☰ CUM CITEȘTI SCORURILE

- Somn și energie: mai mare înseamnă mai bine. Agitație și poftă: mai mare înseamnă mai intens.
- Nu aduni cele patru scoruri într-un singur număr.
- O singură zi nu arată o tendință: compari primele 3 zile cu ultimele 3.
- Zilele fără însemnări rămân goale. Nu le completezi din memorie.



ÎNTREBĂRI DIN PRACTICĂ

Când ceva nu merge

❓ „Nu văd nimic pe cântar după prima săptămână.”

E firesc. Cântarul vine mai târziu (**pag. 7**). Uită-te în tracker la somn, energie și poftă, și la pântec: acolo se simte întâi.

❓ „Nu am timp de Pompa Viscerală la prânz.”

O faci dimineața, înainte de Licoarea de Aur, sau seara, înainte de cină, tot pe stomacul gol (**pag. 29**).

❓ „Am tensiune mare, nu am voie sare sau nu tolerez lactatele.”

Sari peste Licoarea de Aur. Masa Liniștită, orele statornice și vestea nopții lucrează și fără ea (**pag. 19**).

❓ „Seara mă apucă pofta de dulce.”

Vezi în tracker ce a fost înainte: o masă sărită, grabă, somn puțin? Ține mesele la ore statornice, presară scorțișoară peste gustare (**pag. 27**) și bea infuzia de seară. Nu te certa: notezi și mergi mai departe.

❓ **„Mă trezesc la 3 noaptea și nu mai adorm.”**

Nu aprinzi lumina și nu iei telefonul. Mâna pe pântec, inspiri pe 4, expiri pe 6 (**pag. 37**).

❓ **„Am sărit o zi întreagă.”**

Nu o iei de la capăt și nu dublezi nimic. Păstrezi numărătoarea zilelor și continui cu următorul moment al zilei. Fișa 3 te ajută să alegi un singur pas.

❓ **„Sunt la menstruație.”**

În zilele acestea nu faci Pompa Viscerală. Restul rânduiei continuă.

❓ **„Nu îmi place gustul Licorii de Aur.”**

Bea-o călduță, nu fierbinte, cu înghițituri mici. Poți începe cu un sfert de linguriță de ghee și ajungi la jumătate în câteva zile.

❓ **„Mi-e greu să las ecranele seara.”**

Pune telefonul la încărcat în altă cameră, la aceeași oră în fiecare seară. În locul lui: infuzia, o carte, o lumină slabă.

❓ **„Am ajuns la ziua 21 și nu văd nimic.”**

Compară însemnările din Fișa 2, nu amintirile. Notează și ce nu s-a schimbat. Dacă ceva te îngrijorează, mergi la medic (**pag. 21**).



MAI DEPARTE

După ziua 21

Rânduiala nu se termină. Devine a ta.

- 1 Compară.** În ziua 21 bifezi din nou cele Șase Semne și completezi pagina „Ziua 1 față de ziua 21” din Fișa 2.
- 2 Păstrează cele trei ancore:** Licoarea de Aur dimineața, Masa Liniștită la fiecare masă, ecranele deoparte cu o oră înainte de somn.
- 3 Restul, după nevoie.** Pompa Viscerală, masajul și infuzia rămân la îndemână în zilele în care pântecul ți le cere.
- 4 O dată pe lună,** îți citești semnele (**pag. 15**).
- 5 Când simți că alarma revine** (stres, nopți proaste, ritm pierdut), reiei cele 21 de zile, cu un tracker nou.

Ai dat trupului tău douăzeci și una de dimineți la fel, douăzeci și una de mese fără grabă și douăzeci și una de nopți în întuneric. Poate cântarul ți-a răspuns deja. Poate nu încă.

Dar trupul tău a aflat un lucru pe care nu îl știa: că poate avea încredere în tine. Că știe ce urmează.

Tenzin nu mi-a spus niciodată când se termină rânduiala. Am înțeles singur, după mulți ani: nu se termină. Doar nu mai e grea.

— ◆ —
LINIȘTE SĂ AI
Călugărul Wang

Lista de pregătire

Aduni doar ce se potrivește practicilor potrivite pentru tine. Cantitățile sunt cele din rețete.

DIMINEAȚA • LICOAREA DE AUR

- ☐ Ghee gata făcut, sau un pachet de unt nesărat, minimum 82% grăsime, dacă îl faci acasă (**pag. 24**)
- ☐ Sare roz
- ☐ Pentru ghee făcut acasă: cratiță cu fundul gros, lingură, tifon, borcan de sticlă

SEARA • INFUZIA

- ☐ Semințe de chimen și semințe de fenicul
- ☐ O cană și o farfurioară pentru capac

OPȚIONAL • DOAR DACĂ ȚI SE POTRIVESC

- ☐ Ulei de ricin pentru uz extern și nușoară măcinată (masajul)
- ☐ Ghimbir, turmeric, piper negru, scorțișoară
- ☐ Plante amare fără alcool (nu sunt necesare)

PENTRU ORGANIZARE

- ☐ Cele trei fișe, tipărite sau deschise în Adobe Acrobat Reader
- ☐ Un pix și un magnet pentru fișa de pe frigider

Mic glosar

Am păstrat în carte câteva cuvinte vechi, așa cum erau în manuscris. Iată ce înseamnă.

blid	farfurie, castron; în carte, felul în care mănânci
ceas	oră; „ceasul al treilea” este ora 3 noaptea
pântec	burtă, abdomen
lăuntric	dinăuntru, interior
a mistui	a digera
zbucium	stres, frământare
a se drege	a se repara, a se reface
a slobozi	a elibera, a da drumul
menghină	unealtă care strânge; în carte, încordarea din pântec
fascia	învelișul subțire care ține împreună mușchii și organele
licoare	băutură
ghee	unt clarificat
rânduială	obicei zilnic, făcut în aceeași ordine

◆

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

Nu îți cer să crezi tot ce ai citit aici. Îți cer douăzeci și una de zile de ascultare. Apoi să îți citești însemnările și să hotărăști singură.

♥ **DACĂ AI NEVOIE DE AJUTOR**

Scrie-ne la **calugarwang@gmail.com**. Dacă jurnalul nu ți se potrivește, în primele 30 de zile de la cumpărare îți dăm banii înapoi, integral, fără să ne explici de ce.

Cartea aceasta cuprinde rânduiele tradiționale și nu ține locul consultului, diagnosticului sau tratamentului medical. Nu îți cere să întrerupi niciun tratament. Dacă ai o boală diagnosticată, ești însărcinată, alăptezi sau iei medicamente, vorbește întâi cu medicul tău. Dacă în timpul oricărei practici simți durere, amețeală, palpitații sau greață, oprește-te.

© 2026 Jurnalul Tibetanilor · Descuierea Topirii. Pentru uz personal.



Liniste să ai.

JURNALUL TIBETANILOR .
DESCUIEREA TOPIRII