

G a z i

# Pur și simplu mamă

*Carte despre esență și fresc  
în creșterea copiilor  
de la concepție  
până la 3 ani*

**Libris**  
EDITORIAL  
Brașov 2020





## Cuprins

INTRODUCERE.....	9
PRIMUL CAPITOL.....	12
CAPITOLUL AL DOILEA .....	15
CAPITOLUL AL TREILEA .....	29
CAPITOLUL AL PATRULEA.....	45
CAPITOLUL AL CINCILEA.....	66
CAPITOLUL AL ȘASELEA.....	83
CAPITOLUL AL ȘAPTELEA.....	87
CAPITOLUL AL OPTULEA .....	124
CAPITOLUL AL NOUĂLEA.....	133
CAPITOLUL AL ZECELEA .....	146
CAPITOLUL AL UNSPREZECELEA .....	168
CAPITOLUL AL DOISPREZECELEA .....	188
CAPITOLUL AL TREISPREZECELEA .....	203
CAPITOLUL AL PAISPREZECELEA .....	205
CONCLUZIA CĂRȚII .....	210
BIBLIOGRAFIE .....	212

## „Mami! Facem (...)?”

Fetița mea de 3 ani, când își dorește ceva, îmi pune întrebarea: „Mami, facem (o casă pentru păpușă)? sau „Mami îmi faci o rochie pentru păpușă după modelul pe care l-am desenat?” Altă dată când îi este poftă de ceva dulce scoate pur și simplu făina din dulap, toarnă câteva ingrediente pe care le punem în formă de briosoșă, o băgăm împreună în cuptor și gata prăjitura. Aceste lucruri sunt firești și totuși le-am uitat într-o societate bazată pe consum.

Primele două reacții învățate pe care le avem dacă ne confruntăm cu o problemă: ce pot să cumpăr ca să rezolv o problemă?, iar a doua la ce specialist/ medic, etc. să apelez care să îmi rezolve problema?

Vă invit ca, pe lângă astea, să mai punem încă alte două întrebări :

Ce pot să fac eu în acest moment ca să mă simt mai bine?...și mai ales **cum, prin ce mod** am cauzat această stare în care mă aflu?

Dacă găsiți cauza și lucrați la cauze, viața vi se va schimba radical, altfel o să lucrați doar cu efectele. Trăim într-o societate bazată pe consum, de aici și viteza în care trăim. Eu vă invit să încetiniți ritmul și să faceți curat. Dar cu adevărat curat. Să vedeți care sunt acele lucruri învățate, moștenite de la generațiile precedente sau societatea actuală, care nu vă sunt de folos și vă împiedică să fiți cine sunteți. Ca și copiii care încep *tabula rasa* și pun întrebări legate de toate și de tot.

*Legendă carte:*

„**Suvintele (adevărate ale) copiilor**”



## Introducere

# De ce este nevoie de această carte? De ce Simple Mom?

Această carte s-a născut din transformarea pe care mi-a adus-o maternitatea, cu multiplele ei revelații, care m-au ajutat să devin mai empatică cu lumea, m-a învățat multe despre iubirea față de semenii noștri și față de tot ce ne înconjoară, m-a învățat despre smerenie, despre adevăr, despre esență. Și mi-am dat seama că, până atunci, în multe aspecte nu eram sinceră cu mine, cu ceilalți, că ignoram și eu ce mi se părea incomod, și nu mă credeam responsabilă pentru ceea ce mi se întâmpla sau exista... Cel mai mare ghid spiritual al meu a devenit fetița mea, care mă învață încontinuu despre adevăr, apoi fiul meu. În această perioadă am parcurs numeroase cărți, și am descoperit aceleași sentimente la mari gânditori, cum ar fi Krishnamurti, în cartea lui „Despre educație”, sau Jean Liedloff, care a petrecut doi ani jumătate în jungla sud americană, trăind cu indienii din Epoca de Piatră, și a scris o carte pe care „... ar trebui să o citim cu toții...” spune Gloria Steinem. Am descoperit că există curente (mimimalism, downshifting) care împărtășesc revelațiile mele legate de o viață mai simplă, autentică și adevărată, în goana asta materială, după bunuri, în care ne sufocăm și ne pierdem pe noi înșine.

Devenind mamă, am devenit atentă și am observat că informații esențiale nu sunt predate copiilor prin sistemele clasice de învățământ; nu există educație despre cum să avem grijă de mediu în mod practic și nu prin teorie; mamele nu învață pe parcursul vieții despre alăptare și naștere- ceea ce mai demult era de la sine înțeles să știe pentru că învățau din familiile în care creșteau, văzându-și rudele de diferite vârste. În schimb, ne sunt transmise imense cantități de informații foarte specializate, care nu le înlocuiesc pe acestea. La școală elevii ajung să facă până și integrale complicate, însă nu învață aproape nimic despre cum să aibă grijă de corpul, sufletul și mediul lor înconjurător.

## Importanța educației: educația chiar face diferența

### Câteva exemple

*„Educația este cea mai puternică armă, pe care voi o puteți folosi pentru a schimba lumea.”*

NELSON MANDELA

## Despre alăptare

Educația prin exemplu direct și iubire poate fi cheia pentru majoritatea problemelor cu care se confruntă omenirea, dacă nu pentru toate. Să ne imaginăm cum ar arăta lumea dacă am fi crescuți toți cu iubire, dacă am fi învățați comunicarea non-violentă și compasiunea față de ceilalți încă din copilărie, dacă am fi primit informațiile corecte la timp legate de alăptare, alimentație sănătoasă sau substanțe periculoase din casă (alimente, cosmetice, și produse de igienă), dacă toate acestea le-am fi văzut prin exemplu direct ?

Am realizat ce efect puternic are educația și ce diferență poate să facă dacă ai informațiile corecte, când nu mi-am alăptat fetița, primind sfaturi eronate chiar de la medici, care continuă să explice metode învechite care duc la o alăptare scurtă și nu exclusivă. Astfel, în 2013 în România alăptau sub 15% din mame (exclusiv până la 6 luni)<sup>1</sup>, deși în anumite țări dintre cele foarte civilizate sau unde mamele sunt învățate să alăpteze și primesc sprijin și explicații, la cele deloc civilizate, unde se alăptează de nevoie, 99% din mame alăptează un oarecare timp.<sup>2</sup>

Teoretic toate femeile sunt capabile fiziologic de alăptare; sunt foarte rare cazurile în care cineva chiar nu are voie, însă în acest lucru este hotărâtor sprijinul pe care îl primește în acest sens. Din păcate, în avalanșa reclamelor la lapte praf, și a faptului că acesta se găsește peste tot cu ușurință, de multe ori chiar îl primim cadou de la rude sau prieteni „binevoitori”, împreună cu biberoane și tetine, suzete și alte obiecte care duc încet, dar sigur, la eșec în alăptare. Însă majoritatea femeilor rămân la ideea care circulă că „nu am avut lapte” și care transmite că „nici mama mea nu a avut și nici eu nu am” și nu își dau seama că, la pierderea laptelui au dus doar practicile greșite pe care le-au folosit, și sfaturile eronate de la persoane care ele însăși au trăit un eșec cândva în alăptare, dar continuă să dea sfaturi în necunoștință de cauză.

---

1. <https://www.medlife.ro/rata-alaptarii-exclusive-in-romania-este-de-doar-126-printre-cele-mai-mici-din-europa.html>, data de accesare 30.09.2018, ora 11/38.

2. [https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF\\_Breastfeeding\\_A\\_Mothers\\_Gift\\_for\\_Every\\_Child.pdf](https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_Breastfeeding_A_Mothers_Gift_for_Every_Child.pdf), data de accesare 30.09.2019, ora 11.37.



Nu numai legat de alăptare, dar în orice: cereți sfaturi sau stați în preajma unor oameni, aici în cazul acesta în compania unor mame, care sunt deja cum ați dori să deveniți. De exemplu, dacă doriți să aveți mulți bani, nu stați cu oameni ale căror afaceri ies toate în pierdere sau se plâng toată ziua de lipsa banilor; dacă doriți copii, să stați cu oameni care au copii, să vedeți cum gândesc și să simțiți rezonanța respectivă care permite venirea copiilor pe lume.

În cazul în care doriți să alăptați, evident, nu stați în preajma femeilor care zic că nu au avut lapte și vă recomandă cu drag o marcă de lapte praf, care la ele „a mers”. Sună puțin cam dur, dar doriți să fiți fericită cu cât mai puține regrete, așa-i? Când se întâlnesc două persoane, aproape indiferent de ce vorbesc și dacă vorbesc sau nu, câmpul lor energetic se întâlnește și să îmbibă unul din energia celuilalt și schimbul de informații se produce. Dacă ne gândim la acest lucru, imediat capătă alt sens ceea ce au zis așa mulți gânditori (Ghandi, Krishnamurti, Einstein, T. Harv Eker), ca să educi pe cineva doar cu exemplul propriu, funcționează. Sigur că da!

## **Despre ecologie**

Altă întâmplare care m-a făcut să realizez că educația chiar face diferența a fost când, stând la un loc de joacă pe malul mării, am văzut un băiețel și o fată care se jucau. Băiatul a aruncat pe jos în iarbă, cu forța, un pahar de plastic plin de băutură și s-a distrat. O altă fetiță de 3 ani a zis „hai mami să adunăm paharele” apoi le-a cules și le-a aruncat la gunoi, fiind la fel de entuziasmată de acest „joc”, ca și cel care le-au aruncat pe jos. Ei s-au născut cu aceeași dorință de a face bine, doar că fetița a văzut altceva și i s-a explicat altceva.

Nici un copil nu se naște rău. Copiii reflectă anturajul lor, în educație cea mai puternică metodă fiind exemplul personal, însoțit de informații – ce, de ce. Ei la fel de repede învață și răul și binele. Cum ar fi să îi creștem dând exemple pe care chiar le vor folosi și azi și în viitor?



## Primul capitol

# Femeia și spiritualitatea

## ***Maternitatea - o cale în evoluția noastră***

Maternitatea este un prilej extraordinar de a ne apropia de Dumnezeu, mai ales dacă primii doi ani îi petrecem integral cu îngerașul nostru și nu delegăm primele sarcini legate de micuț, cum ar fi alăptarea și introducerea lui treptată în lumea fizică. Când ne permit circumstanțele de viață, suntem mult mai câștigați dacă delegăm celelalte sarcini, cele conexe casei și traiului, și ne ocupăm noi de noul venit în familie, pentru care în această perioadă, cea care îi este indispensabilă este Mama. Astfel vom depăși singuri greutăți și vom trăi de aproape bucurii, înțelegând mai profund esența vieții. Copiii ne învață despre viață, despre esență și priorități, despre cum să trăim în prezent prin simplitate, puritate și multe alte valori autentice.

De ce cred că maternitatea ne propulsează în calea noastră spre evoluție? Pentru că aveți cel puțin trei elemente „la îndemână” care vă pot ajuta în evoluția spirituală:

- iubirea sinceră și necondiționată nutrită către o persoană, care va produce schimbări în lumea dvs. lăuntrică; s-ar putea să iubiți pe cineva pentru prima dată cu adevărat. Iar iubirea ne purifică ființa. Sentimentul pe care noi îl numim iubire, de cele mai multe ori, nu este iubire:

„Iubirea este ca o floare a libertății. Dacă încerci să o prinzi, moare... Prin urmare iubirea nu poate fi atinsă. Iubirea înflorește numai dacă nu există așteptări. Iubirea dispare dacă e comparată. Iubirea nu poate fi menținută sau păstrată ca și banii în bancă, ca să îi scoți mai târziu.” scrie Janett Rainwater în cartea sa, „Arta auto-vindecării”. „Iubirea vine numai atunci când este prezentă inocența, care renunță la orice speranță, la orice așteptare, și nu sunt prezente lingușeala, jignirea,

amintirile”, îl citează autoarea pe Joel Kramer. Iubirea există numai în prezent.

- Pentru că, în cazul ideal, petreceți 24 de ore pe zi în primele 6 luni măcar, lângă o ființă pură, cu o vibrație foarte înaltă. Acest lucru, conform legii rezonanței vă va purifica, vă va schimba și vă va deschide noi perspective asupra vieții, asupra ce este esențial și ce nu.
- Alt factor important este că femeile aflate în concediu de maternitate prima dată ies din cercul vicios și fac alte activități-de obicei fizice-după o lungă perioadă de muncă, care a fost poate doar intelectuală, și care îi schimbă perspective. Nu rar se întâmplă ca acestea să nu mai dorească să se întoarcă la lucru și să prefere să aleagă alte meserii, de ex. pe cele pe care le doreau dintotdeauna, sau meserii legate de sănătate (prin metode naturiste), de cămin, copii, sau să vrea să lucreze apoi de acasă. Cu alte cuvinte, se reprofilează. Acest lucru se întâmplă pentru că li se trezește sufletul la viață. Așa s-a întâmplat cu marea majoritate a mămicilor de la Raw vegan baby club (despre care povestesc mai mult în carte, mai încolo).

„În cadrul clubului, am oferit mămicilor oportunitatea de a-și prezenta micile afaceri sau hobby-uri, ca și parte a temei diferitelor întâlniri și, în consecință, multe dintre ele au evoluat enorm pe parcursul acestor doi ani, s-au concentrat pe ele și le-au transformat într-o meserie mai târziu. Am avut întâlniri pe tema DIY (do it yourself, adică fă tu însăși) și fiecare a adus câte un produs pe care apoi le-am schimbat între noi. Astfel, am sprijinit mai multe afaceri mici, locale, de exemplu, una dintre mămici care recicla haine de lână și făcea scutece și hăinuțe mici s-a bucurat de o mare popularitate după întâlnirea noastră.”<sup>1</sup>

În România s-a înființat și un grup pe facebook cu numele „Work at home moms”, care a pornit exact de la această idee ca mamele să lucreze ceva care este compatibil și cu creșterea puilor lor, cu mai puțin stres și mai creativ.

Am auzit de mai multe ori ideea că a avea copii poate reprezenta o piedică în evoluția spirituală, care se poate realiza mai bine dacă trăim singuri

---

1. Kovats Gizella - *Arts and nature in early childhood education (breastfeeding, attachment parenting, alternative therapies, oriental sciences, arts, ecology)* References: 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences and Arts SGEM 2016, [www.sgemsocial.org](http://www.sgemsocial.org), SGEM2016 Conference Proceedings, ISBN 978-619-7105-70-4 / ISSN 2367-5659, 24 - 31 August, 2016, Book 1 Vol. 1, 565-576 pp, DOI: 10.5593/SGEMSOCIAL2016/B11/S03.072.



sau, cel puțin, fără copii. Dar și dacă nu ai copii, evoluția ta spirituală depinde de modul cum îți trăiești viața. Nu este neapărat să ajungi la profunzimi. În mod similar, dacă ai copii, depinde cum îți trăiești maternitatea. Așadar, maternitatea însăși poate fi o cale de evoluție spirituală sau nu, deși șansele sunt enorm de mari să fie, dacă ne abandonăm și o trăim cu toată ființa.

Nu încerca să îi convingi pe oameni de ceea ce nu înțeleg, pentru că nu vor înțelege în momentul în care vrei tu. E de ajuns ca tu să te ții tare în credințele și drumul tău, să nu te lași influențată, și, cu timpul, când vor vedea că funcționează, te vor întreba ei. Acest lucru poate fi orice, de la alăptarea naturală, o alimentație mai sănătoasă decât cea cu care suntem obișnuiți, la dormitul cu bebelușul, autodiversificarea etc. Bucură-te că ai învățat ceva și documentează-te temeinic. Dacă ești pe drumul cel bun se vor vedea rezultatele, deși oamenii vor face tot posibilul să te abată de la el. Dacă vrei să alăptezi, înconjoară-te de mămici care își alăptează copilul său au alăptat timp îndelungat și evită persoanele care nu au reușit, pentru că nu au vrut sau nu au crezut că acest lucru e posibil. **Pare incredibil, dar noi ne culegem rezonanțele de la cei din jur.** Și ar fi ideal, mai ales în situații din acestea delicate și vulnerabile cum este sarcina sau imediat după naștere, să ne înconjurăm de oameni cu care avem principii asemănătoare, sau îi admirăm pentru ce au făcut cu puiul lor, deoarece în acea rezonanță o să ne îmbibăm. Putem avea momente slabe când crucial e cine este lângă noi, sau ce propoziții ne vin în gând din cele rostite de oamenii din jur. Oamenii în trecut dețineau multe cunoștințe și știau că cine se aseamănă se adună! Se mai zice că ești suma persoanelor apropiate din jurul tău. În orice caz, dacă ai un vis și cineva zice că e imposibil, atunci caută compania altor persoane, nu te lăsa demoralizată niciodată de nimeni. Pentru orice mare realizare în lume a existat întotdeauna cineva care să zică că nu se poate.



## Capitolul al doilea

# Pregătirea și așteptarea pentru sarcină și naștere

## *Pregătire spirituală și fizică*

Fiecare limbă are frumusețile ei, pe care nu le poți înțelege pe deplin, decât dacă cunoști foarte bine limba.

În română, cuvântul „însărcinată” înglobează toate sensurile: femeia a primit din acest moment o sarcină de îndeplinit, care o va urmări toată viața. Este ceva extraordinar de mare, incomparabil și... ceva ce nu durează decât 9 luni. Totuși, în aceste 9 luni femeia este „însărcinată” ca să ducă la îndeplinire miracolul, să aibă grijă atât fizic, cât și psihic și spiritual de viața din ea. Acest lucru este interesant deoarece va presupune implicit să aibă grijă și de ea însăși, chiar dacă până acum nu a făcut-o cum trebuie. Aceasta grijă însă nu include doar să se alimenteze corect, să bea apă, dar și să se ferească de oamenii cu rea voință, plini de invidie, de bârfe, și de energiile „vampirice” ale celor din jur, pentru că prioritățile se schimbă radical, sau ar fi bine să se schimbe, pentru că toate acestea au repercusiuni asupra copilului ce se va naște. Dacă până acum se sacrifică pentru scopuri aiurea-și stătea într-o discuție care o jignează, enerva, acum nu va mai avea timp și energie, acestea fiind necesare altundeva. Astfel, sarcina este și purificatoare, sau poate deveni. După naștere, dar chiar și în timpul nașterii, situația stă la fel.

În limba maghiară corespondentul este „terhes vagyok” ceea ce se traduce *mot-a-mot* „am o povară”. Ce diferență! A fi însărcinată sau a fi împovărată. Se mai zice și „állapotos vagyok” ceea ce înseamnă că „am o stare anume”.

Un cuvânt deosebit de frumos în ungurește este a asculta: „hallgatni” ceea ce înseamnă și „a tăcea” în același timp. „A tăcea” și „a asculta” în maghiară se zice la fel. Cum am putea asculta pe cineva fără să tăcem și cum L-am putea

auzi pe Dumnezeu fără să stăm liniștiți? Aceasta este ceea ce trebuie să facem neapărat și pe perioada sarcinii.

## **Cum să rămânem însărcinate?**

Un medic mi-a zis odată: trebuie încercat. Pare hazliu, dar asta e prima condiție. Această pregătire ar trebui să fie atât spirituală cât și fizică, și mai puțin materială.

„Oamenii bolnavi, care nu s-au vindecat, nu pot avea copii” a spus o fetiță de 3 ani... ceea ce m-a pus pe gânduri. Și într-adevăr, dacă ne dorim copii trebuie să ne rezolvăm înainte bolile, atât ale fizicului cât și ale spiritului. Am zice că nu este adevărat, pentru că familii cu condiții precare de viață au copii, însă poate că acei oameni își trăiesc clipa și s-ar putea să ne lipsească un element esențial pentru concepere, și anume, abandonul în fața vieții, și în fața imprezvizibilului. Momente ca nașterea și moartea sunt acelea în care nu contează cine suntem, ce am fost – în sens social, devenim toți egali în fața marilor minuni ale vieții. Ei bine, dacă noi eram obișnuiți cu un control absolut asupra vieții noastre (ceea ce este posibil doar când nu riscăm nimic–și practic ...nu trăim), atunci s-ar putea să avem o problemă în ceea ce privește acest capitol. Dorința de sarcină, sarcina și nașterea presupun o stare de sacrificiu, de acceptare, de dorință, și un grad de smerenie față de ceea ce va fi, care este necunoscut.

## **Liniștire sufletească sau cum să facem loc în suflet**

Se zice că copiii își aleg părinții. Dacă este adevărat, atunci atât pregătirea fizică cât și spirituală este foarte importantă. Dacă doriți să aveți copii, începeți prin a face loc pentru ei în viața voastră. Copiii vin mai greu în lipsă de timp, agitație și stres.

Începeți să vă întâlniți cu familii cu copii, cu alte cuvinte SĂ VĂ CALIBRAȚI PE REZONANȚA respectivă. Este interesant de observat că parcă și sarcina e „contagioasă”. Nedemonstrat științific (cred), dar de multe ori se întâmplă ca femei apropiate, prietene, să rămână deodată însărcinate sau la scurt timp. Să aveți în anturajul vostru mămici cu burtici și să vă doriți în subconștient asta. Acest lucru poate fi explicat iarăși prin legea rezonanței. Și scroafele intră în călduri în același timp – mi-a zis odată un cioban cu care am

călătorit pe tren cca. 7 ore, și m-a pus pe gânduri. Iar aceasta informație doar întărește ideea. Dacă vrei să ajungi undeva, trebuie să faci „baie” în același tip de energii. Aceste idei au fost prezentate în cărți precum „Secretul” de Rhonda Byrne sau „Secretele minții de milionar” de T. Harv Eker.

„La fel cum trebuie să ne facem loc în sufletul nostru, să intrăm în rezonanță cu ei, trebuie să ne asigurăm și condiția fizică ca să vină. Să începem să facem schimbări în modul nostru de viață pentru ca să ne bucurăm de o formă fizică maximă. Practic, eliminați orice înseamnă conservanți sau chimicale din alimentație (inclusiv viitorii tați)–și acesta este un sfat în orice situație în care doriți îmbunătățiri în sănătate, nu doar în cazul în care doriți copii. Pentru asta, citiți etichetele înainte să cumpărați un produs! Mai în glumă, mai în serios: dacă ceva nu înțelegeți, probabil că nu e de bine, pentru că acel aliment este super procesat și conține adaosuri inutile pentru organismul vostru. Să mâncați cât mai multe crudități – fructe și legume pe stomacul gol. Dimineața, la trezire să beți 4-5 căni de apă de izvor. Cel mai benefic este dacă aduceți chiar voi apa de la izvor, pentru că un alt element important în sănătate este mișcarea și timpul petrecut în natură. Natura ne liniștește și este cel mai bun sfetnic, deoarece acolo ne conectăm mai ușor cu originile noastre, ne liniștim. Iar răspunsurile vin doar când mintea se liniștește. Printre toxine, nu în ultimul rând, aș enumera și zahărul alb–pe care neapărat să îl înlocuiți cu o alternativă, de exemplu cu miere, care nu numai că este sănătoasă dar conține o mulțime de vitamine și enzime vii. De asemenea, eliminați țigările alcoolul, dacă puteți.

Există și plante care cresc fertilitatea și se pot lua sublingual în formă măcinată–ceea ce este mult mai eficient decât ceaiul, asta în cazuri foarte grave de infertilitate. Pentru acest lucru, consultați un medic specializat în medicină ayurvedică. De asemenea, recomand bauwen–ul efectuat de un terapeut bun, care ajută autoreglarea și vindecarea organismului.

Nu știu dacă ați citit cartea „Secretul” de Rhonda Byrne<sup>1</sup>, dar dacă vă sună cunoscut, poate credeți în puterea credinței și a rugăciunii. În biblie, Marcu (11:24) scrie „De aceea vă spun că, orice lucru veți cere, când vă rugați, să credeți că l-ați și primit, și-l veți avea.” Ca să ni se întâmple ceva, trebuie să ne dorim cu adevărat, să cerem și să avem grijă ca acțiunile noastre să nu ne contrazică dorința de fapt.

---

1. Rhonda Byrne, *Secretul*, Editura Adevăr Divin, 2017, (Simon and Schuster, 2011).