

Maria Dorina Pașca

Teofil Tia

Ghid aplicativ-nutrițional religios

Triada postului din perspective

psiho-nutrițional-pastorale

Copertă: Ovidiu Muraru

Tehnoredactare: Pr. Nicolae-Dragoș Kerekes

Corectură: Pr. Cătălin Pălimaru

Editura Renașterea © 2025

Piața Avram Iancu, nr. 18

RO – 400117, Cluj-Napoca

e-mail: editura_renasterea@yahoo.com

www.renasterea-cluj.ro

Tel: 0264-599649

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PAȘCA, MARIA DORINA

Ghid aplicativ-nutrițional religios : triada postului din perspective psiho-nutrițional-pastorale / Maria Dorina Pașca, Teofil Tia ; tipărită cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului Părinte Andrei, Arhiepiscopul Vadului, Feleacului și Clujului și Mitropolitul Clujului, Maramureșului și Sălajului. - Cluj-Napoca : Renașterea, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-607-497-1

I. Teofil Tia, arhimandrit

2

613.2

Maria Dorina Pașca

Teofil Tia

Ghid aplicativ-nutrițional religios

Triada postului din perspective psiho-nutrițional-pastorale

Tipărit cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului

† ANDREI,

Arhiepiscop al Vadului, Feleacului și Clujului

și Mitropolit al Clujului, Maramureșului și Sălajului



Cluj-Napoca, 2025

CUPRINS

Cuvânt... antemergător	7
-------------------------------	----------

CAP. 1: POSTUL = ÎNCERCAREA

1.1. Definiție / îndrumar	9
1.2. Clasificare / rânduială	11
1.3. Demers nutrițional / îndreptar	17
1.4. Entități pastorale / ascultare	22

CAP. 2: HRANA = CUMPĂTAREA

2.1. Definiție / îndrumar	33
2.2. Elemente primordiale / echilibru	38
2.3. Calitatea vieții / bucurie	48
2.4. Ghid aplicativ-nutrițional / chibzuință	58

CAP. 3: TRUPUL = ACCEPTAREA

3.1. Definiție / îndrumar	91
3.2. Factorii dezvoltării umane / împăcare	95

CAP. 4: MINTEA = CUNOAȘTERE

4.1. Concept / îndrumar	105
4.2. Povața cuvântului	109
4.3. Înțelepciunea cunoașterii	113

4.4. Rolul minții în apropierea de Dumnezeu prin asceză	121
---	-----

CAP. 5: SUFLETUL = SMERENIA

5.1. Definiție / îndrumar	125
5.2. Dualitatea suflet-trup vs trup- suflet/ taina	128
5. 3. Rugăciunea / rostuirea	135
5.4. Lucrarea duhovnicească	138
BIBLIOGRAFIE	163

CUVÂNT... ANTEMERGĂTOR

Pregătirea pentru perioada **postului creștin** incumbă o cunoaștere minuțioasă și laborioasă privind legătura intrinsecă și extrinsecă între: trup – minte – suflet, astfel încât, simbioza lor să determine starea generală și celestă de sănătate, determinând-o:

- conduită;
- atitudine;

și comportament special în raport cu actul **rugăciunii**, implicat în desăvârșirea duhovnicească, prin:

- har;
- smerenie;
- rânduială;

și binecuvântare creștină, a noastră, a tuturor.

În acest context, metaforic vorbind, pornind de la alfa vom ajunge la omega, „dând Cezarului ceea ce este al Cezarului”, iar minții rânduiala cunoașterii într-ale trupului și a sufletului, dăruind lumină și viață spre bucuria anilor dăruți ca urmă a trecerii noastre prin ființă, devenind... pământenii, cu toate că: „Nimic din ce este omenesc nu-mi este străin”, doar că:

- măsura ;
- limita;

- rânduiala;
lucrurilor trebuie să-mi fie călăuza în lucrarea-mi
față de El.
Atât.

Autorii

CAP. 1: POSTUL = ÎNCERCAREA

- 1.1. Definiție / îndrumar
- 1.2. Clasificare / rânduială
- 1.3. Demers nutrițional / îndreptar
- 1.4. Entități pastorale / ascultare

1.1. Definiție / îndrumar

Aporni pe un drum nebătătorit încă, reprezintă Acuraj și curiozitate, fapt ce determină existența unor elemente de cogniție, ceea ce, implicit ne conduce spre prima oprire etimologică, anume, **definiția**.

A defini ceva, reprezintă momentul în care, a comprima sau/și a face uz de cunoștințele primare necesare pentru un bun început, se califică a fi crezuetul creației și amprentei personale.

În acest context, după DEX (2009), **postul** reprezintă interdicția de a mânca unele alimente de origine animală, interzise creștinilor de către Biserică în anumite zile sau perioade ale anului.

Rezultanta **postului, mâncarea de post**, este / va fi cea pregătită practic numai din **alimentele îngăduite de Biserică**, avându-se grijă a realiza prin selecția făcută,

menținerea acelu **echilibru** atât de necesar între **hrana trupească și cea sufletească**.

Din perspectiva sa creștină, **postul** se caracterizează prin:

- abținență;
- înfrânare;
- purificare;
- încercare;
- renunțare;

toate făcând trimitere la:

- trup;
- minte;
- suflet;

îngăduind în cunoștină de cauză:

- cumpătarea;
- echilibrul;
- înțelegerea;
- acceptarea;

fapt ce determină **o atitudine** nu numai a Bisericii față de post, cât și a fiecărui creștin în parte.

Este de menționat faptul că, în contextul celor amintite anterior, Biserica **nu îngăduie postul** pentru:

- copii;
- bătrâni;
- persoane bolnave;

deoarece acesta **nu trebuie** privit ca un:

- chin;
- sacrificiu;
- aventură;
- suferință;
- experiență inedită;
- îndârjire;

- încăpățănare;
- ambiție;

ci ca o curățire a sufletului, prin **purificarea hranei**, menținându-se astfel, echilibrul interior căruia, pe parcursul perioadei de încercare, i se adaugă **rugăciunea**, prin forța smereniei ce-o plăsmuiește.

În cazul de față, rugăciunea aduce îngăduința:

- timpului;
- naturii;
- ființei;

rostuindu-se ca fiind: „Nădejdea tuturor marginilor pământului și a celor ce sunt pe mare departe, Dumnezeuul nostru, Acela ce mai înainte ai întocmit prin cea veche și nouă a Ta Lege, aceste zile de post la care ne-ai învrednicit pe noi acum a ajunge, pe Tine Te laudăm și Ție ne rugăm, întărește-ne pe noi cu puterea Ta, ca să ne nevoim într-însele cu sârguință spre Slava numelui Tău celui sfânt și spre iertarea păcatelor noastre, spre omorârea patimilor și biruința a tot păcatul, ca împreună cu Tine răstignindu-ne și îngropându-ne, să ne sculăm din faptele cele moarte și să petrecem cu bună plăcere înaintea Ta, întru toate zilele vieții noastre...” pasul încercării fiind deja rostuit.

1.2. Clasificare / rânduială

Biserica rânduiește **postul**:

- în anumite zile: - miecurea;
- vinerea;

- în preambulul marilor sărbători creștine:

- Crăciunul;
- Sfintele Paști;
- Sfinții Petru și Pavel;
- Sfânta Maria;
- alte zile din calendar;

având în vedere, raportarea noastră la **triada** acestuia:

- **trup;**
- **mente;**
- **suflet;**

astfel încât, demersul cognitiv și relațional să reprezinte liantul între **hrană și rugăciune**, fapt ce determină o anumită :- conduită;

- atitudine;

și

- comportament;

constructiv sau nu, prin valoarea sa, făcând deosebirea față de... **restul** zilelor anului și cele de... **post creștin**.

Se remarcă în acest context **postul**:

1) creștin, sub forma:

a) celui obișnuit, cu interdicția „**de dulce**”, adică **fără**:

- carne;

- lapte;

- grăsimi;

- ouă etc.

făcând loc : - fructelor;

- preparatelor specifice;

- uleiurilor;
- legumelor;
- zarzavaturilor;
- cerealelor;
- peștelui

b) **sec / negru** – ce presupune consumarea doar a pâinii și băutul apei, acesta având nevoie înainte de o perioadă destul de lungă de:

- învrednicire;
- acomodare;
- puțință;
- dorință;

relevând cu adevărat și puterea: - speranței;

- umilinței;
- smereniei;

având binecuvântarea rugăciunii, perseverând întru cele duhovnicești și nu numai.

2) **medical** sau dietă, care se recomandă de către medicina alopată, prefigurat ca fiind:

- a) fără:
- sare;
 - alcool;
 - cafea;
 - cacao;
 - carne;

și produse din carne;

b) vegetarian, adică, doar:

- legume;
- fructe;
- zarzavaturi;

preparate termic

c) lacto-vegetarian, cele anterioare la care:

- se adaugă: - laptele;
- ouăle;

d) lacto-vegetarian, combinat cu:

- carne slabă de vițel;
- carne de pasăre;
- pește alb;
- alte sortimente de pește, etc.

Ne-am permis a menționa acest segment, deoarece, în cunoștință de cauză și cu acceptul medicului, se poate urma și un **post creștin sau nu**, insistența putând dauna grav sănătății, aceasta fiind doar de... dragul laudei.

3) de antrenament, adică: - luni;

- miercuri;
- vineri;
- post creștin;
- post negru;

sau, numai cu ceaiuri medicinale sau sucuri, finalitatea dezvăluind sau nu, o carență privind ținerea cu adevărat a **postului creștin** sau prefigurând... cure la modă.

4) de întreținere, ce apare după un tratament nutrițional necontrolat, adică înfometare:

- odată pe săptămână;
- trei zile pe lună;
- șapte zile pe trimestru;

dozarea efectuându-se în continuare, dar atenție, nu este „calea” spre **postul creștin**.

5) **de autovindecare**, unde e necesar a ține cont de faptul că totul se adaptează la noi, personalizând / individualizând procesul ca atare, punând în favoarea sănătății **triada: trup-minte-suflet**, gândită și regândită ca factor decisiv în menținerea la parametrii optimi a tot ce înseamnă / reprezintă viața, pornind și terminând cu „*Mens sana in corpore sano*”.

Prezența în contextualitate a câtorva modalități de prezentare, pentru unii post, pentru alții, așa-zisul „post”, certifică necesitatea **abordării psiho-nutrițional-pastorale a postului creștin**, eficiența reprezentând adevărata întâlnire și raportare a creștinului la / cu EL, ca forță divină.

Deci, abordarea **psiho-nutrițional-pastorală** a postului creștin integrează trei dimensiuni esențiale: psihologică, nutrițională și spirituală, oferind o perspectivă holistică asupra postului. Aceasta recunoaște că postul nu este doar o restricție alimentară, ci și un proces de transformare interioară, având efecte asupra trupului, minții și sufletului.

1. Dimensiunea psihologică

- Postul poate fi un exercițiu de **autocontrol și disciplină**, ajutând la dezvoltarea răbdării și voinței.
- Sprijină **claritatea mentală**, reducerea stresului și a anxietății, oferind un moment de reflecție interioară.
- Se observă o conexiune între **modul în care ne alimentăm și starea emoțională**, postul ajutând la

reglarea dezechilibrelor cauzate de excese alimentare sau dependențe (zahăr, cafeină, alimente procesate).

2. Dimensiunea nutrițională

- Postul creștin presupune renunțarea la produse de origine animală, ceea ce poate avea beneficii pentru sănătate (scăderea colesterolului, reducerea inflamației, detoxifiere).

- Dacă este echilibrat, postul oferă suficiente proteine din leguminoase, nuci, semințe și cereale integrale.

- Un aspect important este evitarea excesului de alimente ultraprocesate, chiar dacă sunt „de post” (cartofi prăjiți, patiserie vegetală, dulciuri rafinate).

3. Dimensiunea pastorală (spirituală)

- Postul este un act de **curățire sufletească**, nu doar trupească, având scopul de a apropia omul de Dumnezeu prin rugăciune, smerenie și fapte bune.

- Biserica nu vede postul ca pe o dietă, ci ca pe un **act de jertfă**, renunțarea la anumite alimente fiind legată de o creștere spirituală.

- Spovedania, rugăciunea și împărtășania sunt recomandate pentru ca postul să fie cu adevărat un mijloc de întărire sufletească.

Această abordare integrativă subliniază că postul creștin nu este doar un regim alimentar, ci **un proces de transformare interioară** care implică trupul, mintea și sufletul. O înțelegere corectă a acestor dimensiuni ajută la menținerea unui post sănătos și echilibrat, atât din punct de vedere fizic, cât și spiritual.

1.3. Demers nutrițional / îndreptar

În arealul nutrițional, întâlnim destul de des / mai ales în ultimul timp, folosirea cuvântului „post” cu alte conotații semantice, ceea ce considerăm că este o atingere nepermisă și regretabilă în folosirea aceluiași cuvânt care știm că aparține domeniului ecleziastic.

Astfel, în contextual mai sus amintit, se cunosc structuri ce fac referire la **post** ca idee de :

- a te reține de la mâncare;
- a fi modalitate pentru revenirea supraponderarilor la greutatea optimă;
- a te înfometa;
- a urma cure de slăbire minune, asimilate unui singur cuvânt- post;
- a deveni mai ușoară (lipsă multe kg);
- a face economie la mâncare;
- a nu lua în considerare faptul că a nu te hrăni corespunzător poate duce la:
 - căderi nervoase;
 - stări depresive;
 - anxietate;
 - boli nutriționale;

culminând cu știuta și cunoscuta anorexie unde „*pielea și osul se susțin reciproc*”;

- modalitate de a slăbi – cunoscut sub numele de intermitent, adică diferența între cele două mese pe zi și nu trei, ca timp e necesar a se regăsi între 12-16 ore, de fapt, se încearcă a obișnui corpul la... abstenență;

- a consuma numai alimentele premise postului creștin, adăugând:

- inovații alimentare;
- combinații nutriționale;
- preparate pregătite empiric;

- produse „de post” doar cu eticheta din magazine existând practic la tot pasul nu „bombe calorice” ci adevărate **pericole nutriționale** ce pot destabiliza funcționarea întregului organism cât și apariția unor boli: - cronice;

- imune;
- de nutriție;

mintea și sufletul nemaigăsindu-și locul în acel trup „vandalizat” nutrițional sub numele atât de comercial devenit în acest context, de ... **post**.

În completarea celor menționate anterior, este necesar a delimita oscilarea postului între:

- smerenie și voință;
- binecuvântare și perfecțiune;
- credință și încăpățănare;

determinând apariția unei noi valori între **hrană trupească și cea sufletească**, având ca elemente:

- conduite;
- atitudini;
- comportamente;

ce pot sta la baza unui profil de personalitate, delimitând aderarea noastră la:

- **postul creștin** / vădit religios, perceput ca:
- dogma;

- penitență;
- încercare;
- izbăvire;

- **comportamentul alimentar** impus datorită unor împrejurări personale ca:

- starea de sănătate (regim);
- status social (diete, cure de slăbire);

- **o tendință la modă** prin aderarea la curente și structuri noi privind:

- dieta;
- nutriția optimă.

Practic, este necesar a găsi și menține echilibru între:

- nevoia de a te hrăni;
- nevoia de a consuma alimente;

cu actul de educație nutrițională privind hrana, oferind organismului / corpului doar atât cât are nevoie ca **digestia**:

- cuvântului
- alimentului

să se facă în cunoștință de cauză, cu:

- echilibru;
- chibzuință;

neuitând că „*Non multa sed multum*” („Nu tot ce e mult e și bun”), cât și faptul că, Aivanhov O.M (1994) : „În alimentație, **importante nu sunt alimentele propriu-zise, ci energiile pe care acestea le conțin în esența lor**, deoarece în această chintesență este viața. Partea materială a alimentului constituie doar suportul, iar

chintesența atât de subtilă, atât de pură, nu trebuie să alimenteze doar planurile inferioare- corpul:

- fizic;
- astral;
- mintal;

ea trebuie să alimenteze de asemenea sufletul și spiritul”.

Deci, un **demers nutrițional corect** în perioada postului este esențial pentru a menține sănătatea, energia și echilibrul organismului. Chiar dacă postul creștin implică restricții alimentare, o planificare atentă poate asigura un aport adecvat de nutrienți.

1. Asigurarea proteinelor de calitate

În lipsa produselor de origine animală, proteinele pot fi obținute din:

- **Leguminoase:** linte, năut, fasole, mazăre
- **Soia și derivate:** tofu, tempeh, lapte de soia
- **Cereale integrale:** ovăz, quinoa, hrișcă, orez brun
- **Nuci și semințe:** migdale, caju, semințe de floarea-soarelui, chia, dovleac

Sfaturi: Combinarea cerealelor cu leguminoase (ex: orez cu linte, hummus cu pâine integrală) oferă un profil complet de aminoacizi.

2. Evitarea carențelor de vitamine și minerale

În timpul postului, pot apărea deficiențe nutriționale, în special de:

- **Vitamina B12** – prezentă doar în alimente de origine animală; poate fi suplimentată

- **Fier** – surse vegetale: spanac, sfeclă, leguminoase, susan; se asimilează mai bine alături de vitamina C (ex: linte cu lămâie)

- **Calciu** – surse vegetale: migdale, tahini, lapte vegetal îmbogățit

- **Omega-3** – semințe de in, chia, nuci

Sfaturi: Consumul variat de legume, fructe, nuci și semințe ajută la acoperirea nevoilor nutriționale.

3. Menținerea energiei și evitarea senzației de foame

- Aportul caloric trebuie menținut prin surse sănătoase:

- **Cereale integrale** (quinoa, ovăz, pâine integrală) pentru energie constantă

- **Grăsimi sănătoase** (avocado, ulei de măsline, semințe) pentru sațietate

- **Fructe și legume** pentru fibre și hidratare

Sfaturi: Evită alimentele ultraprocesate de post (pasteuri vegetale artificiale, dulciuri rafinate), care pot provoca fluctuații de energie.

4. Hidratarea corectă

- Consumă cel puțin **2 litri de apă** pe zi

- Ceaiurile din plante și supele de legume ajută la hidratare și digestie

- Evită băuturile dulci și carbogazoase

5. Evitarea exceselor și păstrarea echilibrului

- Postul nu trebuie să fie un prilej de excese în alimente bogate în carbohidrați și uleiuri

- Mesele trebuie să fie regulate și echilibrate pentru a evita foamea excesivă sau slăbiciunea

Sfaturi: Planifică meniurile din timp pentru a evita alegerile nesănătoase și mâncatul haotic.

Un post sănătos implică diversificarea alimentației, echilibrul macro și micronutrienților, hidratarea corectă și evitarea produselor ultraprocesate. Dacă postul este mai lung, este recomandată suplimentarea unor nutrienți esențiali și monitorizarea stării de sănătate.

1.4. Entități pastorale / ascultare

Postul creștin presupune, așa cum ne va surprinde pe parcurs, **o pregătire** trupească și sufletească, ce poate începe de la anumite identități / stări / **entități pastorale**, cum le-ar defini cei care întăresc și credința vindecării spirituale ajungând la desăvârșirea perioadei cu adevărat în ... post și rugăciune.

Se remarcă astfel ca piloni sufletești ai lucrării noastre psiho-nutrițional-pastorale, elemente ca, Pașca MD, Tia T (2015):

1) **acceptarea** = manifestare a voinței de a dobândi un anumit drept, dar și responsabilitatea de a desăvârși cele începute/acceptate prin propria determinare;

2) **armonia** = potrivire desăvârșită a elementelor unui întreg, ce pot crea:

- pace;
- înțelegere;
- unire;
- echilibru;

determinând chiar o potrivire/simetrie spirituală;

3) **autocontrolul** = determină o atitudine prin care:

- mișcarea;
- gândurile;
- ideile;
- conduita;

stau la baza propriului control ce-l exercităm asupra noastră, cu precădere în perioada postului creștin;

4) **autosugestia** = se identifică prin influența propriei conștiințe, atunci când sugestia este dată de sine însuși, în mod conștient sau nu, în așa fel încât, conduita sugerată/imaginată la un moment dat se realizează în afara voinței conștiente, într-un mod aproape automat;

5) **bucuria** = percepută în perioada postului creștin ca:

- sentiment de mulțumire vie;
- satisfacție sufletească;
- emoții puternice;

toate încadrându-se în tiparul unei stări sufletești de excepție, plină de lumină, ce bucură:

- ființa;
- locul;
- mintea;
- sufletul;

punând în prim plan ... bucuria legăturii personale cu El;

6) **iertarea** = este indiscutabil o:

- căutare;
- izbăvire;

- osteneală;
- nevoie;

dar mai ales, o fericire care vindecă asemenea unui leac venit într-o întâmpinare: - trupului;
- minții;
- sufletului;

determinându-i, mai ales în perioada postului creștin, întrupări ale binelui și credinței necondiționate;

- 7) **iubirea** = sentiment de: - adorație;
- admirație;
- plenitudine;
- elan al inimii;
- dragoste;
- respect;

pentru cel ales - El, dar, ca să ajungi la acest suprem gest, trebuie să ajungi neapărat la:

- o anumită stimă față de tine;
- a te ști iubi;
- a te ști aprecia;
- a te simți puternic;
- a fi autonom;

pentru că reușita depinde de capacitatea ta de a ... „iubi și pe aproapele tău ... *pe dușmanul tău ca pe tine însuși*”.

În acest context, Fox E – Predica de pe munte după Siegel B (2004), exemplifică: „**Nu există dificultate pe care o iubire îndestulătoare să nu o învingă; nici boală pe care destulă iubire să nu o vindece; nici ușă pe care destulă iubire să n-o deschidă; nici golf pe care**

destulă iubire să nu-l străbată; nici zid pe care destulă iubire să nu-l dărâme; nici păcat pe care destulă iubire să nu-l mântuiască...”

„Nu contează cât de adânc înrădăcinat este necazul; cât de lipsită de speranțe este perspectiva; cât de încurcate sunt lucrurile; cât de mare este greșeala. O realizare îndestulătoare a iubirii le va face să dispară. Dacă ați putea iubi destul, ați fi cele mai fericite și mai puternice ființe de pe pământ”

8) **încrederea de sine** = pornește de la a pune temei pe:

- cinste;
- sinceritatea cuiva;
- puterea de a crede în tine;
- forța puterii tale;

știind și putând a depăși la un moment dat, obstacolele apărute, vrute și nevrute, prin propria-ți :

- voință;
- dorință;
- puțință;

9) **optimismul** = ca fiind atitudinea omului care privește cu încredere viața și pe semenii săi și care are tendința de a vedea întotdeauna latura: - bună;

- favorabilă;
- pozitivă;

a lucrurilor ce-l înconjoară, putând porni și de la ideea de a considera că orice problemă are o soluție, el găsiind-o întotdeauna pe cea mai acceptabilă la momentul și în cazul repesectiv;

10) **perseverența** = în cazul de față se manifestă prin
a fi: - stăruitor;
- tenace;
- consecvent;

în acțiunea în sine de statornicie în: - convingeri;
- atitudini;

determinând construcții spirituale în mod voluntar
ca rezultată a... credinței;

11) **Puterea cuvântului** = ca înălțare a Lui în suflet și
mintea noastră, fiind cu nestăpânită valoare căci, Bernea
E, după Pașca MD, Tia T (2015): „Eu cred că cuvântul
rostit are mare putere; el poate aduce rău și poate aduce
bine. Astfel, cum s-ar fi făcut blestemul și descântecul? Dar
urarea de bine? De ce un om se supără când îi spui vorbe
de ocară și se bucură atunci când îi spui numai «de bine»?
Pentru că el, cuvântul, dă putere”, iar în acest context, în
perioada postului creștin, încă, ispita a tot și a toate poate
fi mare, iar cutia Pandorei rămâne totuși ... deschisă;

12) **relaționarea** = văzută din prisma legăturii cu
EL, ca un raport între: - lucruri;

- fapte;
- idei;
- procese;

pentru a înțelege mesajul prin care eu, pot să devin
mai:

- bun;
- înțelept;
- curajos;
- în drept;

a înțelege constructiv relația cu Dumnezeu, ca fiind apogeul apropierii mele spre mântuire;

13) **smerenia** = o conduită ce se transformă în atitudine, de aceea, ea se identifică și definește prin modalități diferite, întâlnită ca fiind:

- | | |
|-----------------------|------------------|
| - umilă; | - supunere; |
| - supusă; | - credință; |
| - respectuoasă; | - cuvios; |
| - comportare modestă; | - cuvioșenie; |
| - bună-cuvință; | - pietate; |
| - evlavie; | - devoțiune; |
| - cucernicie; | - dăruire; |
| - pioșenie; | - pioșitate; |
| - sfială; | - religiozitate; |
| - plecare; | - blagoslovenie; |
| - supunere; | - râvnă; |
| - credință; | - smerire; |

reprezentând înțelegerea stării în care se află cel pentru care postul creștin începe și se termină cu ... smerenie și nu ... laudă;

14) **Tămăduirea** = cu înțelesul de a vindeca:

- trupurile;
- mintea;
- sufletul;

de fapt triada postului creștin, pregătit astfel cu întâlnirea împăcării celor lumești cu cele sufletești, fără să-și aducă atingere decât cea duhovnicească întru mărirea, slavă și putere.

În acest context, este de menționat în mod special faptul că elementelor prezentate anterior, li se pot adăuga și altele existente în mod personal, cum ar fi:

- echilibrul;
- consecvența;
- disciplina;
- recunoștința;
- bunătatea;

și chiar fericirea prin prisma căreia EL a îngăduit ca eu să pot să-mi desăvârșesc lucrarea pământească:

- ținând;
- identificând;
- reușind;

a fi **creștinul** pentru care **postul** ce-l desăvârșește, îl:

- înalță;
- purifică;
- luminează;

dar mai ales, **îi deschide calea** spre binecuvântarea divină, rostuindu-și:- trupul;

- mintea;
- sufletul;

într-un întreg vrednic de inegalabila, dar atât de anonimă, trecere a noastră pe Pământ, lăsându-ne totuși urma în smerenia aceea de a fi om și că „nimic din ce este omenesc nu-mi este străin”.

De asemenea, **postul** poate fi și-un, Pașca MD, Tia T. (2015), „semn al râvnei noastre spre asemănarea cu Dumnezeu și cu îngerii care n-au nevoie de hrană; este

un sens duhovnicesc; el este în primul rând o armă, nu o virtute, pornind de la regulile sale care amintesc că:

- se ține cu binecuvântare sau sub canon;
- se ține după putere, de la una la patruzeci de zile;
- se ține într-ascuns, cu smerenie, afară de posturile rânduite de Biserică, care pot fi mărturisite;

- este însoțit de duhovnicești osteneli:

- rugăciune;
- grija față de:
 - popor;
 - semen;
 - văduvi;
 - străini;

- priveghere;
- lacrimi;
- curățenie;
- smerenie;
- înfrânare;
- răbdare;
- bunătate;
- ascultare;
- dragoste;

- pâinea și apa sunt elemente esențiale cu care se întărește trupul slăbit de post;

- cele lungi și aspre se întrerup în zilele de sâmbătă și duminică pentru a lua puțină hrană cu frații;

- fără rugăciune este cauzator de suferință și de moarte”.

În această paradigmă a cunoașterii esenței și valorii **postului creștin**, cutumele trebuiesc înțelese și binecuvântate din perspectiva binelui și-a răului, în contextul celor 5 W (why – din engleză- de ce), și anume:

- **când** postim? – timpul;
- **cât** postim? – cantitatea;
- **cum** postim? – modul;
- **unde** postim? – locația;

dar mai ales, **de ce** postim? – motivația, știind că această lucrare duhovnicească nu este nici spre:

- laudă;
- modă ;
- și
- îngâmfare;
- ci spre ... - binecuvântare ;
- și

- smerenie;
- slăvind: - trupul;
- mintea
- și
- sufletul

în vreme de ... post și nu numai.

Abordarea pastorală a postului se concentrează pe **dimensiunea spirituală** a acestuia, văzând postul nu doar ca o restricție alimentară, ci ca un **act de apropiere de Dumnezeu** prin rugăciune, pocăință și fapte bune. Preoții și duhovnicii oferă îndrumare credincioșilor, ajutându-i să înțeleagă sensul profund al postului și să-l practice corect.

1. Postul ca act de smerenie și pocăință

- Postul este un **exercițiu de renunțare la plăcerile lumești**, pentru a face loc unei relații mai profunde cu Dumnezeu.

- Nu este doar o restricție de la mâncare, ci și o **purificare a minții și sufletului** de gânduri și fapte rele.
- Duhovnicii învață că postul trebuie însoțit de **smerenie** – nu este un motiv de mândrie sau de superioritate față de cei care nu postesc.

▣ Matei 6:16-18 – *„Când postiți, nu fiți triști ca fățarnicii (...), ci tu, când postești, unge-ți capul și spală-ți fața, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău Care este în ascuns.”*

2. Postul și rugăciunea – un drum spre sfințenie

- Rugăciunea intensificată în timpul postului ajută la **întărirea sufletească și la apropierea de Dumnezeu**.
- Este recomandată citirea Psaltirii, Acatistelor, participarea la Sfânta Liturghie și Spovedanie.
- Postul fără rugăciune este considerat incomplet, fiind doar o dietă alimentară.

▣ Marcu 9:29 – *„Acest neam de demoni nu iese decât cu rugăciune și cu post.”*

3. Postul ca iubire și milostenie

- Postul nu trebuie să fie doar o renunțare exterioară, ci și o **deschidere a inimii** spre ceilalți.
- Se recomandă **faptele bune**, ajutorarea celor săraci, bolnavi și nevoiași.
- Duhovnicii sfătuiesc să evităm **judcata și critica** față de cei care nu postesc.

▣ Isaia 58:6-7 – *„Oare nu știți ce post Îmi place? (...) Rupeți lanțurile nedreptății, împărțiți pâinea cu cel flămând, primiți în casă pe cel sărman.”*

4. Postul – un act de libertate spirituală

- Postul ajută la **eliberarea de patimi** (mâncare în exces, dependențe, egoism, mândrie).
- Învățăturile Bisericii arată că postul oferă **control asupra dorințelor** și întărește voința.
- Nu trebuie privit ca o obligație împovărătoare, ci ca un **dar care aduce lumină sufletească**.

📖 1 Corinteni 6:12 – „*Toate îmi sunt îngăduite, dar nu toate îmi sunt de folos.*”

5. Îndrumare duhovnicească personalizată

- Fiecare persoană are **capacități diferite**, iar postul trebuie adaptat fiecăruia (bătrâni, bolnavi, copii, femei însărcinate pot avea dezlegare de la preot).
- Duhovnicul este cel care oferă sfaturi personalizate pentru ca postul să fie făcut **cu folos, nu cu suferință inutilă**.

📖 Marcu 2:27 – „*Sabatul a fost făcut pentru om, iar nu omul pentru Sabat.*”

Abordarea pastorală subliniază că postul este **mai mult decât o dietă**, fiind un mijloc de curățire sufletească și apropiere de Dumnezeu. Un post autentic presupune **rugăciune, pocăință, milostenie și smerenie**, fiind un drum spre înnoirea spirituală.

CAP. 2: HRANA = CUMPĂTAREA

- 2.1. Definiție / îndrumar
- 2.2. Elemente primordiale / echilibru
- 2.3. Calitatea vieții / bucurie
- 2.4. Ghid aplicativ-nutrițional / chibzuință

2.1. Definiție / îndrumar

Pornind de la DEX(2009), aflăm faptul că **hrana**, ca și cuvânt, are mai multe valențe, cum ar fi:

- tot ceea ce servește la nutriția omului, animalelor sau a plantelor;
- aliment;
- mâncare;
- care hrănește;
- mâncăruri;
- bucate;
- masă;
- a crește;
- a întreține;
- a îndopa;
- a se sătura;

În acest context, **important** este:

- cei ce ne hrănim = conținutul;
- cum ne hrănim = modul;
- când ne hrănim = timpul;
- cât ne hrănim = cantitatea;
- unde ne hrănim = locul /locația;
- de ce ne hrănim = motivația;

întrebări la care, găsind răspunsul, putem să determinăm o altă:

- conduită;
- atitudine;
- comportament;

față de o stare de fapt a evoluției noastre din punct de vedere :- fizic;

- psihic;
- social;

astfel încât **hrana** să-și găsească cu adevărat **rolul și locul** în complexa perioadă a **postului creștin**.

Totodată, întâlnim destul de des, formulări de genul:

- hrană-aliment-nutriție;
- hrănire-alimentație-nutriție;

având/ raportându-se la un numitor comun = **mâncare/a**, se remarcă și folosirea dintr-o perspectivă constructivă a cuvântului nutriție, DEX (2009):

- totalitatea proceselor fiziologice prin care organismele își procură hrana necesară:

- creșterii;
- dezvoltării;
- obținerii

energiei pentru desfășurarea proceselor vitale;

- hrănire;
- alimentare;
- hrană;
- a întreține pe cineva cu mâncare;
- a procura cuiva hrană;
- a da de mâncare;
- a mânca;

reunite sub sintagma a întreține viața.

De asemenea, în domeniul nutriției, amintim faptul că poate reprezenta / fi o :

- **nutriție optimă**, Holford P. (2008) formează cele mai bune cantități de nutrimente necesare organismului, care să permită acestuia să fie cât mai sănătos posibil și să muncească atât cât poate, aportul de nutrimente ajutând la:

- atingerea performanțelor mentale și a echilibrului emoțional;
- atingerea performanțelor psihice optime;
- asocierea cu incidență scăzută a raportului boală-sănătate;
- asocierea cu un mod de viață sănătos și îndelungat;

- **nutriție personalizată**, Holford P. (2008) este cea care ne ajută să ne:

- îmbunătățim ascuțimea minții, starea sufletească și puterea de concentrare;
- creștem nivelul I.Q.-ului;
- îmbunătățim:
- performanțele fizice;
- calitatea somnului;

- rezistența la infecții;
- apărăm singuri în fața bolii;
- bucurăm de o durată de viață mai lungă și mai sănătoasă;

toate regăsindu-se în filozofia lui „mănânc pentru a trăi sau trăiesc pentru a mânca”, trimiterea fiind cu siguranță spre „*Men sana in corpore sano*”, pornind de la măsură și limite.

Având în vedere acest periplu teoretic referitor la **hrană și nutriție** ca definiții, putem să decidem dacă, dintr-un anumit punct de vedere, **postul creștin** își găsește cu adevărat rostuirea și menirea, sau doar bifăm la categoria „*de slăbit că ținem... post*”? Aceasta-i întrebarea? Și răspunsul ...

Vom spune că hrana și nutriția sunt strâns legate, dar nu sunt același lucru.

2.1.1. Hrana – sursa de energie și substanțe nutritive

- Hrana reprezintă **totalitatea alimentelor** pe care le consumăm zilnic.
- Are rolul de a furniza corpului **energie, proteine, grăsimi, carbohidrați, vitamine și minerale** necesare funcționării normale.
- Calitatea hranei influențează starea de sănătate – o alimentație echilibrată sprijină organismul, în timp ce o dietă dezechilibrată poate duce la probleme de sănătate.

Exemplu: O masă formată din legume, cereale integrale și proteine vegetale oferă nutrienți esențiali, în timp

ce o masă bazată pe alimente ultraprocesate (fast-food, dulciuri rafinate) poate fi bogată în calorii, dar săracă în nutrienți.

2.1.2. Nutriția – știința care studiază hrana și efectele ei asupra organismului

- Nutriția analizează **cum hrana influențează sănătatea** și cum corpul absoarbe și utilizează substanțele nutritive.

- Se ocupă de **nevoile nutriționale** ale fiecărei persoane, în funcție de vârstă, sex, activitate fizică și starea de sănătate.

- O nutriție adecvată ajută la prevenirea bolilor și la menținerea unei stări optime de sănătate.

Exemplu: Nutriția recomandă echilibrul între proteine, carbohidrați și grăsimi, precum și consumul de alimente bogate în vitamine și minerale.

2.1.3. Diferența esențială între hrană și nutriție

- **Hrana** este ceea ce consumăm (mâncare solidă sau lichidă).

- **Nutriția** este procesul prin care corpul absoarbe și utilizează substanțele benefice din hrană.

Cu alte cuvinte, putem mânca mult, dar dacă hrana nu este nutritivă, corpul poate suferi de deficiențe!

Exemplu: Cineva poate mânca foarte mult fast-food (hamburgeri, cartofi prăjiți), dar să fie subnutrit din cauza lipsei de vitamine și minerale esențiale.

2.1.4. Importanța unei alimentații echilibrate

Pentru o nutriție corectă, este esențial să alegem o **hrană sănătoasă și variată**, care să conțină:

✓ **Proteine** (leguminoase, nuci, pește, carne slabă)

✓ **Carbohidrați complecși** (cereale integrale, legume)

✓ **Grăsimi sănătoase** (ulei de măsline, avocado, semințe)

✓ **Vitamine și minerale** (fructe, legume, lactate, ouă)

Hrana este ceea ce consumăm, iar nutriția este procesul prin care corpul utilizează acele alimente. O **alimentație sănătoasă și echilibrată** asigură o nutriție corectă, contribuind la prevenirea bolilor și menținerea unei stări bune de sănătate.

2.2. Elemente primordiale / echilibru

De la vechii greci, **elementele primordiale** ale vieții: - focul;

- apa;

- aerul;

- pământul;

au fost și sunt încă prezente în viața noastră de zi cu zi, chiar dacă nu întotdeauna: - le observăm;

- ne raportăm la ele;

- le considerăm importante;

totuși, ele sunt sine qua non necesare în/pentru menținerea unui echilibru al vieții cuprinsă în

parametrii „legali” ai normalității și dezvoltării noastre, ca individ.

În acest context, credem de cuvință că implicarea psihologică prin temperamente asociate cu elementele primordial **pot sau nu pot**:- corela;

- exprima;
- substitui;
- recâștiga;
- dobândi;

credibilitate și implicare și din acest punct de vedere, a celor legate de postul creștin, privit din perspectiva triadei

- trup-minte-suflet-

ca și variantă acceptată sau nu, dar și un punct de pornire și reflexie, vom prospecta a găsi anumite similitudini între:

- **temperamente**: - coleric;
- sagvinic;
- flegmatic;
- melancolic;
- **elemente primordiale** : - apă;
- foc;
- aer;
- pământ;
- **anotimpuri**: - primăvara;
- vara;
- toamna;
- iarna;
- **stări**:- umed;

- rece;
- uscat;
- cald;

neuitând că, după Dupont P (2007), a avea un temperament bun înseamnă:

- să fim în elementul nostru;
- să ne menținem în armonie;
- să profităm de elemente și de simpatia naturală

care unește: - anotimpurile;

- plantele;
- animalele;
- climatele;
- perioadele zilei;

și temperamentul nostru;

- să descoperim virtuțile numite de strămoșii noștri, umori, care ne leagă de elemente.

Astfel, Dupont P. (2007), vorbește despre temperamentul:

- **coleric** = dominat de pământ, rece și uscat, prezentând o constituție atonică – pastică, fiind ca anotimp = **toamnă**, ele trebuie temperat printr-un regim alimentar umed și cald, compus din vegetale întăritoare și dulci;

- **sangvinic** = dominat de aer cald și umed, prezintă o constituție tonică-plastică, fiind ca anotimp = **primăvară**, necesită un regim alimentar vegeal, nici prea umed nici prea cald și nici prea sărat, este indispensabil ca acesta să fie sobru, iar ceaiurile digestive ușor amare îi pot face mult bine;

- **flegmatic** = dominat de **apă, rece și umed**, prezintă o constituție atonică-plastică, fiind ca anotimp = **iarnă**, temperat printr-un regim alimentar cald și uscat, compus din legume aromatice și sărate, dar și produse marine bogate în iod, neuitând că iarna putem mânca orice, nopțile sunt lungi iar mâinile să fie spălate cu apă caldă dimineața și seara, totul fiind înțeles;

- **melancolic** = dominat de **foc, cald și uscat**, prezintă o constituție tonică-plastică, fiind ca anotimp = **vară**, care trebuie diminuat printr-un regim alimentar de natură rece și umedă, compus din vegetale alimentare cu condimente ușor acide.

Există o legătură interesantă între **temperamentele umane** și decizia de a posti. În tradiția psihologică, **temperamentele** sunt trăsături fundamentale ale personalității care influențează comportamentele și reacțiile noastre în fața diferitelor situații din viață.

Aceste temperamente pot juca un rol în modul în care o persoană abordează practica postului, deoarece diferitele tipuri de temperament pot influența modul în care individul răspunde la privarea de hrană, dar și la disciplina spirituală și duhovnicească în general.

2.2.1. Sanguin: Persoanele cu temperament sanguin sunt, de obicei, optimiste, sociabile și entuziaste. Ei pot găsi postirea mai dificilă la început, din cauza dorinței lor de a se bucura de plăcerile vieții și de a socializa. Totuși, odată ce încep să înțeleagă **importanța spirituală a postului**, ei pot să aprecieze și beneficiile acestuia

pe termen lung, în special atunci când sunt ghidați de un **scop mai mare** sau de o **misiune duhovnicească**.

De asemenea, **imediata satisfacție** sau **bucuria interioară** care vine din realizarea postului poate fi un factor motivant pentru ei să își continue această practică.

2.2.2. Coleric: Persoanele colerice, care sunt adesea **impulsive, energice și focul unui grup**, pot aborda postul cu o atitudine destul de determinată. Ei pot avea tendința de a privi postul ca pe o **provocare personală** și pot încerca să își impună **restricții stricte**.

Totuși, există riscul ca postul să devină pentru ei o **surse de mândrie** sau o formă de **auto-suficiență**, iar acest lucru poate duce la o abordare dezechilibrată, unde nu se pune accentul pe **mângâierea sufletească** sau **umilința**.

- Un aspect important pentru ei ar fi să înțeleagă că postul trebuie să fie **însoțit de smerenie și iubire față de aproapele**, nu doar de o dorință de a demonstra forță de voință.

2.2.3. Melancolic: Melancolicii sunt adesea **introspectivi, sensibili și foarte analitici**, ceea ce poate duce la o abordare profundă a postului. Pentru ei, postul poate fi perceput ca o **ocazie de auto-reflecție și purificare interioară**.

Ei pot să aprecieze aspectele duhovnicești ale postului, cum ar fi **ruga continuă** și căutarea unui **contact mai profund cu Dumnezeu**.

Totuși, există riscul ca melancolicii să devină **prea severi cu ei înșiși**, să se simtă copleșiți de propriile lor așteptări și să se învinovățească prea mult dacă nu respectă întotdeauna posturile. De asemenea, dacă nu sunt atenți, pot să înlocuiască actele externe de postire cu o **autosuficiență lăuntrică**, fără a simți o adevărată schimbare în viața spirituală.

2.2.4. Flegmatic: Persoanele cu temperament flegmatic sunt, în general, **calme, echilibrate și stabile**. Ele pot adopta un mod **constant și echilibrat de postire**, fără a căuta excese sau mari sacrificii, ci mai degrabă un **ritm moderat**.

Aceștia sunt mai susceptibili să abordeze postul cu o **atitudine înțeleaptă**, fără presiunea de a depăși limitele personale, și pot fi mai **maturi** în abordarea spirituală a postului.

Totuși, există riscul ca, din cauza **comportamentului lor echilibrat**, să devină **lipsiți de motivație** sau să **nu se implice suficient** în profunditatea actului spiritual al postului. În cazul lor, este esențial ca postul să nu devină o rutină religioasă lipsită de un **scop spiritual profund**.

Factori care pot influența legătura dintre temperament și post:

- **Motivația spirituală:** Fiecare temperament va răspunde diferit la **motivațiile spirituale**. De exemplu, melancolicii pot găsi profundă și îmbogățitoare o perioadă de post, iar colericii vor răspunde probabil mai bine la provocări duhovnicești și reguli clare.

- **Sprijinul duhovnicesc:** Indiferent de temperament, sprijinul unui **duhovnic înțelept** este esențial pentru a îndruma și a echilibra în mod corect practica postului, pentru a evita excesele sau abuzurile.

- **Contextul social și cultural:** Temperamentele se pot modifica în funcție de influențele **mediului familial** sau **cultural**. De exemplu, într-o cultură în care postul este practicat frecvent și în mod normal, un sanguin va fi mai predispus să îl accepte decât într-un context în care postul este mai puțin obișnuit.

În concluzie, **temperamentele** pot influența **decizia de a posti** și **modul în care postul este experimentat**, dar aceasta nu înseamnă că nu există loc de lucrare spirituală pentru fiecare tip de temperament.

Postul ortodox este un **instrument de curățire a sufletului**, iar fiecare om, indiferent de temperament, poate să își găsească în el calea potrivită de a posti, astfel încât să aducă **roade duhovnicești** și să-l apropie de Dumnezeu.

Vara se consumă obligatoriu alimente reci și umede pentru a nu ne deshidrata corpul, iar Aristotel, după Dupont P (2007), spunea „Vara puțină apă rece de fântână este foarte bună. Atât timp cât este cald, îți vei umple palmele cu apă : acest lucru este mai bun decât orice alt remediu. Acest lucru calmează stomacul, fiind foarte eficace împotriva bilei, când pe timpul verii, aceasta trebuie să crească“.

Cele menționate anterior reprezintă:

- un punct de vedere;

- o părere;
- o opțiune;

care pot fi **acceptate sau nu** prin diversitatea prezentării unor concepte deja știute și „capturate” de un șablon, de aceea, raportarea la:

- înțelegerea;
- acceptarea;
- transparența;

într-o contextualitate dată, poate reprezenta, la un moment dat, un punct de vedere viabil, menit să rezolve o situație – problemă ivită, pornind în acel timp, de la cauză la efect, rezultatul dovedindu-și sau nu validitatea din punct de vedere științific sau a unei interpretări psihologice și/sau holistice.

Dacă facem trimitere direct la perioada postului creștin, doar prin propria noastră percepție cognitivă, putem să acceptăm și această lucrare ca fiind duhovnicească sau nu.

În acest context, Blin C. (2002), vorbind de un individ prins în mișcarea și dezvoltarea proprie/ individuală/ personală, este necesar a avea în vedere/ a porni de la adaptarea alimentară care trebuie să se efectueze în funcție de:

- starea de sănătate;
- potențialul vital al momentului;

nutriția fiind doar o problemă de aporturi nutritive, ci înainte de toate, o problemă de asimilare și de utilizare, subliniind faptul că: *„nu trebuie hrănit un individ viguros ca pe un debil, nici un bolnav ca pe un om sănătos”*, trebuie să se țină cont de rezistența vitală, astfel riscăm să provocăm niște dezastre în starea de sănătate, dar și o uzură viscerală „irepetabilă”.

Există o legătură profundă între **post** și **elementele primordiale ale vieții** – pământul, apa, aerul și focul. Aceste elemente sunt esențiale pentru existența umană și, într-un mod simbolic și practic, se regăsesc în practica postului.

2.2.5. Postul și legătura cu Pământul (Hrana naturală și echilibrul cu natura)

- **Pământul** este sursa hranei vegetale, care devine esențială în perioada postului.

- În post, alimentația este bazată mai mult pe **fructe, legume, cereale, leguminoase și semințe**, toate provenind direct din natură.

- Aceasta reflectă o întoarcere la **simplitate și echilibru** cu creația lui Dumnezeu.

Simbolic: Pământul ne oferă hrană curată, iar postul ne învață să fim recunoscători pentru darurile sale, fără excese sau risipă.

2.2.6. Postul și legătura cu Apa (Purificare și hidratare)

- Apa este **esențială pentru viață**, iar în post are un rol de **purificare**.

- În multe tradiții creștine, postul este însoțit de o hidratare adecvată, iar uneori chiar de **post negru**, unde se consumă doar apă pentru o perioadă determinată.

- Apa ajută la eliminarea toxinelor, sprijinind procesul de **curățare fizică și spirituală**.

Symbolic: Așa cum apa spală trupul, postul curăță sufletul de patimi și gânduri rele.

2.2.7. Postul și legătura cu Aerul (Respirație și claritate mentală)

- În timpul postului, corpul consumă mai puține resurse pentru digestie, ceea ce poate duce la **o stare de liniște și claritate mentală**.

- Respirația devine mai profundă și mai conștientă, mai ales în timpul **rugăciunii și meditației**.

- Aerul curat și momentele de reflecție ajută la îmbunătățirea **concentrației, rugăciunii și stării interioare de pace**.

Symbolic: Aerul este viață, iar postul ne ajută să respirăm mai conștient și să ne conectăm la spirit.

2.2.8. Postul și legătura cu Focul (Transformare interioară și purificare spirituală)

- Focul simbolizează **pasiunea, energia și purificarea**.

- În post, există o luptă interioară de **a stăpâni dorințele** și de a canaliza energia spre lucruri esențiale (rugăciune, milostenie, iubire).

- Postul ajută la „arderea” exceselor și patimilor, fiind un proces de **transformare și renaștere spirituală**.

Symbolic: Așa cum focul purifică aurul, postul curăță sufletul și îl apropie de Dumnezeu.

Postul creștin nu este doar o restricție alimentară, ci o **armonizare cu elementele fundamentale ale vieții**:

- **Pământul** ne oferă hrană curată, ne învață recunoștința.

- **Apa** ne purifică trupul și sufletul.

- **Aerul** ne oferă claritate mentală și liniște.

- **Focul** ne transformă și ne apropie de esența divină.

Astfel, postul devine un mijloc de **întoarcere la simplitate, echilibru și comuniune cu natura și cu Dumnezeu.**

2.3. Calitatea vieții / bucurie

Dacă ne-am întreba retoric, „*Ce este viața?*”, Szent Gyorgy I. A. (1984) ar spune că „*este o însușire a materiei, o consecință a structurii sale. Este ca surâsul. Surâsul există, dar nu poate fi despărțit de buze, nu putem ține într-o mână surâsul și în cealaltă buzele, căci surâsul nu este decât jocul buzelor*”.

În același registru, Aivanhov O.M. (1994) adăuga faptul că esențialul este viața și în consecință, ea trebuie:

- protejată;
- purificată;
- consolidată;

trebuie eliminat din ea tot ceea ce o împiedică sau o blochează, căci numai datorită vieții puteți obține:

- sănătate;
- frumusețe;
- inteligență;
- dragoste;

și bogăție adevărată, astfel încât surrogatele n-au ce căuta în fiecare clipă trăită, determinându-ne nouă:

- reacții;
- acțiuni;
- trăiri;

dar mai ales, sentimente și valori, ce se regăsesc întotdeauna în **calitatea vieții**.

Instituțional, Organizația Mondială a Sănătății (OMS – 1994), **calitatea vieții** este definită ca fiind dată de percepțiile indivizilor asupra situațiilor lor sociale în contextul sistemelor de valori culturale în care trăiesc și în dependența de propriile:- trebuințe;

- standarde;
- aspirații;

înțelegându-se totodată și existența bunăstării:

- fizice;
- psihice;
- sociale;

precum și capacitatea pacienților de a-și îndeplini sarcinile obișnuite în existența lor cotidiană.

Așa cum aminteam anterior, existența comportamentelor fizio-psiho-sociale au contribuții majore în menținerea echilibrului vieții, **calitatea vieții** este determinată de Car Niagginson (2001- după Lupu I. Zone I. Săndulescu C. -2004):

- gradul în care speranțele și ambițiile proprii se realizează în viața cotidiană;

- percepția poziției în viață a persoanei, în contextul cultural și axiologic în care trăiește în raport cu:- aspirațiile;

- standardele;
- preocupările proprii;
- evaluarea stării proprii de sănătate prin raportare la un model ideal;
- lucrări ce sunt importante în viața fiecăruia dintre noi;

Pornind de la aceste entități, **calitatea vieții** poate și determină la un moment dat:

- poziția;
- rolul;
- situația;
- statusul social;

al unei persoane, pornind de la faptul că, prin definiție:

- **poziția socială** = reprezintă locul pe care-l ocupă individul la un timp dat, ce-i poate crea avantaje sociale sau, dimpotrivă, atitudini comportamentale negative;

- **rolul social** = se constituie în posibilitatea de a face act atât de: - drepturile;

- îndatoririle;

prevăzute în statusul individului respectiv, știind faptul că acesta se poate schimba după:

- cerințele;
- împrejurările sociale;

- **statusul social** = reprezintă poziția pe care un individ o are față de un grup în societate și anume, status:

- educațional;
- marital;
- sociologic;

remarcându-se ideea relației de **echilibru** între toate secvențele evolutiv-constructiv-cognitive ale **calității vieții**.

În mod pregnant, calității vieții i se alătură ca și componentă la un moment dat și într-o contextualitate dată, **stilul de viață** ca atitudine comportamental-nutrițională, știind că, Rudică T. Costea D. (2004): „*stilul de viață interioară al unora este curiozitatea de a înțelege un fapt de viață până în ultimele lui rădăcini și consecințe, iar altora, onoarea față de întrebări, în fapt, față de cunoștință*”.

În acest sens, **stilul de viață** se personalizează:

- schimbarea;
- atitudinea;
- conduita;

fiind cele care-l influențează, cumulând de fapt, dependența celor doi factori, Weber M (1993) și anume:

- **comportamentul de viață** ce face referire la opțiunile pe care oamenii le au în alegerea unui anumit stil de viață;

- **șansele vieții**, ca reprezentând probabilitatea realizării practice a acestor opțiuni personale, având în vedere condițiile structurale necesare unui anumit stil de viață, aprecierea făcându-se în mod special pentru cele economice

Stilul de viață poate fi surprins sub varii perspective și aspecte, una fiind cea a secvenței optimism-pesimism care influențează atât starea de sănătate a individului / persoană, cât mai ales personalitatea acestuia, în cazul nostru, a:

- acceptării;
- neacceptării;
- cooperării;
- izolării;
- socializării;
- comunicării;
- relaționării;
- implicării;
- neimplicării;
- singurătății;
- apartenenței;

la un grup sau altul în perioada postului creștin.

Astfel, pornind de la propriile cogniții:

a) **optimiștii**, Seligman M.E.P. (2004):

- modul în care gândesc, mai ales despre sănătate, le influențează sănătatea;

- iau mai puține boli decât pesimiștii;

- au obiceiuri de îngrijire a sănătății mai bune decât pesimiștii;

- sistemul lor imunitar poate funcționa mai bine când sunt optimiști;

- dovezile demonstrează că trăiesc mai mult decât pesimiștii;

- consideră că dețin controlul personal asupra vieții, știind a folosi elementele gândirii pozitive;

b) **pesimiștii** nu rezistă în fața situațiilor dificile, eșuând des, chiar dacă succesul ar putea fi obținut;

c) **pesimismul ca stare**:

- duce la depresie;

- generează inerție în loc să îndemne la acțiuni, atunci când se confruntă cu neplăceri;

- induce o stare sufletească neplăcută:

- tristețe;

- anxietate;

- griji;

- lipsă de speranță;

- este asociat cu o sănătate fizică proastă

- ca și stil explicativ, transformă necazul prevăzut într-un dezastru, iar dezastrul într-o catastrofă.

Iată cum, dacă pe talerele balanței echilibrului am avea optimismul și pesimismul, cel dintâi ar câștiga datorită: - încrederii;

- cunoașterii;

- schimbării;

- cooperării;

- participării;

- comunicării;

- relaționării;

- socializării;

dar mai ales implicării, determinând și un posibil **coeficient al sănătății**, spre conturarea unui stil de viață personalizat / al fiecărei persoane în parte.

Și atunci, optimiști fiind și privind totul ca un corolar, „*viața nu este despre cum știi să te ferești / adăpostești de furtună, ci despre cum știi să dansezi în ploaie*”!

Postul creștin are o legătură profundă cu **calitatea vieții și bucuria de a trăi**, deoarece nu este doar o restricție alimentară, ci un proces de **echilibrare a trupului, minții**

și sufletului. Practicat corect, postul aduce beneficii fizice, mentale și spirituale, contribuind la o viață mai armonioasă și împlinită.

2.3.1. Postul și calitatea vieții (sănătate și echilibru fizic)

- Alimentația echilibrată din timpul postului (legume, fructe, cereale integrale, nuci, semințe) sprijină **detoxifierea organismului** și îmbunătățește sănătatea.
- Reduce riscul bolilor metabolice (diabet, hipertensiune, colesterol ridicat) prin consumul de alimente naturale.
- Îmbunătățește digestia și oferă mai multă **energie și vitalitate**.
- Excesul alimentar și dependențele (zahăr, cafeină, fast-food) sunt reduse, ceea ce duce la o stare generală mai bună.

Calitatea vieții crește atunci când ne simțim mai ușori, mai sănătoși și avem un corp echilibrat.

2.3.2. Postul și bucuria de a trăi (stabilitate emoțională și claritate mentală)

- Prin reducerea hranei grele și toxice, postul poate aduce o **stare de liniște interioară și claritate mentală**.
- Lipsa exceselor duce la o mai bună **stăpânire de sine**, reducând dependențele și stresul emoțional.
- Practicarea postului ne ajută să ne concentrăm pe lucrurile esențiale ale vieții, **simplificând dorințele** și oferind satisfacție în lucrurile mici.

- În combinație cu rugăciunea și meditația, postul aduce **pace sufletească**, ceea ce contribuie la o stare de bine profundă.

O minte clară și un suflet liniștit duc la o viață mai plină de bucurie.

2.3.3. Postul ca exercițiu spiritual (sensul vieții și împlinirea interioară)

- Postul este un prilej de **apropiere de Dumnezeu**, iar credința este un factor important în creșterea calității vieții.

- Ajută la dezvoltarea **smereniei, răbdării și compasiunii**, aspecte care îmbunătățesc relațiile cu ceilalți și aduc armonie în viață.

- Milostenia și faptele bune din timpul postului oferă **o bucurie interioară autentică**, dovedită chiar și științific (actele de generozitate cresc nivelul de serotonină, hormonul fericirii).

- Într-o lume agitată, postul devine un moment de **reconectare la esența vieții, la familie, la Dumnezeu și la propriul suflet**.

Adevărata bucurie nu vine din plăcerile trecătoare, ci dintr-o viață cu sens, echilibrată și ancorată în spiritualitate.

Postul creștin nu înseamnă doar renunțare, ci **o redescoperire a unei vieți mai simple, mai sănătoase și mai împlinite**. El contribuie la:

✓ **Sănătate fizică** – detoxifiere, energie, echilibru alimentar

✓ **Claritate mentală și emoțională** – autocontrol, liniște interioară, reducerea stresului

✓ **Împlinire spirituală** – apropiere de Dumnezeu, sensul vieții, generozitate

Astfel, postul nu doar îmbunătățește **calitatea vieții**, ci și **aduce bucuria de a trăi** în mod autentic și profund.

2.3.3.1. Postul ca drum spre sănătate și echilibru trupesc

Sfinții Părinți au subliniat că moderația în mâncare și băutură ajută nu doar sufletul, ci și trupul.

- Sfântul Vasile cel Mare:

☞ *„Postul este doctoria sufletului. Așa cum medicii pun regimuri trupurilor bolnave, tot așa și postul tămăduiește patimile sufletului.”*

Explicație: Postul reglează excesul alimentar și ne ajută să dobândim un trup sănătos, ceea ce crește calitatea vieții.

2.3.3.2. Postul aduce liniște sufletească și bucurie interioară

- Sfântul Ioan Gură de Aur:

☞ *„Nu numai gura trebuie să postească, ci și ochiul, urechea, picioarele, mâinile și toate măduarele trupului. Mâinile să postească, rămânând curate de răpire și lăcomie. Picioarele să postească, oprindu-se de la drumurile păcătoase.”*

Explicație: Postul nu înseamnă doar renunțare la mâncare, ci și la păcate, stres și gânduri rele. Astfel,

sufletul devine mai liniștit, iar bucuria adevărată poate fi simțită.

• Sfântul Isaac Sirul:

☞ „*Dacă vrei să-ți cureți mintea, să ai o inimă veselă și să-ți fie ușor sufletul, postește!*”

Explicație: Postul aduce o stare de claritate mentală și de bucurie interioară, eliberând sufletul de povara dorințelor și a grijilor lumești.

2.3.3.3. Postul ca sursă de adevărată bucurie și împlinire

Sfinții Părinți subliniază că bucuria adevărată nu vine din plăcerile trupești, ci dintr-o viață echilibrată și aproape de Dumnezeu.

Sfântul Grigorie Palama:

☞ „*Postul naște profunzimea sufletului și aduce veselie și pace.*”

Explicație: Un suflet care se eliberează de dorințe necontrolate și de patimi devine mai profund, mai plin de pace și, implicit, mai fericit.

Sfântul Siluan Athonitul:

☞ „*Înfrânarea trupului ajută la smerenie, iar smerenia aduce pace și bucurie în suflet.*”

Explicație: Smerenia pe care o învățăm prin post ne face să fim mai împăcați cu noi înșine și cu ceilalți, ceea ce aduce o stare de mulțumire și fericire autentică.

2.3.3.4. Postul – o cale spre o viață împlinită și fericită

Sfântul Serafim de Sarov:

📖 „Dobândește pacea și mii de oameni din jurul tău se vor mântui.”

Explicație: Dacă trăim postul cu bucurie, echilibru și pace, această stare se reflectă și în relațiile noastre, făcând viața mai frumoasă atât pentru noi, cât și pentru cei din jur.

Concluzie

✎ Sfînții Părinți ne învață că postul este o cheie a unei vieți împlinite și fericite:

✓ Vindecă trupul – echilibrează alimentația și oferă sănătate.

✓ Liniștește sufletul – reduce stresul și aduce pace.

✓ Dă claritate minții – ajută la luarea deciziilor bune.

✓ Apropie de Dumnezeu – oferă bucuria autentică a comuniunii cu El.

Postul trăit corect nu este o povară, ci un drum spre o viață mai bună, mai echilibrată și mai plină de bucurie!

2.4. Ghid aplicativ-nutrițional / chibzuință

Hrana pentru trup este necesar a ne călăuzi spre acea energie care să determine cu adevărat echilibru între

- **trup – minte – suflet** -

menținându-l la / în parametrii optimi de sănătate.

Astfel, dacă metaforic deschidem poarta **grădinii de zarzavat**, culorile ei ne vor aduce sănătate și prosperitate, iar în acest context, pentru perioada postului creștin după **culoare**, vom regăsi și folosi:

a) roșu:

- | | |
|--------------------|----------------|
| - pătlăgele roșii; | - ardei gras; |
| - ceapă roșie; | - ridiche; |
| - lobodă; | - morcovi; |
| - sfeclă roșie; | - varză roșie; |
| - ardei iute; | |
| - ardei kapia; | |

b) verde:

- | | |
|------------|---------------|
| - salată; | - leuștean; |
| - spanac; | - mazăre; |
| - urzici ; | - fasole; |
| - măcriș; | - linte; |
| - varză; | - soia; |
| - gulie; | - broccoli; |
| - mărar; | - castraveți; |
| - cimbru; | - kale; |

c) alb:

- | | |
|--------------|-----------------|
| - pătrunjel; | - cartof; |
| - usturoi; | - ceapă albă; |
| - praz; | - ridiche albă; |
| - țelină; | - dovlecei; |
| - conopidă; | - păstârnac; |

d) altele:

- | | |
|---------------------|------------------|
| - pătlăgele vinete; | - ridichi negre; |
| - broccoli; | - ciuperci; |
| - ștevie. | |

Drumul nostru se continuă în **livadă**, unde găsim
ca și **fructe**:

- | | |
|---------|------------|
| - mere; | - măsline; |
|---------|------------|

- | | |
|-------------|---------------|
| - pere; | - portocale; |
| - cireșe; | - lămâi; |
| - vișine; | - clementine; |
| - gutui; | - grapefruit; |
| - caise ; | - nectarine; |
| - piersici; | - prune; |

desfătându-ne mai departe, trecând drumul cu:

- | | |
|-------------|--------------|
| - căpșuni; | - fistic; |
| - pepene; | - caju; |
| - ananas; | - cocos; |
| - banane; | - avocado; |
| - struguri; | - migdale; |
| - nuci; | - agreșe; |
| - curmale; | - strugurei; |
| - smochine; | - coacăze; |
| - stafide; | - kiwi; |

ajugem și-ntr-o **pădure**, unde ne așteaptă **fructele de pădure**:

- | | |
|------------|----------------|
| - zmeura; | - merișoarele; |
| - murele; | - alunele; |
| - afinele; | - măcieșele; |

apoi, **cerealele**, se încălzesc la soare, așteptându-ne:

- | | |
|-------------|----------------|
| - grâul; | - orezul brun; |
| - ovăzul; | - meiul; |
| - orzul; | - hrișca; |
| - secara; | - arpacașul; |
| - porumbul; | |

terminând periplul nostru cu un pumn de ... **semințe**:

- | | |
|---------------------|-------|
| - floarea soarelui; | - in; |
|---------------------|-------|

- dovleac;
- câneapă;
- chia;
- susan;

neuitând de: - plantele medicinale pentru ceaiuri;
- peștele (în zilele de dezlegare de post);
- sucurile naturale;

și „*apa cea de toate zilele*”, consumată cu măsură și rânduială.

Inevitabil, se pot adăuga celor enumerate anterior, alte:

- fructe;
- legume;
- semințe;
- cereale;

important fiind ca acelea să se regăsească cu adevărat prin eficiența caloriilor în rânduiala celor care în perioada de **post creștin** ne aduc surplusul energetic de care avem atâta nevoie la un moment dat și în contextualitatea existentă într-un timp ... liturgic / duhovnicesc.

Având **ingredientele** găsite și anumerate anterior, este necesar a trece la pregătirea lor, în așa fel încât ele să suporte caloriile necesare pentru:

- efortul nostru: - fizic;
- psihic;
- intelectual;

reprezentând o matrice ce ne poate ajuta pe fiecare în parte de a ne găsi ritmul gastronomic privind perioada **postului creștin**, fără să existe derapaje legate de sănătatea atât trupească cât și sufletească trecute prin ... minte.

Ținând cont de faptul că pentru menținerea unei sănătăți și greutate normale și optime, este necesar a avea zilnic: - trei mese:

- micul dejun;
- prânzul;
- cina;

- două gustări: - între micul dejun și prânz;
- între prânz și cină;

încadrându-ne ca timp fizic între orele:

- 7-8 = micul dejun;
- 10 = gustarea;
- 12-13 = prânzul;
- 16 = gustarea;
- 19-20 = cina (sau 18-19);

considerăm că este oportun de a și prezenta practic un ghid menit a ne ajuta în vederea realizării unui meniu personalizat pe întreaga perioadă a **postului creștin**. Aceste sugestii pot sau nu să satisfacă exigențele tuturor, **dar**, reprezintă în chintesență, un punct atât de vedere profesional-nutrițional de referință cât și de ... început.

Astfel,

a) **micul dejun:**

- ceai de :
 - cozi de cireșe;
 - mentă;
 - flori de tei;
 - măcieșe;
 - sunătoare;
 - fructe de pădure;
- o felie de pâine (ce poate fi):
 - cu semințe;
 - de secară;

- integrală;

- zacuscă;
- ghiveci;
- salată de vinete (fără maioneză);
- dulceață de:
 - mere;
 - pere;
 - vișine;
 - caise;
 - asortată, etc;
- piersici;
- căpșuni;
- măceșe;
- gutui;
- miere (în locul zahărului pentru ceai);
- fulgi de ovăz/ de cereale;
- iaurt vegetal;

având grijă la: - cantitate;

- calorii;
- proteine;
- glucide;
- lipide;

- nu apare nici: - cafeaua;

- cacao;
- ciocolata caldă, etc;

și atenție la mărimea: - ceștii;

- farfuriei;

evident, că variante se pot găsi, lăsând la latitudinea celor interesați să le aplice în cunoștință de cauză, menționând că:

- nu se mănâncă pe fugă;
- nu se mănâncă la:
 - supărare;
 - neaz;
 - durere;

- neliniște;
- ambientul să fie cel care, prin felul consumat hrănește:
 - trupul;
 - mintea;
 - sufletul;

și să ne ridicăm de la masă când ... om mai vrea să mai „mâncăm”, căci „*lăcomia strică omenia*”, regulile fiind valabile pentru toate cele 5 mese (3 x 2 gustări).

b) **gustarea**, de fapt gustările (la ora 10:00, ora 16:00) ce potsă conțină:

- fructe: - proaspete :
 - mere; - nectarine;
 - pere; - căpșuni;
 - prune; - clementine;
 - cireșe; - portocale;
 - gutui; - banane;
- uscate;
- miez de nucă, fistic;
- confiate:- smochine;
 - curmale;
 - kiwi;
- zarzavaturi proaspete: - morcovi;
 - gulii;
- semințe variate;
- iaurt vegetal;
- compot de: - cireșe;
 - gutui;
 - prune;
 - vișine;

- biscuiți: - digestivi;
- integrali;
- suc de: - fructe proaspete;
- legume proaspete;

și aceasta de ... savurat în liniște și pace, nu de ...
bifat că am luat și noi ... gustarea.

c) **prânzul** se poate constitui sub forma:

- tradițională:- felul: - întâi;
- doi;
- trei/desert;
- un singur preparat/ fel de mâncare;

Precum am procedat și anterior, vom încerca a prezenta câteva variante viabile și posibile atât pentru prânzul tradițional cât și cel singular.

Astfel, **prânzul tradițional** poate fi compus din:

1) **felul întâi:**

- | | | |
|------------|-----------------|-------------------|
| - supă de: | - măcriș; | - orez; |
| | - fasole verde; | - roșii; |
| | - fasole boabe; | - gulii; |
| | - varză; | - chimion; |
| | - salată; | - zarzavat; |
| | - lobodă; | - falsă de tăiței |
| | - cartofi; | sau găluște; |

și lista se poate completa...

2) **felul doi:**

- | | | |
|---------------|------------|-------------|
| - șnițel de:- | soia; | - ciuperci; |
| | - dovleac; | - conopidă; |
| | - vinete; | |
| - sarmale cu: | - soia; | - năut; |

- nucă;
- ciuperci;
- păsat;
- mălai;
- în foi de varză / viță de vie / ștevie și cu orez, mei,
arpacaș, mazăre, cartofi, dar și cu sosuri de:
- vișine;
- mere;
- roșii;
- cireșe;
- agreșe;
- corcodușe;
- varză călită: - dulce;
- murată;
- iahnie de fasole;
- fasole scăzută;
- linte;
- arpacaș;
- pește (în zilele de dezlegare) de:
 - apă dulce;
 - fructe de mare;
 - macrouri;
 - ton;
 - somon;
- paste (fără ou) cu: - nucă;
- pesmet;
- varză;
- măămăligă;
- garnituri:
 - murături: - asortate;
 - varză;
 - ardei cu varză;
 - gogoșari;
 - gogonele;

- castraveți;
- pepene roșu;
- prune;
- salate de: - roșii;
- castraveți;
- sfeclă roșie;
- diverse legume (asortate);

3) **felul trei / desert** din:

- compot de fructe: - gutui;
- cireșe;
- vișine;
- prune;
- struguri;
- piersici;
- caise;
- fructe: - proaspete;
- confiate;
- salate de fructe;
- mere coapte;
- struguri;
- prăjitură cu mălai (mămăligă coaptă);

4) **cina** – în unele cazuri/ situații se poate decala timpul, rămânând orele 18:00-19:00 (după caz și prioritate) :

- se poate consuma:
- zacuscă;
- ghiveci;
- salată de vinete;
- mazăre scăzută;

- fasole scăzută;
- creme de pește;
- salate cu pește: - mexicane;
 - americane;
 - mediteraneene;
- iaurt vegetal;
- tocăniță de: - linte;
 - ciuperci;
- dovlecei;

Pentru un singur fel de mâncare, acesta variază în sensul că: - la prânz – felul doi (în general);
- la cină – felul întâi (în general).

Așa cum aminteam până acum, toate cele prezentate și care mai urmează a fi, sunt **doar** niște sugestii ce vă pot ajuta, **dar nu sunt** literă de lege, aveți dreptul prin liberul arbitru să ... alegeți și să vă creați propriul meniu zilnic.

În completarea celor menționate, vom surprinde, sperăm în mod plăcut, și poziția de profesionalism a celor în drept, nutriționiști-dieteticieni, care pot sugera următoarele, cu titlu / punct de reper, de plecare.

Astfel, doctorul dietetician Czinege Sălcudean M (2025) ne propune următorul meniu pentru perioada de **post creștin**, atât pe zile cât și pe o săptămână, dându-ne spre folosință și câteva rețete și anume:

a) **pe zile, ca variante** (un număr de cinci):

2.4.1. - micul dejun – orele 7-8

- pâine integrală;
- gem de caise;

- ceai cu lămâie și miere;
- gustarea – ora 10
 - o banană;
- prânzul – orele 12-13
 - spanac sote;
 - pâine (integrală, cu semințe, de secară);
- gustarea – ora 16
 - iaurt vegetal;
 - miez de nucă;
 - o nectarină;
- cina – orele 18-19/19-20
 - ciorbă de cartofi;
 - praz;
 - pâine (integrală, cu semințe, de secară);
- 2.4.2. – micul dejun – orele 8-9**
 - iaurt vegetal;
 - fulgi de ovăz;
 - zmeură;
 - afine;
 - miere;
- gustarea- ora 10
 - piersici;
- prânzul – orele 12-13
 - dovlecei umpluți cu quinoa;
 - salată verde;
- gustarea – ora 16
 - compot de vișine;
- cina – orele 18-19/19-20
 - salată de rădăcinoase cu măsline;

- iaurt vegetal cu: - chimen;
- avocado;
- crackers;
- secară;

2.4.3. – micul dejun - orele 8-9

- salată de vinete;
- pâine integrală;
- ardei kapia;
- roșii;
- (la salată- ulei de măsline);
- gustarea - ora 10
 - piersici;
 - miez de nucă;
- prânzul - orele 12-13
 - supă de roșii cu paste;
 - sote de fasole verde;
- gustarea- ora 16
 - mere;
 - crackers de secară/ biscuiți sărați;
- cina orele 18-19/19-20
 - papricaș de ciuperci;
 - mămăligă simplă;
 - salată verde;

2.4.4. – micul dejun- orele 8-9

- lapte de migdale;
- fulgi de ovăz;
- zmeură;
- semințe de cânepă;
- gustarea- ora 10

- kiwi;
- prânzul- orele 12-13
 - cartofi natur;
 - salată rucola;
- gustarea- ora 16
 - biscuiți digestivi (4 bucăți);
 - fresh sau
 - portocale
- cina – orele 18-19/19-20
 - tocăniță de linte;
 - pâine cu semințe;
 - murături (varză acra murată);

2.4.5. – micul dejun- orele 7-8

- omletă falsă;
- pâine integrală;
- roșii;
- gustarea- ora 10
 - mere;
 - biscuiți integrali (4 bucăți);
- prânzul- orele 12-13
 - mazăre sote;
 - salată de ardei copti;
- gustarea- ora 16
 - suc de legume (morcov, țelină, sfeclă, lă-
mâie)
- cina- orele 18-19/19-20
 - supă cremă de brocoli;
 - semințe de dovleac;
 - crutoane;

ele putând a fi, în cunoștință de cauză, îmbunătăți sau / și repeta, doar cu acceptul sau în colaborare cu nutriționistul/dieteticianul.

b) ca și **meniu pe o săptămână** în perioada postului creștin, dr. Czinege Sălcudean M (2025) ne propune următoarele:

2.4.5.1. - micul dejun- orele 7-8

- pateu de linte;
- o felie de pâine integrală;
- gustarea- ora 10
 - doi biscuiți integrali;
 - un măr;
- prânzul- orele 12-13
 - ciorbă asortată de legume;
- gustarea- ora 16
 - un pumn de nuci;
- cina – orele 18-19-19-20
 - tocăniță de linte;

2.4.5.2. – micul dejun - orele 7-8

- omletă din tofu cu ciuperci;
- gustarea- ora 10
 - o cană cu lapte de migdale;
- prânzul- orele 12-13
 - supă cremă de roșii;
 - busuioc cu crutoane;
- gustarea - ora 16
 - două fructe proaspete;
- cina - orele 18-19/19-20
 - salată orientală cu cartofi;

- avocado

- măsline

2.4.5.3. – micul dejun - orele 7-8

- pateu de vinete;

- gustarea - ora 10

- fresh de portocale și grapefruit;

- pranzul - orele 12-13

- spaghetti cu ros de roșii;

- tofu;

- gustarea - ora 16

- un pumn de migdale;

- cina - orele 18-19/19-20

- drob de năut;

2.4.5.4. – micul dejun - orele 7-8

- budincă din fulgi de ovăz cu:

- stafide hidratate;

- miere;

- scorțișoară;

- gustarea - ora 10

- două fructe proaspete (la alegere);

- prânzul - orele 12-13

- chifteluțe cu mei și tofu;

- gustarea - ora 16

- o portocală;

- un pumnd de migdale;

- cina - orele 18-19/19-20

- mix de orez cu legume și ciuperci;

2.4.5.5. – micul dejun - orele 7-8

- clătite rapide;

- gustarea - ora 10
 - două fructe proaspete (la alegere);
- prânzul - orele 12-13
 - salată mexicană de fasole;
- gustarea - ora 16
 - o cană cu lapte de migdale;
- cina - orele 18-19-19-20
 - supă cremă de legume;
 - crutoane;
- 2.4.5.6.** – micul dejun - orele 7-8
 - iaurt vegetal de cocos cu:- cereale;
 - nuci;
 - miere;
- gustarea - ora 10
 - salată de fructe;
- prânzul - orele 12-13
 - salată orientală cu cartofi;
 - măsline;
 - castraveți murați;
- gustarea - ora 16
 - doi biscuiți;
 - un măr;
- cina - orele 18-19/19-20
 - paste integrale cu sos de roșii;
 - ciuperci;
- 2.4.5.7.** – micul dejun - orele 7-8
 - budincă de mei;
- gustarea - ora 10
 - fesh de postocale cu mentă;

- prânzul - orele 12-13
 - ciorbă de dovleac;
 - legume la grătar;
- gustarea - ora 16
 - patru/cinci nuci;
- cina - orele 18-19/19-20
 - salată grecească;

În acest context, ne mai sunt recomandate și:

- consumul de lichide: 1,5 - 2 litri / zi;
- exercițiul fizic : zilnic, 30-45 minute;
- consumul de fructe și legume să fie de sezon și

proaspete;

- mâncarea să fie gătită:
 - hiposodat;
 - ulei de floarea soarelui;
 - ulei de măsline;
 - fără grăsimi;

Aceeași sursă nutrițională ne ajută dar și recomandă totodată, **de a găti** corect după câteva **informații-rețete** la produsele propuse în context, propunând și sugerând:

- **tocăniță de linte:**
 - linte uscată;
 - ceapă tăiată;
 - usturoi;
 - morcov;
 - pătrunjel;
 - busuioc;
 - apă;

- **chifteluțe cu mei și tofu:**

- se călesc roșiile și usturoiul în ulei de măsline;

- se fierbe meiul 10-15 minute;

- se amestecă compoziția cu tofu, un pic de usturoi și busuioc;

- clătite rapide:

- ca și compoziție: - fulgi de ovăz;

- lapte de ovăz;

- făină integrală;

- roșii;

- zeamă de lămâie;

- sare după gust;

- salată de fructe:

- se amestecă: - o banană;

- o portocală;

- un kiwi;

- semințe de in;

- budincă de mei:

- se fierbe meiul 10-15 minute;

- se lasă să se scurgă încă 10 minute;

- se adaugă: - apă;

- ananas;

- stafide;

- miere;

- salată grecească:

- ca și compoziție: - tofu fiert;

- măsline;

- ceapă roșie;

- zeamă de lămâie;

- busuioc;

- oregano;

- usturoi;

- ciorbă de dovleac:

- se fierbe o cană de dovleac;

- se adaugă țelina fiartă și

- zeama în care au fiert legumele;

- o lingură de condimente;

- pudră de usturoi;

- mărar verde;

- cremă de spanac:

- se spală și se curăță spanacul;

- se curăță și se pisează usturoiul;

- se înăbușe spanacul în ulei și apă;

- făina de mei se amestecă cu 50 ml de apă

rece;

- când spanacul nu mai are apă, se adaugă

făina de mei, usturoiul și sucul de lămâie;

- se lasă aproximativ 10 minute la foc;

- se asozenează cu sare și piper;

- ciorbă de cartofi cu praz:

- morcovii, rădăcina de pătrunjel, o țelină și prazul de curăță, se spală și se taie cubulețe;

- cartofii de taie cubulețe;

- leușteanul verde se toacă mărunt;

- prazul, morcovii, rădăcina de pătrunjel, țelina, se înăbușă în apă cu sare;

- după aproximativ 10 minute, se adaugă cartofii, se completează cu apă și se continuă fierberea;

- când cartofii sunt fierți, se adaugă roșiile cuburi, boia de ardei, uleiul de măsline și se continuă fierberea încă 10 minute;

- la servire se adaugă leușteanul;

- dovlecei umpluți:

- quinoa se spală și se pune la fiert cu o cantitate dublă de apă față de quinoa (100gr);

- dovleceii (150gr) se taie pe lung și se curăță de miez;

- zarzavatul se spală, se curăță și se dă pe răzătoare (morcovi, țelină), se înăbusă în apă cu 5 gr de ulei, se pune miezul de dovlecei și ciupercile tăiate felii;

- peste legumele înmuiate se adaugă quinoa, iar la sfârșit, se pune verdeța (mărar verde) tocată;

- se umplu dovleceii cu quinoa amestecat cu legumel și miezul de nucă măcinat, se așează într-un vas cu apă și restul de ulei;

- se pun în cuptor, iar când sunt aproape gata, se adaugă roșiile cuburi;

- se lasă încă 10 minute la cuptor și se servește cu iaurt vegetal;

- papricaș de ciuperci:

- ciupercile proaspete se curăță și se taie felii;

- ceapa se curăță și se taie mărunt, la fel și pătrunjelul;

- cartofii se curăță și se taie cubulețe;

- ciupercile se înăbușă în apă și ulei, apoi se adaugă ceapa, făina dizolvată în 50 ml apă rece, boia de ardei și cartofii;

- se completează cu cantitatea de apă necesară fierberii, se fierbe totul 20-30 de minute;

- se azonează cu sare, piper și iaurt vegetal;

- la servire se adaugă pătrunjel verde;

- **supă cremă de brocoli:**

- se spală, se curăță și se taie brocoli în bucățele;

- ceapa se curăță și se taie în patru;

- cartofii și apio-țelina se taie tot în cubulețe;

- se înăbușă legumele în puțină apă, se acoperă cu apă și se lasă la fiert circa 20 de minute;

- se dau apoi la blender până devine cremă, se adaugă iaurt vegetal și se azonează cu sare și piper;

Rețetele surprinse anterior **sunt doar** un imbold pentru a și găti, sănătos, în perioada **postului creștin**, având și valoare de încurajare, sunt doar exemple și nu... „literă de lege”, dar pot deveni un termen de comparație, fiind produsul unui profesionist în domeniu, care a ținut cont de contribuția de hrană pentru trup, în timpul alocat, în care, prin **rugăciune** se va menține echilibru între trup-minte-suflet.

Dacă urmărim **mass-media** și **piața alimentară**, vom observa abundența de:

- produse de post;

- literatură cu tema rețetelor de post;

- emisiuni radio-Tv, unde se gătește;

- interviuri;

- articole în ziare;

- articole în reviste, etc;

toate abordând fragmentar sau în întregime tot ce pentru ei are: - impact;

- semnificație;

- implicare;

ce se vinde repede și bine, dar nu știm dacă întotdeauna valabilitatea produselor expuse și/sau prezentate este reală sau nu.

Cu toate cele menționate anterior, la care se pot aduce argumente pro și contra, vom încerca și noi de a „spicui” cele mai interesante rețete dintr-o culegere de mâncăruri de post culese din mănăstirile românești (2006), alegerea fiind absolut aleatorie:

Deci, să gătim/ preparăm:

- **salată de Bob (mazăre):**

- 300 gr boabe tinere de bob;

- 4 fire de ceapă verde;

- o roșie;

- un ardei gras;

- o legătură de mărar;

- o legătură de pătrunjel;

- oțet;

- sare;

- piper;

Bobul se fierbe cu apă clocotită cu sare, se scurge și se răcește. Se amestecă cu ceapa tăiată în bucăți mari și verdeață tocată mărunț. Se potrivește cu ulei, oțet și piper și se ornează cu felii de roșii și ardei

- **salată de gulii:**

- 3 gulii;
- un castravete;
- mărar;
- zeamă de lămâie;
- sare;
- piper;

Guliile și castravetele se curăță și se taie felii foarte subțiri, se adaugă apoi zeama de la lămâie, mărarul tocat mărunt, puțin ulei, sare și piper după gust.

- salată de orez cu mazăre:

- 200 gr orez;
- 150 gr mazăre;
- un ardei roșu;
- o legătură de pătrunjel;
- oțet;
- ulei;
- sare;
- piper;

Se fierbe orezul în apă clocotită sărată, apoi se limpezește cu apă rece. După ce se scurge bine, se amestecă cu mazărea fiartă și ardeiul tăiat feliuțe. Se daugă ulei, oțet după gust, se potrivește de sare și piper și se presarp cu pătrunjel tocat.

- salată de păpădie:

- frunze de păpădie;
- ulei;
- oțet;
- boia;
- o legătură de mărar;

- sare;
- piper;

Păpădia se spală frunză cu frunză, se taie mărunț și se lasă în apă sărată timp de 5 minute. Se scurge apoi de apă și se adaugă uleiul, oțetul, boiaua, piperul și mărarul tocat mărunț.

- guliile cu orez la cuptor:

- 3-4 guliile;
- 50 gr margarină;
- 2 linguri de pesmet;
- 200 gr orez;
- sare;
- piper;

Guliile se curăță, se taie rondele de 2cm grosime și se călesc în margarină fiebinte, cu puțină apă și sare, până se înmoaie. Orezul se spală, se fierbe în apă împreună cu 20 gr margarină. Se unge cu margarină o cratiță, apoi se presară din belșug pesmet. Guliile și orezul se întind în straturi alternative și se lasă la cuptor 15-20 de minute.

- mâncare de gutui:

- 5 gutui;
- 5 linguri de ulei;
- 2 linguri de zahăr;
- o lingură de făină;
- sare;

Gutuiile se spală, se taie felii, se scot sâmburii și se călesc în ulei. Într-un vas se arde zahărul astfel încât să nu se înnegrească, se adaugă o cană de apă și făina,

amestecându-se să nu facă cocoloașe. Se adaugă gutuile, se potrivește de sare și se lasă la fiert până se îngroașă sosul.

În loc de gutui, se pot folosi: - prune;

- pere;

- caise;

- **chiftele de sfeclă:**

- o sfeclă;

- o lingură de griș;

- ulei;

- pesmet;

- sare;

Sfecla se curăță de coajă, se dă prin mașina de tocat. Pasta obținută se pune într-o oală cu ulei fierbinte. Se adaugă sare și treptat, grișul. Se amestecă bine și se pune la foc mic, amestecându-se continuu până se îngroașă. După ce s-a răcit compoziția, se formează chifteluțele care se dau prin pesmet și se prăjesc în ulei încins.

- **pepeni murați:**

- pepeni mici;

- frunze de țelină;

- sare;

Pepeni se spală, se așează în borcan, se adaugă frunzele de țelină și se toarnă saramură (la un litru de apă, o lingură de sare cu vârf). Se închide borcanul.

- **prune murate:**

- 3 kg de prune de toamnă;

- ½ l oțet;

- 250 gr zahăr;

- scorțișoară;
- boabe de piper;

Prunele se spală și se așează în borcan. Oțetul se fierbe cu un litru de apă, împreună cu celelalte ingrediente. Se toarnă clocotit peste prune, având grijă să nu umplem borcanele până sus (prunele își vor lăsa zeamă). Se închid borcanele. Se servesc ca murături.

- mere umplute la cuptor:

- 5 mere;
- zahăr;
- gem (dulceață) de vișine;
- margarină;
- zahăr;

Merele se spală, se scobesc de cotoare. În scobitură se pune puțină margarină, puțin zahăr și o linguriță de gem. Se așează în tava unsă cu margarină și se dau la cuptor până se înmoaie. O altă umplutură a merelor ar putea fi: miere, miez de nucă și gem de vișine, iar în loc de tapetat tava cu margarină, desigur, se poate folosi hartie de cuptor.

Cu măsura lucrului bine gândit și făcut, trupul-mintea și sufletul își vor păstra:

- sănătatea;
- robustețea;
- forma;
- îngemânarea;

formând un întreg, chiar dacă unele dintre bucate vor stârni ... pofte, iar altele cu prisosință se vor regăsi pe masa menită a fi locul rostuit pentru a hrăni trupul. Și bucatele, pentru vrednicia lor, vor primi ofranda:

- binecuvântării;
- smereniei;
- rugăciunii;

pornind de la semnul crucii pe „pâinea noastră cea de toate zilele” neîncepută și dăruită spre hrană trupească și sufletească, până la bucătura mestecată în tihnă și/sau, strângându-ne, Pașca M.D. (2010) în jurul mesei dimineața după răsăritul soarelui, la amiază când, stă de-o sulită de-asupra capului și seara când asfințitul e aproape, la ceasuri binecuvântate și respectate într-o lege nescrisă, iar noi, cei ce-o respectăm, îi aducem cuvenita smerenie.

Și astfel, **rugăciunea** rostită în șoaptă de:

- fiecare mesean;

sau

- capul familiei;

ori

- cea mai în vârstă persoană dintre cei de față, având capul ușor plecat și mâinile împreunate, rânduiește prinosul dăruit, aducând liniștea clipei în trup și suflet.

Rugăciunile pentru binecuvântarea hranei și-a pri-nosului de la masă se regăsesc sub forma:

- *Doamne, binecuvintează aceste bucate!*
- *Doamne, binecuvintează aceste bucate și pe ei de la masa aceasta!*
- *Doamne, îți mulțumesc pentru cele ce ne-ai îndes-tulat astăzi!*
- *În numele celui ce ne-a orânduit mâncarea și bău-tura, să-i fie numele binecuvântat. Amin!*

- *Doamne Dumnezeule, îți mulțumim că ne-ai orânduit mâncarea noastră sărăcăcioasă și vom spera ca și în zilele următoare, vor fi mai bune. Amin!*

... iar dacă se va afla vreo față bisericească la masă, aceasta va binecuvânta mâncărurile după timpul lor, spunând/rostind:

- **dimineața** = Hristoase Dumnezeule, binecuvântează mâncarea, băutura, casa și pe robii tăi, că sfânt ești totdeauna acum și pururea și în vecii vecilor. Amin!

- **la prânz** = Bine este cuvântat Dumnezeu, cel ce ne miluiește și ne hrănește pe noi din Darurile Sale cele bogate, cu al Său har și cu a Sa iubire de oameni, totdeauna acum și pururea și-n vecii vecilor. Amin!

- **la cină** = Cu noi este Dumnezeu, cu al Său har și cu a Sa iubire de oameni, totdeauna, acum și pururea și-n vecii vecilor. Amin!

Este de menționat și faptul că, cel menit la masă a spune rugăciunea, o poate personaliza, astfel încât, aceasta să cuprindă atât o formulă standard denotând o simplitate binecuvântată:

- Binecuvintează Doamne această masă,
sau o întreagă litanie unde sunt aduse în prim plan, momentele de supremă adorație.

Ritual închinăciunii și binecuvântării bucatelor la masă, are un mers logic, adică:

- rugăciunea de început/ înaintea servirii mesei, fie:
 - micul dejun;
 - prânzul;
 - cina;

care este întotdeauna Tatăl Nostru cât și cele specifice momentului zilei (după servirea mesei) ce au specificul lor și anume, după:

- micul dejun:

Cuvine-se cu adevărat, să te fericim pe tine, Născătoare de Dumnezeu, cea pururea fericită și prea nevinovată și Maica Dumnezeului nostru. Ceea ce ești mai cinstită decât Heruvimii și ești mai slăvită fără de asemănare decât Serafimii, care fără stricăciune pe Dumnezeu-Cuvântul ai născut, pe Tine cea cu adevărat, Născătoare de Dumnezeu, te mărim.

- la prânz / amiază:

Mulțumim Ție, Hristoase Dumnezeul nostru, că ne-ai săturat de bunătățile Tale cele pământești. Nu ne lăsa pe noi lipsiți nici de cereasca Ta împărăție, ci, precum în mijlocul apostolilor Tăi ai venit, Mântuitorule, pace dându-le lor, vino și la noi și ne mântuiește. Amin!

- la cină/ seara:

- înainte de cină: Mânca-vor săracii și se vor sătura și vor lăuda pe Domnul, iar cei ce-L caută pe Dânsul, vii vor fi inimile lor în veacul veacului. Amin!

- după cină: Veselitu-ne-ai pe noi Doamne, întru făpturile Tale și întru lucrurile mâinilor Tale ne-am bucurat. Însemnatu-s-a peste noi lumina feței Tale, Doamne. Dat-ai veselie în inima mea, mai mare decât veselia pentru rodul lor de grâu, de vin și de untdelemn ce s-au înmulțit. Cu pace acum ne vom culca și vom adormi, că Tu, Doamne, îndeosebi, întru nădejde ne-ai așezat. Amin!

Și toate acestea, mai ales în perioada **postului creștin**, fac ca hrana să fie îndestulătoare, pentru suflet, prin rugăciune, iar pentru trup, cu multă chibzuință și îndestulare în fapte de credință, căci dăruind vei simți bucuria gestului sublim de a te închina cu înțelepciune, smerenie și binecuvântare, prin simplitatea ta, sublimă, Lui.

2.5.1. Principii de bază ale nutriției ortodoxe

- **Moderație** – „Mâncarea nu trebuie să fie o patimă, ci un mijloc de a susține viața.”
- **Simplitate** – Hrana trebuie să fie naturală, cât mai puțin procesată.
- **Recunoștință** – Orice masă trebuie primită cu rugăciune și mulțumire.
- **Post regulat** – Postul detoxifică atât trupul, cât și sufletul.
- **Evitarea exceselor** – Evităm supraîncărcarea trupului cu mâncare, băutură sau dorințe pătimăse.

2.5.2. Alimentația în timpul postului (detoxifiere și echilibru)

Postul ortodox nu înseamnă doar **abținere de la alimente de origine animală**, ci și o **înfrânare generală** asupra dorințelor.

Alimente recomandate în post:

- ✓ Legume și zarzavaturi (spanac, varză, sfeclă, morcovi, cartofi)
- ✓ Fructe proaspete și uscate (mere, pere, prune, curmale, smochine)

✓ Cereale integrale (ovăz, secară, grâu, orez brun, hrișcă)

✓ Leguminoase (fasole, linte, mazăre, năut) – sursă excelentă de proteine

✓ Nuci și semințe (migdale, nuci, caju, semințe de floarea-soarelui)

✓ Uleiuri vegetale (ulei de măsline, floarea-soarelui, in)

✓ Ceaiuri naturale și multă apă pentru hidratare

Alimente de evitat:

✗ Excesul de zahăr și dulciuri rafinate

✗ Alimente ultraprocesate

✗ Prăjeli și fast-food

✗ Băuturi carbogazoase și alcool în exces

Sfântul Ioan Gură de Aur: „Nu e de ajuns să postești de la mâncare, ci trebuie să postești și de la păcate.”

2.5.3. Alimentația în afara postului (moderație și binecuvântare)

După perioadele de post, Biserica ne învață să revenim **treptat și cumpătat** la o alimentație normală.

Principii după post:

✓ Începerea mesei cu rugăciune și recunoștință

✓ Mâncatul încet, cu atenție și fără lăcomie

✓ Combinarea echilibrată a proteinelor (pește, ouă, lactate) cu legume și cereale

✓ Evitarea excesului de carne și produse grase

✓ Respectarea principiului „să mănânci pentru a trăi, nu să trăiești pentru a mânca”

Sfântul Isaac Sirul: „*Dacă vrei ca rugăciunea să-ți fie ascultată, să nu-ți îngreunezi trupul cu mâncare în exces.*”

2.5.4. Hrana sufletului – Postul spiritual și echilibrul interior

Pe lângă mâncare, trebuie să ne hrănim sufletul cu:

📖 **Rugăciune zilnică**

📖 **Lectură duhovnicească** (Biblia, Viețile Sfinților)

📖 **Milostenie și fapte bune**

📖 **Iertare și pace sufletească**

Sfântul Serafim de Sarov: „*Postul adevărat este înfrânarea de la rău.*”

Alimentația ortodoxă nu este doar despre ce mâncăm, ci despre **cum trăim**: cu simplitate, mulțumire și echilibru.

✓ Mâncăm sănătos, dar fără obsesie pentru dietă.

✓ Postim, dar nu ca un chin, ci ca o eliberare.

✓ Ne bucurăm de hrană, dar și de liniștea sufletului.

Astfel, putem trăi o viață sănătoasă, echilibrată și aproape de Dumnezeu!

CAP. 3: TRUPUL = ACCEPTAREA

3.1. Definiție / îndrumar

3.2. Factorii dezvoltării umane / împăcare

3.1. Definiție / îndrumar

A defini **trupul** este o... aventură, deoarece îi spunem **corp**, știind că acesta este „considerat un organism ca un întreg anatomic și funcțional regăsit sub această formă în abordarea fiziologică funcțională a ființei umane.”

Când vorbim și facem referire la **trup**, cuvântul ca atare ne poartă direct spre alte conotații, ce vin din sfera sensibilității pastorale, alăturarea făcându-se iminentă cu **sufletul** în primul rând și apoi cu **mintea**.

Practic, în literatura de specialitate pastorală, trupul ia locul corpului, trimițându-ne invariabil spre vindecare, știind că, Pașca M.D., Tia T. (2015), învățătura creștină poate fi percepută sub trei ipostaze și anume:

- **vindecătoare a trupului** (terapie); vindecarea este restabilirea dreptei naturi; rezolvarea conflictului generat de boală a conflictului dintre trup și lege;

- **vindecătoare a minții** (liniștire, iluminare- extensia conștientului); iluminarea este sfârșitul medicinei;

- **vindecătoare a sufletului** (mântuire); în relația **trup-suflet**, Vlachos H (2001) amintește faptul că există deosebire între vindecarea trupească și sufletească, căci trupul este pieritor, în timp ce sufletul este nepieritor și nepieritor după har.

Astfel, **medicina trupească** se ocupă cu trupul și cu „materialul muritor și care curge în jos”, în timp ce **medicina sufletească** pe care o exercită Biserica ce îngrijește sufletul „și sfânt de la Dumnezeu și care participă la lucrarea de sus”.

Practic, în ideea de mai sus menționată, și **trupul** pentru perioada **postului creștin** trebuie să se pregătească să poată susține, dacă este nevoie:

- un efort fizic;
- o stare sufletească;
- un episod de boală;

să realizeze practic liantul de armonie cu mintea și sufletul pentru că triada formează întregul menit a dovedi:

- cumpătare
- înțelepciune;
- cunoaștere;
- și
- rostuire;

în lucrearea Lui, tu, aflându-l în vrerea și vremea... postului.

Se poate face o distincție între **trup** și **corp**, chiar dacă în multe contexte, termenii pot părea echivalenți. Însă, în anumite tradiții filozofice, religioase și științifice,

aceste noțiuni sunt abordate diferit și se referă la aspecte diferite ale ființei umane.

3.1.3. Trup (în sens duhovnicesc și religios)

- **Trupul** este văzut adesea ca **locuința sufletului** și este perceput în **tradiția creștină ortodoxă** ca un mijloc de **mântuire** sau de **purificare** spirituală. Trupul nu este văzut doar ca un obiect fizic, ci mai degrabă ca o **realitate sacră** care trebuie tratată cu respect și cu responsabilitate. De fapt, **trupul este văzut ca un dar de la Dumnezeu**, care trebuie îngrijit și folosit în scopuri spirituale, în vederea împlinirii voinței divine.

- În tradiția ortodoxă, **postul** este văzut ca o lucrare spirituală în care trupul este supus unei **discipline** și este folosit pentru **curățirea** și **îmbunătățirea** relației cu Dumnezeu. Trupul este văzut ca un **instrument de mântuire**, iar prin post și prin alte practici religioase, el devine un „**templu al Duhului Sfânt**.”

- Așadar, în acest sens, **trupul nu este doar material**, ci are o dimensiune **spirituală**, iar tratamentul său reflectă **întregul nostru mod de viață** (comportamente, valori, relații).

3.1.2. Corp (în sens fiziologic și material)

- **Corpul**, pe de altă parte, este utilizat mai des în contexte **științifice**, **biologice** sau **fiziologice**. Corpul se referă la partea **materială** a ființei umane, adică ansamblul de organe, țesuturi și sisteme biologice care

constituie organismul. Aici, accentul cade pe **structura fizică** și funcționarea sa.

- În acest context, **corpul** este privit ca un obiect de studiu **fiziologic** sau **biologic**, care poate fi analizat prin tehnici științifice (biologie, medicină, chimie). De exemplu, într-un spital sau în nutriție, termenul „corpul uman” este folosit pentru a descrie condițiile de sănătate, nevoile de hrană și îngrijire, sau modul în care acesta reacționează la diverse tratamente.

3.1.3. Diferența între trup și corp

- **Trupul** are o dimensiune **spirituală** și **simbolică**, fiind perceput ca un mijloc prin care sufletul se manifestă pe Pământ. Este asociat cu **mântuirea**, **sfințirea** și **curățirea** duhovnicească. În tradiția ortodoxă, există o **unitate** între trup și suflet, iar fiecare aspect al vieții noastre (inclusiv **postul**) trebuie să reflecte o **responsabilitate** față de ambele.

- **Corpul**, în schimb, este văzut dintr-o perspectivă **materială** și **funcțională**, fiind acea parte a noastră care poate fi descrisă în termeni **biologici** și **fiziologici**. Este **subiectul tratamentelor medicale**, al cercetării științifice și al funcționării sale în cadrul legilor naturale.

3.1.4. Interconexiunea dintre trup și corp

Deși facem această distincție, **trupul și corpul sunt interconectate** și sunt amândouă părți ale aceleași realități. În viața de zi cu zi, oamenii nu sunt „doar” trupuri sau „doar” corpuri – **trupul** nostru fizic este locul unde se

manifestă sufletul, iar **corpului** trebuie să îi acordăm o îngrijire care nu este doar fizică, ci și **duhovnicească**. Practic, **trupul și corpul sunt două fațete ale aceleași ființe umane**, iar respectul față de ele înseamnă respect față de **întregul om**.

În tradiția ortodoxă, **trupul** are o **dimensiune spirituală**, fiind văzut ca un **templu al Duhului Sfânt**. De asemenea, postul nu este doar un act fizic, ci și unul spiritual, care ajută la **curățirea trupului și sufletului**. **Corpul**, în schimb, este mai mult un obiect de studiu fiziologic și biologic. Totuși, trupul și corpul sunt inseparabile într-un sens **integral** și se influențează reciproc. Îngrijirea trupului nu trebuie separată de dezvoltarea spirituală, iar fiecare act de îngrijire a corpului, inclusiv postul, trebuie văzut ca o lucrare a **mântuirii** întregii ființe.

3.2. Factorii dezvoltării umane / împăcare

Triada postului creștin face referire la echilibrul necesar între:

- **trup – minte – suflet** –

pentru a putea trece, văzută ca o **încercare**, perioada de post. Considerăm că nu este deloc întâmplător a cunoaște și a ne și raporta la factorii dezvoltării umane și anume: - ereditatea;

- mediul;

- educația;

priviți ca modalități de înțelegere a unui demers pe care în primul rând îl va face **trupul / corpul**,

manifestându-se prin acceptare sau nu, a stării de fapt, determinând în acest context, o: - conduită;

- atitudine;

și un comportament adecvat, având și luând în considerare elementele deja existente în construcția evolutivă a ființei umane.

În acest context, aria definițiilor privind liantul dintre: - ereditate;

- mediu;

- educație;

având ca element constitutiv, adică, **trupul**, pornesc de la:

a) **ereditatea**, Lupșa E. Bratu V. (2005) este însușirea fundamentală a materiei vii de a transmite, de la o generație la alta, mesaje ca specificitate, sub forma codului genetic. În planul dezvoltării psihice, ea apare ca un complex de predispoziții și potențialități și nu ca un inventar de capacități și trăsături deja formate. Ereditatea o constituie premisa biologică a dezvoltării. În același plan teoretic, se regăsește existența:

- factorilor ereditari ale dezvoltării psihice;

- maturizarea ca menținere a echilibrului dintre individ și mediu;

- dezvoltarea ca rezultată a maturizării, atât organice cât și psihice.

Relația dintre **nutriție și ereditate**, ar putea fi creionată în situația în care, din punct de vedere al fondului genetic, individul are carențe privind:

- compatibilitatea;

- incompatibilitatea;

la un aliment sau altul, reacțiile în ultimul caz fiind:

- negative;

- de nedorit;

- cu implicații în timp,

toate demonstrând faptul că perioada postului creștin, din perspectiva acceptării trupului, este posibilă sau nu, iar „fortarea” de dragul de „a fi în rând cu lumea” nu-și are nici rostul și nici eficiența maximă, din contră, se pot agrava anumite stări care pot deveni chiar și letale.

b) **mediul**, prin prisma autorilor citați anterior, reprezintă totalitatea elementelor cu care individul interacționează direct sau indirect în procesul devenirii sale. Mediul are o structură complexă, ce include o mulțime de aspecte, de la elementele mediului natural și până la cel social imediat.

Ca și componente de bază ale mediului, menționăm pe cel:

- **fizic**, Nicola I. (1996) – reprezintă totalitatea condițiilor bioclimatice în care trăiește omul; iar acțiunea sa se manifestă în direcția unor modificări organice: - maturizarea biologică;

- statura corpului;

- culoarea pielii;

cât și în direcția adoptării unui regim de viață propriu persoanei în cauză, ce vizează:

- alimentația;

- îmbrăcămintea;

- ocupația;

- programul zilnic, etc;

ce formează identitatea ca atare a celui în cauză, în cazul nostru a candidatului la postul creștin.

- **social**, Nicola I. (1996) – reprezintă situația educațională ce înglobează totalitatea condițiilor economice, politice și culturale, cum ar fi:

- factorii materiali;
- diversiunea muncii;
- structura națională și socială;
- organizarea politică;
- cultura spirituală;
- conștiința socială, etc;

...care-și pun amprenta asupra dezvoltării psihice. Acțiunea lor poate fi directă, prin modificările ce le declanșează în cadrul psihicului uman și indirectă, prin influențele și determinările ce le are asupra acțiunii educaționale, exercitându-se pe două planuri fundamentale:

- asigurarea păstrării tuturor achizițiilor istoriei umane;

- concentrarea în produselor culturii și a capacităților psihice care le-au generat, facilitând transmiterea de la o generație la alta.

Pentru a înțelege atât influența, cât și impactul mediului social asupra individului, este necesar să-l raportăm în demersul său cognitiv și la ereditate, astfel încât cel dintâi declanșează și actualizează predispozițiile naturale, dezvoltându-se diferitele procese și însușiri psihice ca o rezultată a simbiozei dintre cei doi factori.

c) **educația**, Nicola I (1996) este o activitate socială complexă care se realizează printr-un lanț nesfârșit de acțiuni în mod:

- conștient;
- sistematic;
- organizat;

în vederea transformării individului/persoanei într-o personalitate activă și creatoare, corespunzând atât condițiilor istorico-sociale prezente cât și din perspectiva potențialului său bio-psihic individual.

Cu asemenea valențe, educația ajunge a fi privită ca factor determinant al dezvoltării individului, ea acționând în vederea ameliorării condițiilor de mediu, imprimând o anumită conduită ce vizează personalitatea umană.

În cazul nostru, **educația religioasă** pornește de pe băncile școlii și continuată apoi prin/sub diferite forme, reprezintă punctul de pornire vizând:

- acceptarea;
- neacceptarea;
- neutralitatea;
- respectul;
- boicotarea;
- indiferența;
- imparțialitatea;

legate de **apartenența sau nu** la pregătirea trupestă și sufletească legată de perioada postului creștin, apelând, în multe cazuri, la momente ale inițierii, desfășurate sub forma:

- citirii literaturii teologice;
- participarea la slujbă;

- întâlnirilor duhovnicești;
 - participarea la conferințe;
 - pelerinaje în locuri spirituale deosebite;
- astfel încât:
- trăirile;
 - emoțiile;
 - sentimentele;

să se dezvolte pe un tărâm al credinței și dorinței de a împărtăși ... misterul postului creștin, aducând în primul rând trupului: - curățenie;

și

- primenire;

spirituală, pornind de la bagajul dobândit la un moment dat prin prisma: - eredității;

- mediului;

și

- educației;

neuitând totuși că, Chirilă P. (2009), **trupul** este templul Duhului Sfânt.

📖 **Sfântul Apostol Pavel:** „*Trupul vostru este templul Duhului Sfânt*” (1 Corinteni 6:19)

- Trupul este **dar de la Dumnezeu**, iar sănătatea lui depinde de moștenirea genetică (ereditate), stilul de viață (mediu), educație și valorile religioase.

- Un trup bine îngrijit prin **alimentație corectă, mișcare, odihnă și echilibru sufletesc** ne ajută să ne împlinim misiunea pe pământ.

- Ortodoxia vede trupul nu ca pe un scop în sine, ci ca pe un **vas prin care sufletul își exprimă iubirea, credința și faptele bune.**

Trupul nu este doar biologie, ci și **instrument pentru viața duhovnicească.**

Ereditatea – „Dar” și responsabilitate

- Omul moștenește **trăsături genetice** (fizice, intelectuale, emoționale) de la părinți, dar și **predispoziții** spre anumite boli sau comportamente.

- Ortodoxia nu vede ereditatea ca pe un **destin implacabil**, ci ca pe un **punct de plecare**: omul are libertatea de a-și modela viața prin **alegeri conștiente, educație și credință.**

- Rugăciunea și o viață echilibrată pot contracara **moștenirile negative**, dovedindu-se un factor protector chiar și la nivel psihologic.

Ereditatea ne influențează, dar **nu ne determină** complet – avem puterea de a ne modela viața prin alegerile noastre.

Mediul – Factor de influență majoră

- **Familia, comunitatea, cultura** și chiar **natura** modelează omul.

- Un **mediu sănătos (fizic și moral)** susține dezvoltarea armonioasă, în timp ce un mediu toxic poate duce la **boli, dezechilibre emoționale și pierderea reperelor spirituale.**

- Ortodoxia pune accent pe **comunitate**, Biserica fiind un spațiu care protejează omul de influențele negative ale lumii.

- Contactul cu natura (post, simplitate, liniște) ajută la echilibru fizic și mental.

Mediul poate fi un **sprijin** sau un **obstacol** – de aceea, omul trebuie să aleagă **unde trăiește și cu cine își petrece timpul**.

Educația – Formarea minții și a sufletului

📖 **Sfântul Ioan Gură de Aur:** „*Adevărata educație înseamnă formarea caracterului, nu doar a minții.*”

- Educația nu este doar **informație**, ci și **modelare a sufletului și a caracterului**.

- Un om educat doar **intelectual, dar fără principii morale**, poate ajunge să folosească cunoștințele în mod egoist sau distructiv.

- Ortodoxia promovează **educația integrală**, care unește **știința cu valorile spirituale**.

- **Postul, rugăciunea, citirea Sfinților Părinți** sunt forme de educație sufletească.

O educație completă trebuie să îmbine știința cu formarea morală și spirituală.

Religia – Fundamentul care le unește pe toate

📖 **Sfântul Serafim de Sarov:** „*Scopul vieții este dobândirea Duhului Sfânt.*”

- Religia oferă **sens și direcție** tuturor celorlalte aspecte ale vieții:

- ✓ Trupul este templu al sufletului și trebuie îngrijit.

- ✓ Ereditatea nu este fatală – avem **libertatea de a ne schimba viața**.

- ✓ Mediul trebuie să fie **curat, echilibrat și propice dezvoltării spirituale**.

- ✓ Educația trebuie să fie **morală, nu doar intelectuală**.

- Credința dă **puterea interioară** de a depăși greutățile și de a trăi în armonie.

Religia este **liantul care unește trupul, ereditatea, mediul și educația**, oferindu-le un **scop mai înalt**.

Omul este rezultatul unei **interacțiuni complexe** între trup, ereditate, mediu, educație și religie. Totuși, nu suntem condamnați de moștenirea genetică sau de influențele exterioare, ci avem libertatea de a ne modela viața prin alegeri conștiente și prin trăirea credinței.

- **Trupul sănătos** – prin echilibru alimentar și grijă față de sine.

- **Ereditatea transformată** – prin alegeri corecte și spiritualitate.

- **Mediul sănătos** – printr-o comunitate bună și un stil de viață echilibrat.

- **Educația integrală** – atât intelectuală, cât și morală.

- **Religia ca fundament** – oferă sens și direcție întregii vieți.

Adevărata inteligență constă în armonizarea acestor factori și în trăirea unei vieți echilibrate, aproape de Dumnezeu!

CAP. 4: MINTEA = CUNOAȘTERE

4.1. Concept / îndrumar

4.2. Povața cuvântului

4.3. Înțelepciunea cunoașterii

4.1. Concept / îndrumar

În triada postului, **mintea**, gândită de noi ca și **cunoaștere**, are locul ei bine definit, în sensul în care, prin toate procesele de cogniție, se regăsește a fi factorul **sine qua non** necesar ecuației ce presupune și:

- acceptare;
- îndrumare;
- toleranță;
- nevoie;
- justificare;
- responsabilitate;
- obiectivitate;
- încercare;

astfel încât, fiecare dintre noi prelucrează informația **psiho-nutrițional-pastorală** la nivelul propriei înțelegeri, chiar în unele cazuri personalizând-o, dându-i valoarea cuvenită.

Există legătura ta direct cu El? Cu siguranță că da, doar: - modalitatea;

- structura;
- logistica;
- puterea;
- dorința;
- momentul;
- abilitatea;

fac ca dualitatea să reprezinte acel liant în care:

- sensul;
- ciclul;
- locul;
- calitatea;
- timpul;
- rolul;
- importanța;

vieții să dobândească și împlinire duhovnicească, aducând prinosul apartenenței.

Modalitatea prin care **mintea** contribuie și este parte componentă a triadei, poate deveni specifică, răspunzând itemilor concreți ai situației-problemă existente sau nu, important fiind ca „drumul de la ureche până la inimă să fie cât mai scurt”, făcând din cuvintele ce au putere, arma cunoașterii în a percepe **postul creștin** ca fiind o binecuvântare și nu o pedeapsă, regăsindu-se cu prisosință întru tot și întru toate.

În acest context, cele ce urmează se contituie ca fiind mijloacele proprii de abordare conștientă și relevatoare a **postului creștin** la un moment dat, având eficiență maximă prin ... legătura ta direct cu El, evidențiind întregul.

În Tradiția Ortodoxă, există într-adevăr un **traseu spiritual dinspre minte, prin post, spre Dumnezeu**, care implică o transformare profundă a întregii ființe umane. Acest traseu nu este doar unul fizic, ci și **mental, emoțional și spiritual**, iar **postul** joacă un rol esențial în această călătorie.

Mintea – Întoarcerea la Dumnezeu începe cu gândurile. Primul pas pe acest traseu începe în **minte**, pentru că tot ce se întâmplă în viața noastră, inclusiv relația cu Dumnezeu, începe cu gândurile și intențiile noastre.

☞ **Sfântul Ioan Gură de Aur** spunea: „*Mintea este capul întregului trup.*”

- **Gândurile** ne modelează viața – cum percepem realitatea și ce decizii luăm sunt dictate de ele. Dacă mintea noastră este învăluită de gânduri răutăcioase, mândrie, ură sau dorințe egoiste, **inima noastră va fi departe de Dumnezeu.**

- **Curățirea minții** este esențială pentru un drum spiritual. Astfel, Biserica învață că, prin **rugăciune și pocăință**, mintea poate fi reorientată spre Dumnezeu.

Postul – Infrânare și reorientare spirituală

Călătoria dinspre minte către Dumnezeu necesită un **act de voință**, iar postul este un instrument esențial pentru aceasta. Postul nu este doar o **abstenență de la mâncare**, ci un **mijloc de purificare a minții și a inimii.**

☞ **Sfântul Vasile cel Mare** spunea: „*Postul este o cale de înălțare a sufletului și de îmbunătățire a vieții.*”

▣ **Sfântul Isaac Sirul** adăuga: „*Cine nu își stăpânește trupul prin post nu va înțelege niciodată bunătatea lui Dumnezeu.*”

- **Postul ne ajută să ieșim din captivitatea dorințelor lumești.** Când trupul este **înfrânat** (prin mâncare, băutură sau alte plăceri), mintea devine **mai clară și mai concentrată** pe lucrurile spirituale.

- **Postul echilibrează relația cu mâncarea**, transformând-o dintr-o simplă necesitate în **un act sacru**, prin care aducem mulțumire lui Dumnezeu.

Drumul spre Dumnezeu – Întoarcerea inimii

Drumul nu se oprește doar la nivelul minții și al trupului; în realitate, **sufletul nostru trebuie să fie reînțors către Dumnezeu**. Postul ajută la **purificarea inimii**, permițându-ne să simțim prezența divină și să cultivăm **liniștea interioară și iubirea față de aproapele**.

▣ **Sfântul Grigorie Palama** sublinia că: „*Prin post și rugăciune, omul dobândește pacea interioară și comuniunea cu Dumnezeu.*”

▣ **Sfântul Efrem Sirul** spunea: „*Postul este o jertfă adusă lui Dumnezeu, dar și o curățire a inimii.*”

- **Rugăciunea și postirea** devin astfel două arme care curăță sufletul, ajutându-l să se deschidă către o relație autentică cu Dumnezeu.

- **Postul este un act de iubire și smerenie**, prin care recunoaștem **nevoia noastră de Dumnezeu** și ne deschidem față de voia Sa.

Transformarea completă – Minte, trup și suflet unite în comuniune cu Dumnezeu

În final, traseul dinspre minte, prin post, spre Dumnezeu presupune o **transformare completă** a omului, în care toată ființa – trup, minte și suflet – este dedicată lui Dumnezeu.

☐ **Sfântul Maxim Mărturisitorul:** „*Omul este un microcosmos al întregii creații; atunci când el se îndreaptă către Dumnezeu, întreaga creație se îndreaptă împreună cu el.*”

- **Mintea** devine clară și atentă la voia lui Dumnezeu,
- **Trupul** devine un **vessel curat** prin abținerea de la plăceri și concentrarea pe simplitate,
- **Sufletul** se deschide către comuniunea cu Dumnezeu prin iubire, rugăciune și smerenie.

Traseul dinspre minte, prin post, spre Dumnezeu este o cale de **purificare** și **transformare completă**. Postul nu este doar un act fizic, ci o **purificare mentală și spirituală**, care ne permite să ne apropiem de Dumnezeu în mod autentic.

Este un drum care presupune **înfrânare, rugăciune și smerenie**, dar și o continuă **redirecționare a gândurilor, dorințelor și intențiilor** către ceea ce este mai înalt, mai sfânt și mai adevărat – **Dumnezeu**.

4.2. Povața cuvântului

Citatul, prin valoarea sa de povață poate să motiveze sau nu o:

- stare;
- situație;
- împrejurare;

care în acel moment are valoarea necesară pentru a începe un nou drum pastoral sau creștin, dovedindu-și eficiența prin ... puține cuvinte.

Astfel, puterea cuvântului prin **povața** sa își are:

- locul;
- rolul;
- importanța;
- perioada;

prin **impactul cognitiv** la un moment dat pe care-l crează asupra noastră.

De aceea, considerăm de cuviință că este necesar prin **mesajul** creat de **povață**, să pornim și sub această formă inedită, în abordarea postului creștin din perspectivă:

- triadei: – trup-minte-suflet;
- psiho-nutrițional-pastorală;

rezultanta dovedindu-se în noua:- conduită;

- atitudine;

și comportament față de înțelegerea proprie și raportarea la sensul și valoarea întregii vieții nefiind doar „umbră” pe Pământ, ci lăsând „urme” prin atât de complexă și totodată necunoscută întru totul, a vieții noastre creștinești.

Atunci, avem răgazul de a ne:

- apropria;
- înțelege;
- medida;
- alege;

și a ne raporta prin cunoaștere la **povață** ce, în esența sa, ne transmite **acel ceva** pe care noi, în cunoștință de

cauză, îl percepem și acceptăm, acordându-i girul și amprenta personală.

Lăsăm la libera interpretare, citatele ce urmează, perceptându-le cu valoare de povețe, unele dintre ele părându-ne a fi „banale și casnice” dar, atât de importantă prin faptul că din „lucruri mărunte și banale” se clădește bucuria și fericirea de fiecare zi.

Deci:

- *Drumul până la frigider poate fi lung sau scurt, necesar sau nu, tu hotărăști.*

- *Nu toată nuca are miez bun și sănătos.*

- *Dacă eu nu voi medita în tăcere, nu voi auzi ce vrea și așteaptă de la mine, viața.*

- *La o masă de învățătură se cere un car de purtare bună.*

- *În trup sănătos, minte sănătoasă.*

- *Nu îngădui ca greutatea corpului tău, să fie mare, dacă valoarea ta este mică.*

- *Stomacul plin nu-nvață bucurosi.*

- *Ia-ți o singură regulă o dată după care să-ți potrivești întreaga viață.*

- *Non multa sed multum (Nu tot ce e mult e și bine).*

- *De gustibus non discutandum (Gusturile nu se discută.)*

- *O tigaie plină te satură, iar una goală te ... educă.*

- *Suntem ceea ce mâncăm?*

- *Mănânc ca să trăiesc sau trăiesc ca să mănânc?*

- *Omul este măsura tuturor lucrurilor.*

- *Chiar puțină de este, hrana aduce sănătate.*

- *Învață să-ți asculți corpul. El este cel mai bun expert și-ți va spune multe.*

- *Când ai mai mult decât îți trebuie, lungește masa, nu înălța gardul,*

și crezând că „am măcinat destule ... vorbe” suntem siguri că înțelepciunea și perseverența într-un tot și toate, se vor găsi la aceeași ... masă a rugăciunii, girând prin smerenie și binecuvântare, **postul creștin**.

Iată alte câteva povești din înțelepciunea românească străveche, esențializate în **zicale și proverbe** care subliniază importanța **postului** și a **mângâierii duhovnicești**. Acestea reflectă înțelepciunea populară legată de **mângâierea sufletului** prin abținere și împlinire spirituală.

- **„La post și la rugăciune, îți curăță sufletul și trupul.”**

Această zicală sugerează că postul este o cale de curățire interioară atât a trupului, cât și a sufletului, iar rugăciunea este esențială pentru această purificare.

- **„Cine nu postește, nu se mântuiește.”**

O zicală simplă, dar profundă, care subliniază faptul că postul este o practică esențială pentru mântuire și pentru o viață în acord cu învățăturile creștine.

- **„Nu mănânci cât poți, ci cât trebuie.”**

Un sfat referitor la **moderație în toate**, indicând că postul nu înseamnă doar a nu mânca, ci a mânca **conștient**, în limitele necesității.

- **„Cine postește cu adevărat, simte mai aproape de Dumnezeu.”**

Înțelepciunea populară ne învață că postul este un mijloc de apropiere de Dumnezeu, aducând o pace interioară profundă și o luminare a minții.

- **„Postul nu înseamnă doar abținerea de la mâncare, ci și de la păcate.”**

Această zicală subliniază că postul nu se reduce doar la aspectul fizic al **abstinenței alimentare**, ci este un act spiritual complet, care implică și **curățirea sufletului** de păcate.

- **„Postul este hrană pentru suflet.”**

O zicală care arată că postul este nu doar o abținere de la alimente, ci un act care hrănește sufletul, crește spiritual și apropie omul de Dumnezeu.

- **„Cine postește cu răbdare, va culege roade bune.”**

Aceasta este o învățătură despre **răbdare și perseverență**. Postul poate fi greu uneori, dar **roadele** spirituale care vin în urma acestuia sunt **deosebit de valoroase**.

Aceste zicale sunt, în esență, **înțelepciunea populară** care reflectă adevăruri fundamentale despre **post și spiritualitatea ortodoxă**, subliniind ideea că **postul** nu este doar o practică religioasă externă, ci un **act de curățire interioară** care aduce apropiere de Dumnezeu și de sine.

4.3. Înțelepciunea cunoașterii

Povața se transformă de multe ori în cuvinte pline de înțelepciune care la un moment dat pot să determine

schimbări chiar majore la nivelul întregii vieți a cuiva, acesta dându-și seama de:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| - cine este? | - are importanță? |
| - cum este? | - se regăsește? |
| - de ce este? | - este necesar? |
| - pentru ce există? | - creează? |
| - ce poate face? | - perturbă? |
| - unde-și găsește locul? | - liniștește? |
| - cât poate ajuta? | - neliniștește? |

iar șirul întrebărilor cognitive poate continua, ele reprezentând specificul fiecăruia dintre noi, personalizându-ne.

La nivelul celor dorite, psiho-nutrițional-pastoral, ca fiind o nouă perspectivă de a aborda postul creștin, textele supuse înțelegerii înțelepte de cei care consideră că pot avea importanța unei pietre de încercare, se pot regăsi sub forma unei legături, chiar și imaginare cu:

a) hrana cea de toate zilele

b) judecata dintâi și nu cea de pe urmă

elemente trecute prin filtrul propriilor experiențe de viață și nu numai, dându-le valoarea cuvenită.

Astfel,

a) „Dacă aveți norocul să dețineți o palmă de pământ, de ce nu vă faceți propria grădină de legume?” (Hart A. -2006)

- „Veghează asupra bunei sănătăți a trupului tău. Mănâncă, bea și fă exerciții cu moderație. Măsura ta cea dreaptă este aceea care te împiedică de a te moleși. Și obișnuiește-te cu un regim curat și sever” (Pitagora, după Pașca M.D.-2017)

- În alimentație, importante nu sunt alimentele propriu-zise, ci energiile pe care acestea le conțin, în esența lor, deoarece în această chintesență este viața. Partea materială a alimentului constituie doar suportul, iar chintesența atât de subtilă, atât de pură, nu trebuie să alimenteze doar planurile inferioare, corpul fizic, corpul astral, corpul mintal, ea trebuie să alimenteze de asemenea sufletul și spiritul. (Aivanhov O.M. – 1994)

- „Înfrânarea este cea mai bună măsură în mâncare și băutură. Omul înfrânat trăiește alinat. Nu te întrece așa dară în desfătări și mângâieri. Nu te întrece în mâncăruri și băuturi. Mănâncă astăzi cât de mult, mâine tot vei flămânzi. Și te îmbracă în orice veșminte frumoase, tot vei fi acela. Nu după veșminte, ci după purtarea cea bună te socoate lumea.” (Samuil Andreievici – Legendariu românesc pentru întâia clasă a școalelor poporene, 1852 – transliterare Pașca M.D. – 2017)

- „Vara, puțină apă rece de fântână, este foarte bună. Atât timp cât este cald, îți vei umple palmele cu apă: acest lucru este mai bun decât orice alt remediu. Acest lucru calmează stomacul, fiind foarte eficace împotriva bilei, când, pe timpul verii, aceasta trebuie să crească” (Aristotel- după Dupont P. -2007).

b) „Obiectul gândirii nu este corectitudinea, ci eficiența. Ca să fim eficienți, trebuie până la urmă să gândim corect, dar între cele două aspecte, există o diferență importantă. A avea dreptate înseamnă a avea dreptate tot timpul. A fi eficient înseamnă a avea dreptate doar în final.” (De Bono E. -2006).

- „Nici un om nu se întărește citind un tratat de gimnastică, ci făcând exerciții; nici un om nu se învață a judeca citind judecăți scrise de alții, ci judecând singur și dându-și seama de natura lucrurilor” (Eminescu – după Pașca M.D. – 2014).

- „Nu există nimeni ca dumneavoastră. Există câteva reguli care se aplică rasei umane – de exemplu, avem nevoie cu toții de vitamine, dar cantitatea de care avem nevoie pentru a atinge performanțele de vârf, variază de la un individ la altul. Depinde de materialul genetic pe care l-ați moștenit de la părinți, împreună cu punctele forte și cele slabe, precum și de interacțiunea dintre moștenirea genetică și mediul inconjurător, începând chiar din viața intrauterină și prima copilărie. Interacțiunea complexă, a acestor factori asigură că fiecare individ se naște unic din punct de vedere bio-chimic, dar există cu siguranță asemenări cu ceilalți indivizi” (Holford P.- 2008)

- „În clipa în care vă așezați la masă, începeți prin a alunga din mintea voastră tot ceea ce vă împiedică să mâncați în pace și armonie. Și dacă nu reușiți imediat, așteptați, începând să mâncați în momentul când ați reușit să vă calmați. Dacă mâncați într-o stare de agitație, de nervi sau de nemulțumire, declanșați în voi vibrații dezordonate, care se vor transmite în tot ceea ce veți face ulterior. Chiar dacă vă veți strădui să creați o aparență de calm, de stăpânire de sine, va emana totuși în voi, o anumită agitație, o tensiune și veți face greșeli, vă veți izbi de oameni sau de obiecte, veți rosti cuvinte

nepotrivite prin care veți risca să vă pierdeți prietenii sau să vi se închidă porți. În timp ce, dacă mâncați într-o stare de armonie, veți rezolva mai bine problemele ce vi se vor prezenta ulterior și chiar dacă, în cursul zilei veți fi obligați să alergați în dreapta și în stânga, veți simți în voi o liniște pe care activitatea voastră nu o va putea tulbura. Începând cu lucrurile mărunte, vom putea ajunge foarte departe” (Aivanhov O.M. -1994).

- „Oricum te-ai simți, scoală-te în fiecare dimineață și pregătește-te să-ți răspândești lumină” (Coelho P. -2012).

- „Doamne, acordă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curaj să pot schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a vedea diferența” (Rugăciunea serenității – Pașca M.D., 2019).

Dorim ca, sub aceste auspicii de înțelepciune, mintea, prin cunoaștere, să devină cea care să poată ajuta acolo unde:

- nesiguranța;

- neliniștea;
- nepriceperea;
- intoleranța;
- ignoranța;
- invidia;
- încăpățânarea;

alături de orgoliul personal, pot reprezenta a fi acele „fire de nisip din pantoful spiritual” care, atât de mult îi jenează pe unii, încât uită că **postul creștin** nu este de laudă ci de tăcere și smerenie binecuvântată a sufletului

celui care pornește în fiecare dimineață la drum cu povața Lui și se întoarce seara de pe drumul zilei, cu ... mântuirea Lui; atât și nimc spre slava și înălțarea cuvântului înțelept atunci când, într-o contextualitate dată, el are valoarea certă a celui știut și prețuit prin fapta vorbeii și vorba faptei, dovedindu-și încăodată, dacă mai era nevoie:

- slava;
- mărirea;
- și
- puterea.

Alimentele, din punct de vedere fizic, sunt surse de energie pentru corpul nostru. Ele furnizează substanțele necesare pentru funcționarea organismului – proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine și minerale. Însă, în multe tradiții spirituale și înțelepte, inclusiv în Ortodoxie, se crede că **alimentele au și o energie subtilă** care influențează nu doar trupul, ci și **mintea și sufletul**.

Energia alimentelor și cunoașterea interioară

Înțelepciunea de a **alege hrana corectă** și de a o consuma cu **măsură și intenție curată** poate influența profund **starea noastră mentală și spirituală**. Aceasta este o cunoaștere care transcende doar nevoile fizice și implică **armonizarea** tuturor dimensiunilor ființei umane – trup, minte și suflet.

☐ **Sfântul Ioan Gură de Aur:** „*Mâncarea este darul lui Dumnezeu, dar trebuie să ne folosim de ea cu înțelepciune, nu în exces.*”

Cum se conectează înțelepciunea cunoașterii cu alimentația? Înțelepciunea cunoașterii este aceea de a înțelege că **ceea ce mâncăm ne afectează nu doar trupul**, dar și **gândurile, emoțiile și starea spirituală**. În acest sens:

1. Alimentele naturale și curate sunt considerate a avea **o energie mai pură**, care hrănește trupul, dar și **ajută mintea să rămână clară** și sufletul să fie în pace. De exemplu, alimentele neprocesate și vegetale sunt văzute ca întărind legătura cu natura și cu divinitatea.

2. În schimb, alimentele grele, procesate sau excesive, care sunt **pline de chimicale sau aditivi**, pot genera o energie mai **densă și mai confuză**, care poate duce la **oboseală mentală, neliniște și chiar îndepărtare de Dumnezeu**.

Energiile alimentelor în contextul postului

Postul este un exemplu clar de utilizare a energiei alimentelor în scopuri spirituale. Ortodoxia învață că prin abținerea de la anumite alimente, ne purificăm nu doar trupul, dar și mintea și sufletul, pregătindu-ne pentru o comuniune mai profundă cu Dumnezeu.

☞ **Sfântul Ioan Casian:** „*Postul este o jertfă făcută lui Dumnezeu, care învăluie întreaga ființă a omului în pace și lumină.*”

• **Prin post**, alimentația se transformă dintr-o simplă necesitate în **un act spiritual**, iar energia alimentelor consumate în timpul postului ajută la **purificarea minții și la apropierea de Dumnezeu**.

- **Mâncarea ușoară** (de exemplu, legume, fructe, pâine) ajută la **menținerea unei stări mentale limpezi** și al unui trup ușor, pregătit pentru rugăciune și contemplare.

Cunoașterea alimentară – un act de înțelepciune spirituală

Înțelepciunea cunoașterii alimentației presupune nu doar a înțelege ce înseamnă hrană sănătoasă din punct de vedere fizic, dar și din punct de vedere spiritual:

- **Hrana curată și simplă** ne ajută să fim mai **prezenți și conștienți** de ceea ce consumăm, să avem **grijă de trupul nostru** și să recunoaștem în fiecare aliment darul divin.

- **Energia alimentelor** este percepută în mod subtil în tradițiile spirituale, învățându-ne să **consumăm cu recunoștință și măsură**, pentru a nu ne lăsa dominați de plăceri, dar pentru a învăța **echilibrul și moderarea**.

Există o **legătură strânsă între înțelepciunea cunoașterii și energiile alimentelor**, care nu se referă doar la alegerea corectă a hranei, ci și la înțelegerea impactului pe care fiecare aliment îl poate avea asupra trupului, minții și sufletului nostru.

Înțelepciunea aceasta presupune un act conștient de alegere a hranei, bazat pe respect pentru corpul nostru și pe **cultivarea unei relații spirituale cu Dumnezeu**. Astfel, prin **post, alimentație curată și moderată**, putem experimenta o **purificare a gândurilor și a simțirii** și putem trăi o **viață mai echilibrată și mai apropiată de Divinitate**.

4.4. Rolul minții în apropierea de Dumnezeu prin asceză

Mintea joacă un rol esențial în apropierea de Dumnezeu prin post, iar în tradiția ortodoxă, postul nu este doar un act fizic, ci o lucrare profundă și integrată a întregii ființe — trup, suflet și minte. Practica postului, dacă este însoțită de o lucrare a minții, devine nu doar un act de înfrânare a dorințelor trupești, ci și o metodă de purificare și iluminare spirituală.

Iată câteva moduri în care mintea influențează apropierea de Dumnezeu prin post:

4.4.1. Intenția duhovnicească sau gândirea corectă

- Mintea este cheia pentru a orienta postirea către un scop spiritual. Dacă postul este abordat doar ca o restricție fizică sau o simplă dietă, atunci el nu va duce la schimbări profunde în relația cu Dumnezeu. Însă, când mintea este orientată spre Dumnezeu și își pune intenția corectă – adică purificarea sufletului și mântuirea – atunci postul devine o lucrare spirituală reală.

- **Gândirea corectă** este crucială. Așadar, mintea trebuie să fie **conștientă** de faptul că prin post nu doar hrana fizică este restricționată, ci mai ales dorințele și preocupările lumești sunt îndepărtate pentru a face loc Duhului Sfânt.

4.4.2. Eliberarea minții de îngrijorări și distracții

- Într-un **act de post**, mintea este în mod intenționat concentrată pe **rugăciune**, **meditație** spirituală și **reflecție**

asupra cuvintelor Scripturii. Astfel, postul poate ajuta la eliberarea minții de **distragerile lumești**, permițând o mai bună **concentrare pe Dumnezeu**.

- Atunci când mintea este **liniștită** și nu este preocupată de plăcerile lumii, aceasta devine mai receptivă la **lucrarea lui Dumnezeu** și poate percepe mai ușor **mângâierea divină**.

4.4.3. Transformarea minții prin smerenie și pocăință

- Mintea umană are tendința să fie **mândră** și să se îndepărteze de voia lui Dumnezeu. Postul ajută la **pocăința minții**, adică la recunoașterea slăbiciunilor și limitărilor noastre, și astfel, prin smerenie, **mintea se deschide spre harul divin**.

- În acest sens, mintea este transformată prin post, nu doar prin auto-control, ci printr-o **revizuire interioară** a propriei vieți, iar acest lucru ne apropie de inimă, de suflet și, în final, de Dumnezeu.

4.4.4. Postul ca o formă de „împăcare a minții”

- Atunci când postul este însoțit de rugăciune și meditație, mintea se poate **împăca** și poate ajunge la un echilibru între dorințele trupului și cele ale sufletului. În această stare de **liniște interioară**, mintea poate asculta mai ușor glasul lui Dumnezeu și poate înțelege voia Sa.

- **Postul** devine, astfel, o **formă de curățare a minții**, care ajută omul să iasă din **întunericul păcatului** și să ajungă în **lumină**.

4.4.5. Reflecția asupra păcatelor și autocunoașterea

- Un alt rol al minții în postul creștin este acela de a **reflecta asupra propriei vieți** și asupra păcatelor. Postul nu este doar o perioadă în care **renunțăm la anumite alimente**, ci o perioadă în care mintea este orientată spre **auto-cunoaștere** și **auto-judecată**. Această **autocunoaștere** poate duce la o **mai mare smerenie** și la o mai profundă dorință de **căință**.

- Într-o astfel de stare de **adâncire a conștiinței**, mintea își dă seama de **nevoia de Dumnezeu**, iar acest **proces de iluminare a minții** o aduce mai aproape de Creator.

4.4.6. Unirea minții cu inima în post

- În tradiția ortodoxă, este adesea subliniat faptul că **mintea și inima trebuie să fie unite** în actul postirii. Mintea, prin raționament și gândire, trebuie să ajungă la înțelegerea **importanței postului**, iar inima, prin iubire și dorință, trebuie să se **angajeze în mod sincer** în acest act spiritual.

- Astfel, **mintea** joacă un rol esențial în **găsirea motivației interioare** pentru post, iar o **mente curată și smerită** va duce la o **inimă curată** și va crea o **conexiune autentică cu Dumnezeu**.

Deci **mintea** are un rol fundamental în apropierea de Dumnezeu prin post, deoarece ea **orientează intențiile**, **împărtășește gânduri duhovnicești** și ajută la **transformarea interioară** a persoanei. Postul ortodox nu înseamnă doar **restricție fizică**, ci este un act al **voinței și al**

înțelegerii lăuntrice, iar mintea trebuie să fie implicată activ în procesul de **curățire a sufletului** și de **împăcare cu Dumnezeu**. În acest fel, mintea se poate transforma, iar postirea devine o **lucrare completă** care ajută la apropierea de Dumnezeu și la **mântuirea** noastră.

CAP. 5: SUFLETUL = SMERENIA

5.1. Definiție / îndrumar

5.2. Dualitatea suflet - trup vs trup- suflet / taina

5.3. Rugăciunea / rostuirea

5.4. Lucrarea duhovnicească

5.1. Definiție / îndrumar

La o primă analiză etimologică, cuvântul **suflet** are multe „suflete”, adică, conform Dex (2009), se identifică a fi într-o conjunctură dată de:

- suflare;
- fior interior;
- spirit;
- gândire;
- psihic;
- conștiință;
- duh;
- latură psihică a omului;
- factor, element esențial al unui lucru, reprezentând totodată și totalitatea proceselor:
- afective;
- intelectuale;
- și
- volitive

ale omului, făcând practic, sub o formă sau alta, universul său complex, având și calitatea de ... universalitate.

Se remarcă faptul că, prin abordare, Chirilă P. (2009):

- **trupul** este templul Duhului Sânt; el se vindecă sau nu se vindecă;

iar

- **sufletul** este partea veșnică din om; el este întotdeauna vindecabil, atât timp cât este în trup.

În tradiția **ortodoxă** și în multe alte tradiții religioase, sufletul nu este considerat o entitate supranaturală în sensul în care sunt concepte precum duhurile sau ființele din alte dimensiuni, ci mai degrabă o **realitate spirituală și imaterială** care face parte din natura omului.

Totuși, este important de înțeles că **sufletul** nu este o entitate **materială**, adică nu este un obiect fizic, nu poate fi observat cu simțurile umane și nici măsurat științific. În schimb, sufletul este considerat a fi esența spirituală a omului, care trăiește **împreună cu trupul**, dar transcende lumea materială.

Sufletul este principiu al vieții:

o În ortodoxie, sufletul este văzut ca **principiul vieții** (sau **pricina vieții**) al fiecărei ființe umane. Este ceea ce dă viață trupului, iar fără suflet, trupul nu poate trăi. Conform învățăturii biblice, **Dumnezeu a dat suflarea de viață** omului la început, creând astfel o ființă vie și rațională.

o Sufletul este **imaterial, nemuritor și conștient**, iar el se află într-o relație strânsă cu **Dumnezeu** și cu

voința divină. În acest sens, sufletul este în legătură directă cu **Dumnezeu**, care i-a dat **libertatea de alegere** și de **voluntate**.

Sufletul are dimensiune spirituală:

○ Sufletul nu este doar un „motor” al trupului, ci are o **dimensiune spirituală** care face posibilă **gândirea, sentimentele, viziunea morală și relațiile interpersonale**. Acesta este locul unde sunt cultivate virtuțile și viciile, **dragostea și credința**, și unde omul poate experimenta prezența **lui Dumnezeu**.

○ În tradiția ortodoxă, sufletul este văzut ca **nemuritor**, în sensul că nu moare odată cu trupul, ci continuă să trăiască după moartea fizică a omului. În această continuare a existenței, sufletul are o soartă eternă, în funcție de **alegerile spirituale** pe care le face omul în viața de aici.

Sufletul nu este supranatural în sensul unei ființe exterioare lui Dumnezeu:

○ Deși este o realitate imaterială, sufletul nu este considerat „supranatural” în sensul unei entități separate sau independente de voința divină. Mai degrabă, este o **fiu** al Creatorului, o **lucrare divină**, un dar al lui Dumnezeu care are rolul de a reflecta **chipul divin** în om.

○ În ortodoxie, **sufletul** nu este văzut ca o „putere” autonomă care ar exista independent de Dumnezeu. Mai degrabă, sufletul este **susținut de Dumnezeu** și în fiecare clipă depinde de El pentru existența sa. Astfel, sufletul omului se află într-o continuă relație cu Creatorul său.

Supranaturalul în general se referă la **forțe sau ființe care depășesc legile naturii**, cum sunt îngeri, demoni sau alte entități care nu se supun legilor naturale ale lumii. În acest sens, sufletul nu este considerat „supranatural” pentru că face parte din **natura umană** și nu este o entitate exterioară sau o forță misterioasă.

Totuși, din perspectiva unui **ființe materiale**, sufletul are un caracter **supranatural**, în sensul că nu poate fi explicat prin știință sau printr-o viziune pur biologică a omului.

Prin urmare, sufletul este mai degrabă o **realitate transcendentă** decât una „supranaturală” în sensul cel mai uzual al cuvântului, fiind o componentă **esențială și nemuritoare** a ființei umane, ce se află în legătură directă cu **Dumnezeu**, Cel care l-a creat.

Deci, sufletul este considerat în Ortodoxie o **realitate imaterială, nemuritoare și spirituală**, dar nu este o entitate „supranaturală” în sensul de forță separată sau independentă. Mai degrabă, sufletul face parte din **creația divină**, având un rol esențial în existența și relația omului cu Dumnezeu. El este locul în care se petrece **dialogul spiritual** și este cheia **mântuirii** omului, fiind destinată să trăiască veșnic în comuniune cu Creatorul său.

5.2. Dualitatea suflet-trup vs trup- suflet/ taina

Perioada **postului creștin** sudează:

- relația;

- comuniunea;
- conviețuirea;
- înțelegerea;
- acceptarea;
- apropierea;
- toleranța;
- comunicarea;

dintre **trup și suflet** versus **suflet și trup**, determinând o adevărată „coabitare” în situația mai sus amintită, demonstrând că fără unitatea creștină dintre:

- **trup-minte-suflet-**

totul poate deveni o zbatere și zădărnicié între:

- canoane;
- legi;
- reguli;
- dogme;
- paradigme;

nereușind a găsi liantul, practic, filonul de aur a stării respective, adică, **rugăciunea**.

În acest context, pentru un **post creștin** cu adevărat eficient, este nevoie și de Vlachs H. (2001) câteva repere spirituale ale sănătății duhovnicești și anume:

- cel sănătos duhovnicește se îmbată de dragostea lui Dumnezeu;
- cel sănătos duhovnicește neglijează dreptul lui, ca să păstreze dreptul lui Dumnezeu în viața sa;
- cel sănătos duhovnicește este stăpânit sau, mai bine zis, este inundat de smerenie (smerit în bucurie și în tristețe, în slavă și în necinste);

- cel sănătos duhovnicește nu acceptă gânduri viciene împotriva fraților săi, ci le schimbă în bune.

Practic, este necesar să dobândim **sănătatea duhovnicească** ca să putem trece, bucurându-ne, dincolo de sufocarea socială, pe care de multe ori o simțim, fiind prădătoare și răufăcătoare.

Reîntorcându-ne la relația **trup-suflet**, Chirilă P. (2009) remarcă faptul că:

- **sănătatea trupească**, adică:

- integritatea anatomică;
- funcționarea mădulelor în liniște;
- postul;

nu este o condiție absolută și necesară ca omul să ajungă în rai;

- **sănătatea sufletească**, adică:

- pocăința;
- lucrarea virtuților;
- faptele bune;
- rugăciunea;

iată o condiție absolută și necesară ca omul să ajungă în rai, chiar dacă timpul nu este integru.

Deci, în relația **trup-suflet**, lucrarea și starea sufletească sunt determinante, dar, cu toate acestea, Vlachos H. (2001), există **deosebire** între vindecarea trupească și cea sufletească, **deosebirea dintre trup și suflet**.

Trupul este pieritor, în timp ce sufletul este nepieritor și nemuritor după har, astfel încât, datorită unei legături intrinseci și lăuntrice, se întâmplă că, deși sufletul vrea să ajungă la părtășania cu Dumnezeu, timpul nu

primește să urmeze sufletului, din pricina patimilor și astfel, apare osteneala trupească.

Atunci ne dăm seama că, deși sufletul se simte mai curând sănătos, totuși, trupul se simte bolnav și slăbit, vădindu-se spusa Domnului „*Că duhul osârduitor este, iar trupul neputincios*” (Matei 20,41).

Ținând cont de toate cele menționate anterior și, pentru a se constitui și perioada **postului creștin** ca o „oază de liniște și penitență”, este necesar a menține sănătatea atât a trupului, cât și a sufletului, pornind de la, Chirilă P. Valică N. (2007):

a) **sănătatea trupului** ca:

- integritatea anatomică;
- armonia funcțională a organelor interne;
- homeostazia, adică reglarea continuă a funcțiilor, corecția lor pe nesimțite, din mers, dacă apar agresii și perturbări endo- sau exogene;
- funcționarea organelor interne în liniște, adică fără a simți travaliul lor;
- stăpânirea mădurelor printr-un act de voință cu putere limitată, dar suficientă pentru a-l întreține și echilibra prin ceea ce intră și iese din trup, pentru a-l feri de primejdii și pentru a-l dispune la mișcări de închinare lui Dumnezeu Creatorul;

b) **sănătatea sufletului** la:

- a renunoaște calitatea de ființă creată;
- a dori liber relația cu Dumnezeu;
- a practica virtuțile;
- a avea conștiința veșniciei sufletului;

- a avea nădejdea învierii lui Iisus Hristos, Domnul și Mântuitorul;

astfel încât, relația armonioasă între trup și suflet versus suflet și trup, Chirilă P., Valică M. (2007):

- este o relație temporară, de scurtă durată;

- indiferent de starea trupului, această relație trebuie să vădească sănătatea deplină a sufletului, adică pregătirea lui pentru mântuire;

- sănătatea trupului și cea a sufletului:

- se influențează reciproc;

- se susțin reciproc;

dar, statusul de om sănătos este conferit de / îl conferă starea suflătească/sufletului.

Se poate ajunge la o simbioză? Fizio-psiho-pastoral, omul cu credință, mai mult decât „o boabă de muștar”, va spune DA, știind că echilibrul trupesc și suflătesc versus suflătesc și trupesc, este cheia minții sale:

- limpede;

- creatoare;

- dornică de cunoaștere;

- deschisă;

- receptivă;

și înnobilită cu binecuvântarea Sfântului Duh, precum genunchii plecați în fața luminii Dumnezeiești.

Binomul „trup-suflet” poate fi perturbat de un post nebinecuvântat, adică neinteligent, realizat din ambiții, în sensul în care abordările extreme sau neechilibrate ale postului pot afecta atât sănătatea fizică, cât și starea spirituală a unei persoane. În Ortodoxie, postul este un

mijloc de curățire și **apropiere de Dumnezeu**, dar el trebuie să fie abordat cu **măsură, conștientă și discernământ**, pentru a aduce lumină în viață și binecuvântare.

Posibilele perturbări ale trupului și sufletului într-un post nebinecuvântat, realizat din ambiție

5.2.1. Perturbarea trupului:

- **Postul extrem** sau nesănătos poate duce la **deficituri nutriționale** care afectează funcționarea normală a organismului. Lipsa unor substanțe esențiale, precum vitamine, minerale sau proteine, poate crea **probleme fizice**, precum slăbiciune generală, amețeli, oboseală extremă, sau chiar probleme mai grave de sănătate.

- Un **post nesănătos** poate afecta și **sistemul imunitar**, făcându-l mai vulnerabil la boli. Dacă postul este prea sever sau nu este adaptat corespunzător nevoilor corpului, acesta poate deveni o sursă de **stress fizic**.

5.2.2. Perturbarea sufletului:

Postul fără rugăciune sau fără **intenții pure** poate duce la **mândrie** sau **auto-suficiență spirituală**. Dacă nu este făcut cu smerenie și conștientizare, postul se poate transforma într-un **act de autojustificare** sau chiar de **mândrie religioasă**, iar sufletul nu va găsi adevărata pace și apropiere de Dumnezeu.

În unele cazuri, **extremismul postului** poate crea un **sentiment de frustrare** sau de **resimțire a lipsei**, care duce la **răceală spirituală, instabilitate emoțională** sau

chiar **depresie**. Dacă postim dintr-un loc de frică, vinovăție sau disciplină rigidă, putem închide ușa către iubirea și **mângâierea lui Dumnezeu**.

Cum să evităm perturbările trupului și sufletului în post?

Post cu măsură și discernământ:

- **Postul Ortodox** nu este despre **mângâierea trupului**, ci despre înfrânare, dar și despre **echilibru**. Un post inteligent implică alegeri alimentare care respectă nevoile trupului, fără a cădea în extreme care pot duce la stres fizic sau psihic.

- Este important să ne **ascultăm corpul** și să **adaptăm postul** în funcție de vârsta, sănătatea și condițiile fizice ale fiecăruia. De exemplu, persoanele cu boli cronice sau cei care au nevoie de o alimentație specifică ar trebui să consulte un duhovnic sau un specialist înainte de a începe un post sever.

Postul ca un act de iubire, nu de sacrificiu suprem:

- **Intenția din spatele postului** este crucială. Postul nu trebuie să fie văzut ca o **pedeapsă**, ci ca un **act de iubire față de Dumnezeu**, de curățire a sufletului și de **disciplinare a voinței**. **Postul fără iubire** riscă să devină o formă de **auto-pedeapsă** care nu aduce roade duhovnicești.

- În Ortodoxie, postul este îndeosebi un **mijloc de umilință și smerenie**, nu de mândrie sau de dovedire a propriei „puteri”. Astfel, când postul este abordat cu o **atitudine corectă și blândă**, el nu va provoca niciodată răni sufletești.

2. Rugăciunea ca parte esențială a postului:

○ **Postul ortodox** nu trebuie disociat de **rugăciune**. Ele merg mână în mână, iar fără rugăciune, postul riscă să devină doar o practică fizică, fără o transformare interioară. Rugăciunea curăță mintea și sufletul, iar postul ajută la purificarea trupului, astfel încât cele două se susțin reciproc.

Consultarea unui duhovnic sau a unui părinte spiritual:

○ În cazul în care există **îngrijorări legate de sănătatea fizică** sau **starea mentală**, este recomandat să ne consultăm cu un **duhovnic** care să ne ajute să înțelegem cum să abordăm postul într-un mod sănătos și echilibrat.

Un **post nebinecuvântat, neinteligent** sau extrem poate perturba binomul trup-suflet, cauzând nu doar deteriorarea sănătății fizice, dar și **răcirea relației cu Dumnezeu**. Postul trebuie abordat cu **măsură, discernământ și iubire**, pentru a ajuta atât trupul, cât și sufletul să se curățească, fără a crea dezechilibre. **Postul ortodox** este o cale de **întoarcere la Dumnezeu**, iar succesul său depinde de intențiile și de atitudinea noastră interioară.

5. 3. Rugăciunea / rostuirea

În periplul nostru privind rostul **rugăciunii**, vom porni cu siguranță de la identitatea sa sub varii aspecte, cum ar fi, DEX (2009):

- laudă adresată de credincioși Divinității;

- adresare a credincioșilor către Dumnezeu și Maica Domnului;

- simbol al mărturisirii de: - credință;
 - iubire;
 - nădejde;
 - dependență;

către Dumnezeu;

- încercare personală de a intra în contact direct cu divinitatea;

- cerere;
 - mulțumire;
 - laudă;
 - rugămintे;
- insistență;
 - închinare;
- rugă;
- molitvă;
- ocinaș;
- molenie;

Acestor identități enumerate anterior, li se adaugă și cele în care:

- Chirilă P. (2009) - **Rugăciunea** este cea mai eficientă metodă de vindecare;

- Larchet J.C. (2001) - **Rugăciunea** este legătura care unește făpturile cu Creatorul lor. Prin rugăciune, omul intră în legătură personal cu Dumnezeu, care este mai aproape de om decât însăși inima sa;

- Sfântul Ioan Gură de Aur, spunea că **rugăciunea** este slujbă adusă lui Dumnezeu și deci și sărbătoare,

pentru că se face în inimă; rugăciunea este fundamental al sufletului, pentru că în ea este Hristos, ipostasul firii omenești.

Totodată, acestui mod de identificare a conceptului de **rugăciune**, se adaugă și spusele reieșite din definiții, precum:

- Lossky V. (după Pașca M.D., Tia T – 2021)... „Mare este harul care coboară în sufletul celui ce se roagă, ea fiind o ... vorbire reală cu Dumnezeu”;

- Mânzat (1997) – prin ea se realizează pe deplin ceea ce constituie esențialul trăirii mistice:

- recunoașterea misterului, raportul viu cu acesta și insistența pe caracterul său transcendent;

- în cea autentică se realizează pe deplin sinergia dintre:

- speranță;
- iubire;
- credință;

- este o speranță care ajunge la comuniune cu iubirea și credința;

- prezența omului în fața lui Dumnezeu este o rugăciune și ca să fie statornică, trebuie să devină:

- permanentă;
- neîncetată;

ca suflarea cu baterea inimii.

Și ca un **corolar**, Dumitru Stăniloae (1992) aprecia faptul că „rugăciunile sunt nervii sufletului, căci precum trupul e susținut laolaltă prin nervi și prin ei se mișcă în chip unitar, persistă și își menține tăria, iar dacă îi taie cineva pe aceștia, desface toată armonia trupului, tot așa

și sufletele, se armonizează și se susțin laolaltă prin rugăciune și prin ele străbat drumul evlaviei. Deci, dacă pe lipsești de rugăciune, faci ca și cum ai scoate peștele din apă. Precum apa este viața peștelui, așa îți este ție rugăciunea. Precum acela trăiește prin apă, așa și noi putem să ne înălțăm la ceruri și să ajungem aproape de Dumnezeu, prin **rugăciune**”.

5.4. Lucrarea duhovnicească

În susținerea celor aminte anterior, este necesar a cunoaște **rânduiala rugăciunilor în post**, astfel încât ele să rostuiască lucrarea duhovnicească/ binecuvântarea. Astfel, vor exista:

a) rugăciunile începătoare, ce se vor face dimineața:

- Tatăl Nostru; Născătoarea...; Crezul;

b) rugăciunea specifică fiecărei zile din săptămână, deci cea de:- duminică;

- luni; marți; miercuri; joi; vineri; sâmbătă;

c) rugăciunea de seară;

d) rugăciunea către Sfântul Înger, păzitorul vieții;

e) alte rugăciuni specifice perioadei de post creștin;

a) rugăciunile începătoare

1. În numele Tatălui și a Fiului și al Sfântului Duh, Amin. Slavă Ție, Dumnezeuul nostru, slavă Ție! Slavă Ție, Dumnezeuul nostru, slavă Ție! Slavă Ție, Dumnezeuul nostru, slavă Ție! Împărate ceresc, Mângâietorul, Duhul adevărului, Care pretutindenea ești și toate le împlinești,

Vistierul bunătăților și dătătorule de viață, vino și Te sălășluiește întru noi, și ne curățește pe noi de toată în-
tinăciunea și mântuiește, Bunule, sufletele noastre. Sfinte
Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de moarte, miluiește-
ne pe noi! Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de
moarte, miluiește-ne pe noi! Sfinte Dumnezeule, Sfinte
tare, Sfinte fără de moarte, miluiește-ne pe noi! Preasfântă
Treime, miluiește-ne pe noi. Doamne, curățește păcate-
le noastre. Stăpâne, iartă fărădelegile noastre. Sfinte,
cercetează și vindecă neputințele noastre, pentru Sfânt
numele Tău. Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh și
acum și pururea și în vecii vecilor, Amin!

2. Tatăl nostru, Care ești în ceruri, sfințească-Se
numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum
în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zile-
le, dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă nouă greșelile noastre,
precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe
noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău.

Că a Ta este Împărăția, puterea și mărirea, a Tatălui,
și a Fiului și a Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii
vecilor. Amin! Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh.

3. Născătoare de Dumnezeu Fecioară Maria, bucu-
ră-te, ceea ce ești plină de har, Domnul este cu Tine.
Binecuvântată ești Tu între femei și binecuvântat este
rodul trupului Tău, Iisus. Sfântă Marie, Maica lui
Dumnezeu, roagă-te pentru noi păcătoșii, acum și-n
ceasul morții noastre. Amin

4. Din pat și din somn m-ai ridicat, Doamne; mintea
mea o luminează, inima și buzele mele le deschide, ca să
Te laud pe Tine, Preasfântă Treime: Sfânt, Sfânt, Sfânt

ești Dumnezeu; pentru rugăciunile tuturor sfinților Tăi, miluiește-ne pe noi.

5. Deschizând ochii sufletului meu cu puterea Ta, Dumnezeul meu, se cuvine să-mi deschid și ușa inimii mele, și precum m-am sculat din patul în care zăceam ca un mort; așa trebuie să mă scol din patul fărădelegii și al nemulțumirii, în care zac mort eu, leneșul. Drept aceea, Îți mulțumesc, Domnul meu, că m-ai păzit întreg și viu în această noapte și mai vârtos, că n-am căzut în vreun păcat cu Darul Tău.

Văd, Doamne, că a început ziua a se lumina, întru care pot vedea multe nestatornicii și sminteli, pot să simt multe ispite, să întâmpin multe pricini ca să cad în păcate și în nevoi de moarte. Cum voi putea scăpa de acelea de nu-mi vei ajuta Tu, care ești puterea mea? Pentru aceasta Te rog, Dumnezeul meu, să-mi ajuți și să-mi dai Darul Tău cel Sfânt, pentru că, aflându-mă împreună cu El, acesta mă va păzi să nu cad în vreo greșală și va face ca să-Ți fiu plăcut întru toate lucrurile mele. Deci, de acum hotărâsc să nu fac niciun lucru, care să nu fie spre bucuria Ta și spre folosul meu. Și pentru ca să pun început bun din începutul acestei zile, Îți depun Ție toate gândurile mele, toate cuvintele mele și toate lucrurile mele, pentru ca să le povățuiești cu înțelepciunea Ta și să le tocmești după judecata dreptății Tale. Și-Ți făgăduiesc cu adevărat, cum că voia mea nu se va mai despărți de voia Ta, numai să mi se descopere...

Pentru aceasta Te rog, să mă întărești în voința Ta ca un Prea Puternic, ca să păzesc și să săvârșesc aceste

făgăduieli ale mele, spre cuvântarea de mărire a Împărăției Tale și spre folosul sufletului meu. Amin!

6. Crezul – Simbolul Credinței: Cred într-unul Dumnezeu, Tatăl, Atotțiitorul, Făcătorul cerului și al pământului, văzutelor tuturor și nevăzutelor.

Și într-unul Domn Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, Unul Născut, Care din Tatăl s-a născut mai înainte de toți vecii. Lumină din Lumină, Dumnezeu adevărat din Dumnezeu adevărat, născut, nu făcut; Cel de o ființă cu Tatăl, prin Care toate s-au făcut. Care pentru noi oameni și pentru a noastră mântuire S-a pogorât din ceruri și S-a întrupat de la Duhul Sfânt și din Maria Fecioara, și S-a făcut om. Și S-a răstignit pentru noi în zilele lui Ponțiu Pilat și a pătimit și S-a îngropat. Și a înviat a treia zi, după Scripturi. Și S-a înălțat la ceruri și șade de-a dreapta Tatălui. Și iarăși va să vină cu slavă, să judece viii și morții, a Cărui împărăție nu va avea sfârșit.

Și într-unul Duhul Sfânt, Domnul de viață Făcătorul, Care din Tatăl purcede, Cel ce împreună cu Tatăl și cu Fiul este închinat și slăvit, care a grăit prin prooroci.

Într-ună Sfântă, sobornicească și apostolească Biserică, mărturisesc un Botez spre iertarea păcatelor. Aștept învierea morților și viața veacului ce va să fie. Amin!

b) rugăciunea specifică fiecărei zile din săptămână **Rugăciunea de duminică**

Ziua Duminicii îmi aduce aminte de Atotputernicia Ta, Stăpâne, cu care ai zidit lumea și ai răscumpărat pe

om. Ție deci, iubitorule de oameni, Doamne, mă închin și-Ți multumesc foarte pentru Darurile cele mari ce ai făcut și le faci tuturor făpturilor Tale. Inima mi se bucură și se desfătează când stau și cuget cum că numai Tu Însuți ești Dumnezeu Atotsfânt, Atotînțelept, Atotputernic, necuprins, încât nici o bunătate și nici o mărire nu-Ți lipsește. Tu ești Unul Dumnezeu în Trei Fețe: Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. Numai pe Tine Te cunosc Dumnezeu adevărat și Te mărturisesc și Te măresc, Ție mă închin și-Ți slujesc pururea, cu toată inima și cu toată puterea.

O, Părinte Sfinte, îndură-Te de noi! O, Binecuvântat Fiu al lui Dumnezeu, mântuiește-ne de iad! O, Duhule Sfinte, dă-mi Darul și acoperământul Tău! Mult îndurate Stăpâne, rogu-Te, să uiți păcatele mele cele multe, după mulțimea îndurărilor Tale. Mulțumesc din toată inima pentru bunătățile ce-mi trimiți în toate zilele, mai vârtos însă pentru răbdarea Ta cea mare, că nu m-ai pedepsit după mulțimea păcatelor mele, ci aștepti căința mea, ca un iertător Atotbun și îndurat.

Doamne Iisuse Hristoase, dă-mi Darul, ca să petrec bine și creștinește în această săptămână și să nu mai păcătuiesc Ție, nici cu cugetarea, nici cu cuvântul nici cu fapta într-o mărime și cinstea Învierii Tale celei de-a treia zi și a venirii Duhului Tău Celui Sfânt asupra Apostolilor.

Îndeosebi mă rog pentru ajutorul Tău, Prea Bunule Stăpâne, ca să mă cunosc pe mine, să mă căiesc de păcatele mele și să mă îndreptez cu mărturisirea; iar în ceasul

morții să fiu aflat pregătit, cuminecat și cu inima curată, și să fiu aflat vrednic de Împărăția Ta cea veșnică. Amin.

Rugăciunea de luni

Doamne Iisuse Hristoase, cu adâncă umilință recunosc și mărturisesc, că în toată ziua păcătuiesc contra iubirii Tale Dumnezeuiești. Deci, astăzi, că este luni și începutul săptămânii, mă rog cu umilința îndurării Tale celei mari: iartă-mi păcatele cele de voie și fără de voie, și-mi ajută să pun început bun și să port mai multă grijă de sufletul meu, pentru care ai răbdat atâtea dureri la Sfânta Ta Răstignire!

O Doamne, astăzi îți dau sufletul și trupul meu și voința mea, rugându-Te să fie voia Ta cu mine, după bună plăcerea Ta. Pedepsește-mă Doamne, după îndurarea Ta, în această lume, iar nu în cealaltă viață. Și iartă pe cei vii și pe cei răposați, pentru rugăciunile Sfintei Tale Biserici, și pe toți ne învrednicește de mărirea Ta în rai. La aceasta pun mijlocitori pe Sfinții Tăi îngeri, către care zic: O, cereștilor ajutători și păzitori ai oamenilor, vouă mă închin și vă mulțumesc, pentru ajutorul și conducerea ce ne-o dați în toate zilele nouă, nevrednicilor și păcătoșilor. Scutiți-mă de vrăjmașii cei văzuți și nevăzuți, ca să nu mai păcătuiesc de acum înaintea Dumnezeului meu! Încredniciți-mă să vă văd la moartea mea, stând în jurul meu și să duceți sufletul meu în cer, ca să se închine mării Fetei lui Dumnezeu, iar vouă să vă mulțumesc acolo, pentru purtarea de grijă ce ați avut pentru mine și binele vostru să-l spun cu glas neîncetat în veci. Amin.

Rugăciunea de marți

Doamne, Dumnezeuul meu, osândit stau înaintea feței Tale celei sfinte, și-mi mărturisesc nevrednicia, neputința și sărăcia mea cea mare. Pentru aceasta mă rog Ție: O, izvor dulce și noianul îndurării, deschide stavilele cerului și plouă asupra mea bunătățile îndurării Tale, pentru ca să pot scoate lacrimi, să plâng, să spăl și să curățesc sufletul meu de întinăciunea păcatelor, cu căința tare și adevărată. Și ca să-mi dai acest dar, Stăpâne, pun mijlocitor pe Înaintemergătorul Ioan, către care zic: O, învățătorule al pocăinței și mărite Proorocule, care ești mai mare decât toți proorocii, precum Însuși Fiul lui Dumnezeu te-a numit în Sfânta Evanghelie, tu care ai arătat poporului pe Stăpânul Hristos, tu care L-ai botezat în Iordan și ai văzut cerurile deschizându-se, tu care ai auzit glasul Părintelui ceresc și ai văzut pe Duhul Sfânt ca un porumbel pogo-rându-se peste El. Rogu-te, ajută-mi cu mijlocirea ta, tu care stai în cer înaintea Judecătorului veșnic, și fă-L să se îndure de mine, căci ai multă îndrăzneală la iubirea Lui.

Întinde mâna aceea cu care L-ai botezat și strică cugetele mele cele rele și mă întărește să-mi petrec viața pe calea cea bună a lui Dumnezeu. O, Proorocule, luminează-mi mintea cu poruncile Domnului, ca să le țin minte și să le păzesc până la sfârșitul vieții mele. Și să stai lângă mine în ora morții mele, să mă duci pocăit înaintea Stăpânului meu, Dumnezeu. Rogu-te încă și pentru toată lumea, ca Dumnezeu să dea ajutor creștinilor, și celor vii și celor adormiți, să-i odihnească în necazurile cele multe, să le dea toate cele de trebuință și să-i învrednicească Împărăției Sale. Amin.

Rugăciunea de miercuri

Doamne Atotputernice și Atotîndurate! Îmi aduc aminte că Te-ai născut Om din Sfânta Fecioară în peșteră și ai fost vândut cu treizeci de arginți de ucenicul cel viclean, ca să ne răscumperi pe noi, păcătoșii, de sub puterea diavolului. Pentru aceasta, Te rog, îndură-Te de mine, păcătosul!

Primește, Doamne, această mică a mea rugăciune, și umilită a mea voință, ca mă întristez pentru că Te-am întristat, și mă amărăsc pentru că Te-am supărat fără de număr. La Tine, Prea Bunule Mântuitor, am toată speranța, și cred că Tu, care din iubire de oameni ai primit să fii vândut pentru noi, Te vei îndura și de mine acum, ca să mă mântuiești de chinurile cele de veci, și să mă învrednicești Împărăției Tale.

Nu Te depărta de la mine Doamne, și ajută-mi, ca în toate să fac voia Ta, și să nu Te mai răstignesc în toate zilele cu faptele mele cele păcătoase, nici să Te batjocoresc cu cugetele mele cele rele, precum făceau iudeii cei necredincioși în timpul Sfintelor Tale Patimi, ci ca femeia cea păcătoasă să-Ți spăl picioarele, cu lacrimile ochilor mei, pentru ca să mă învrednicesc a auzi și eu din Gura Ta cea dulce: Iertate să-ți fie păcatele... Amin.

Rugăciunea de joi

Doamne Iisuse Hristoase, Fiule și Cuvântul Lui Dumnezeu Tatăl, care în ziua de astăzi ai luat Cina cea de pe urmă cu ucenicii Tăi și cu mare umilință ai spălat picioarele lor și ale ucenicului ce Te-a vândut! Apoi,

luând pâine și vin în mâinile Tale cele Sfinte și binecuvântându-le cu puterea Ta cea dumnezeiască, le-ai făcut însuși Trupul și Sângele Tău, cu care I-ai împărtășit, zicând: „Luați, mâncați și beți, că acestea sunt Trupul și Sângele Meu, pentru ca să se ierte păcatele voastre”. Căci tot în ziua aceasta Te-ai înălțat la cer și ai șezut de-a dreapta Lui Dumnezeu, Tatăl Tău, să împărățești împreună cu El în veci, ca Unul-Născut, Fiul Său preaiubit.

Rogu-Te deci, pentru rugăciunile ucenicilor Tăi și cele ale Sfântului Nicolae, iartă păcatele noastre, ale tuturor, ale celor vii și ale celor răposați. Dă-mi, Doamne, lacrimi fierbinți, ca să-mi plâng păcatele. Darul Tău cel curățător, care a spălat picioarele ucenicilor Tăi, să spele și să curățească inima mea cea necurată și sufletul meu, ca astfel, cu vrednicie, cu curăție și cu umilință să mă împărtășesc cu Sfintele Tale Taine, acum și în timpul morții mele, iar în timpul despărțirii mele, cu bucurie să se suie sufletul meu împreună cu Tine, și, fără de nici o frică sau împiedicare, să trec vămile văzduhului, intrând la mărirea Ta cea cerească. Ajută-mi, Doamne, ca să Te măresc, să mă închin numelui Tău Celui Sfânt. Amin.

Rugăciunea de vineri

Doamne Iisuse Hristoase, Mântuitorul cel dulce al sufletului meu, în această zi a răstignirii Tale, în care pe Cruce ai pătimit și ai luat moartea pentru păcatele noastre, mă mărturisesc înaintea Ta, cum că eu sunt cel ce Te-am răstignit cu păcatele mele cele multe.

Mă rog însă bunătații Tale celei nespuse, să mă învrednicești cu Darul Tău, Doamne, ca și eu să pot răbda patimi pentru credința, nădejdea și iubirea ce le am către Tine, precum Tu, Cel îndurerat, ai răbdat pentru mântuirea mea. Întărește-mă, o, Doamne, ca de astăzi înainte să port Crucea Ta cu bucurie și cu mare căință, și să urăsc cugetele și voințele mele cele rele. Sădește în inima mea întristare de moartea Ta, pe care să o simt precum au simțit-o iubita Ta Maică, ucenicii Tăi și femeile purtătoare de mir, ce stăteau lângă Crucea Ta.

Luminează-mi simțirile cele sufletești, ca să se miște și să priceapă moartea Ta, precum ai făcut de Te-au cunoscut făpturile cele neînsuflețite când s-au mișcat la Răstignirea Ta, și, mai vârtos, cum Te-a cunoscut tâlharul cel credincios și pocăit și Ți s-a plecat, de L-ai primit în Rai. Dă-mi, Doamne, și mie, tâlharului celui rău, Darul Tău, precum atunci L-ai dat aceluia, și-mi iartă păcatele pentru Sfintele Tale Patimi și, cu bună întoarcere și căință, mă așează împreună cu el în Rai, ca un Dumnezeu și Ziditor ce-mi ești. Mă închin Crucii Tale, Hristoase, și pentru iubirea Ta către noi, zic către dânsa:

Bucură-te, Sfânta Cruce a lui Hristos, pe care ridicat și pironit fiind Domnul, a mântuit lumea! Bucură-te, pom binecuvântat, pentru că tu ai ținut Rodul vietii, Care ne-a mântuit de moartea păcatului! Bucură-te, toiagul cel tare, care ai sfărâmat ușile iadului! Bucură-te, cheia împărătească, care ai deschis ușa raiului!

O, Hristoase al meu răstignit, câte ai pătimit pentru noi! Câte răni, câte scuipări și câtă ocară ai răbdat pentru

păcatele noastre și pentru a ne mai da încă pilde de adevărată răbdare în suferințele și necazurile vieții acesteia! Și fiindcă acestea ni le trimite Dumnezeu pentru păcatele noastre, ca să ne îndreptăm și să ne apropiem de El, și așa, numai spre folosul nostru ne pedepsește în această viață. De aceea, rogu-mă Ție, Stăpâne, ca la necazurile, ispitele și durerile câte ar veni asupra mea, să-mi înmulțești împreună și răbdarea, puterea și mulțumirea, căci cunosc că neputincios sunt, de nu mă vei întări; orb, de nu mă vei lumina; legat, de nu mă vei dezlega; fricos, de nu mă vei face îndrăzneț; pierdut, de nu mă vei cerca; sclav, de nu mă vei răscumpara cu bogata și Dumnezeiasca Ta putere și cu Darul Sfintei Tale Cruci, căreia mă închin și pe care o măresc, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Rugaciunea de sâmbătă

Doamne Iisuse Hristoase, Judecătorul meu Preadrept! Cunosc că păcatele mele sunt fără de număr. De aceea, Te rog în această zi, în care de Iosif și de Nicodim pus fiind în Mormânt, Te-ai pogorât în iad cu Sfântul și Îndumnezeitul Tău suflet și de acolo ai depărtat întunericul cu lumina Dumnezeirii Tale și ai adus bucurie nespus de mare strămoșilor noștri, căci i-ai mântuit de sclavia cea cumplită și i-ai suit în rai.

Îngroapă păcatele mele și cugetele mele cele rele și viclene, ca să piară din mintea mea și să nu se mai lupte cu sufletul meu. Luminează întunecatul iad al inimii mele, alungă întunericul păcatelor mele și suie mintea mea la cer, ca să mă bucur de fața Ta. Așa, Doamne,

primește umila mea rugăciune ca o tămâie mirositoare, pentru rugăciunile iubitei Tale Maici, care Te-a văzut pe Cruce pironit între doi tâlhari și de durerile Tale cumplite i s-a rănit inima; care împreună cu ucenicii și cu mironosițele Te-au pus în mormânt; care a treia zi Te-au văzut înviat din morți și la înălțarea Ta Te-a văzut suindu-Te de la pământ la cer, însoțit de Sfinții Tăi Îngeri.

Îndură-Te, Doamne și de cei vii și de cei răposați, pentru rugăciunile Sfinților Tăi, către care zic și eu nevrednicul: O, fericiți slujitori ai Lui Dumnezeu! Nu încetați a vă ruga Lui, ziua și noaptea, pentru noi, nevrednicii, care pururea greșim cu atâtea nenumărate păcate! Mijlociți pentru noi Darul și ajutorul lui Dumnezeu, pe care nu știm a-l cere după cuviință. Nu încetați a vă ruga, pentru că, prin rugăciunile voastre, păcătoșii să câștige iertare, săracii ajutor, întristații mângâiere, bolnavii sănătate, cei slabi la minte înțelepciune, cei tulburați liniște, cei asupriți ocrotire și toți împreună Darul Lui Dumnezeu, spre folosul cel sufletesc, în mărirea Lui Dumnezeu Celui în Treime lăudat, Căruia i se cuvine cinste și închinare în veci. Amin.

c) Rugăciunea de seară; troparele de umilință;

Miluește-ne pre noi Doamne, miluește-ne pre noi, că nepricepându-ne de nici un răspuns, această rugăciune aducem Ție, ca unui Stăpân, noi păcătoșii robii Tăi, miluește-ne pe noi.

Doamne, miluește-ne pe noi, că întru Tine am nădădruit. Nu te mânia pre noi foarte, nici pomeni

fărădelegile noastre. Ci caută și acum ca un milostiv și ne mântuiește pe noi de vrăjmașii noștri. Că Tu ești Dumnezeu nostru și noi suntem poporul Tău, toți lucrul mâinilor Tale și numele Tău chemăm.

Ușa milostivirii noastre deschide-o nouă, binecuvântată Născătoare de Dumnezeu, ca să nu pierim cei ce nădăjduim întru tine, ci să ne mântuim prin tine din nevoi, că tu ești mântuirea neamului creștinesc. Amin.

d) Rugăciunea către Sfântul Înger, păzitorul vieții

Îngerul lui Hristos, păzitorul meu cel sfânt și aco-peritorul sufletului și al trupului meu, iartă-mi toate câte am greșit în ziua de astăzi și de toată viclenia vrăjmașului meu celui potrivnic mă izbăvește, ca să nu mâinii cu nici un păcat pe Dumnezeu meu și roagă-te pentru mine păcătosul și nevrednicul rob, ca să mă arăt vrednic bunătății și milei Preasfintei Treimi și Maicii Domnului meu Iisus Hristos și tuturor sfinților. Amin.

Încheiere:

Îmbinarea lucrării duhovnicești cu postul este esențială pentru ca postul să nu fie doar o practică exterioară de abținere, ci o **mijlocire eficientă** pentru transformarea lăuntrică și apropierea de Dumnezeu. În tradiția Ortodoxă, postul este văzut ca un **act spiritual profund**, nu doar ca o simplă restricție alimentară.

Lucrarea duhovnicească este corelată cu scopul postului, care nu este doar de a înfrâna trupul, ci de a

purifica mintea, sufletul și relația cu Dumnezeu. Iată câteva modalități prin care putem îmbina postul cu lucrarea duhovnicească:

1. Postul ca un act de pocăință și smerenie

Pocăința este fundamentul lucrării duhovnicești, iar postul este o formă exterioară de a arăta această pocăință profundă.

- **Postul este o jertfă a voinței**, prin care ne smerim înaintea lui Dumnezeu, recunoscându-ne **slăbiciunile și păcatele**.

- În acest sens, **postul este o mijlocire pentru curățirea inimii și a gândurilor**, iar lucrarea duhovnicească este aceea de a **împăca inima cu Dumnezeu**, prin mărturisire, rugăciune și pocăință sinceră.

- **Sfântul Isaac Sirul** spunea: „*Postul fără pocăință este ca o masă fără hrană.*”

Cum să lucrăm duhovnicește în timpul postului:

- În timp ce ne abținem de la anumite alimente, trebuie să ne **abținem și de la păcate**, începând cu **mândria, vorbele grele și gândurile de ură**.

- Să ne **pocăim** de greșelile noastre și să cerem **ier-tare de la Dumnezeu**.

2. Rugăciunea și postul merg mână în mână

Postul nu este doar o restricție fizică, ci este **un moment al rugăciunii constante**.

- Rugăciunea este cheia lucrării duhovnicești, iar prin ea ne apropiem de Dumnezeu. Postul ne ajută să fim mai concentrați și mai atenți la Dumnezeu, iar rugăciunea adâncește această apropiere.

- În timpul postului, putem adopta un program zilnic de rugăciune: sfintele slujbe, rugăciuni de dimineață și seară, Psaltirea sau rugăciuni personale.

Cum să lucrăm duhovnicește în timpul postului:

- **Să nu lăsăm postul doar la nivelul restricțiilor alimentare;** să adăugăm rugăciunea ca fundament al zilelor noastre.

- **Rugăciunea neîncetată** (cât mai multe rugăciuni sau formule scurte) ne ajută să **ținem mintea concentrată pe Dumnezeu.**

3. Citirea Sfintei Scripturi și învățăturilor Părinților Bisericii

Un alt aspect esențial al lucrării duhovnicești este **cunoașterea învățăturii Bisericii**, iar citirea **Scripturii** și a **cărilor duhovnicești** ne ajută să înțelegem mai adânc sensul postului și al pocăinței.

- În timpul postului, **împărtășirea cu Cuvântul lui Dumnezeu** este foarte importantă, pentru că ne **întărește duhovnicește** și ne **luminează mintea.**

- **Sfântul Antonie cel Mare** spunea: „*Cel ce se roagă mult și citește Scripturile are mintea curată, iar trupul îi devine mai ușor.*”

Cum să lucrăm duhovnicește prin citire:

- **Citirea zilnică a Bibliei** sau a unor **cărți ale Părinților Bisericii** ne poate adânci înțelegerea postului și a lucrării duhovnicești.

- Este important să **reflectăm asupra cuvintelor citite** și să le punem în practică în viața noastră de zi cu zi.

4. Înfrânarea și lucrul cu patimile

Postul este, în mod special, o formă de **înfrânare a dorințelor trupului**. Dar, această înfrânare trebuie să se extindă și asupra altor domenii, cum ar fi patimile și viciile.

- Postul nu este doar despre abținerea de la mâncare, ci și despre abținerea de la mândrie, mânie, lăcomie, gelozie și ură.

- Lucrarea duhovnicească este despre a înfrunța și elimina patimile care ne distrag de la Dumnezeu.

Cum să lucrăm duhovnicește în timpul postului:

- Înfrânarea de la mâncare ar trebui să ducă și la înfrânarea patimilor, cultivându-se **virtutea, blândețea și mângâierea aproapelui**.

- Fiecare moment de **abstinență** poate fi o ocazie de a înfrunța **dorințele și impulsurile egoiste**, cultivând în schimb **smerenia și răbdarea**.

5. Ajutorul aproapelui și lucrul cu iubirea față de semenii

Lucrarea duhovnicească include și **îngrijirea aproapelui**, iar **postul** poate fi un mijloc de a ne **demonstra iubirea față de ceilalți**.

- Postul poate fi o perioadă de milostenie și ajutor, prin dăruirea celor nevoiași, nu doar prin abținerea de la mâncare.

- Sfântul Vasile cel Mare spunea: „*Postul adevărat nu este doar înfrânare de la hrană, ci și ajutorul dat celor săraci.*”

Cum să lucrăm duhovnicește prin milostenie:

- În timpul postului, putem fi mai **atenți la nevoile celor din jur**, să oferim **ajutor material sau spiritual** celor aflați în nevoie.
- Să nu uităm că **mângâierea celorlalți** este o lucrare duhovnicească profundă, iar prin aceasta ne apropiem de Dumnezeu.

Îmbinarea **lucrării duhovnicești cu postul** presupune o **viziune integrată** în care **postul** este văzut nu doar ca o restricție alimentară, ci ca o **formă de curățire a trupului și a sufletului**. **Lucrarea duhovnicească** înseamnă a **transforma fiecare act din viața noastră** – fie că este vorba de **rugăciune, citire, înfrânare, ajutorul aproapelui sau smerenia** – într-un **act de apropiere de Dumnezeu**. Astfel, postul devine nu doar o abținere, ci o cale de creștere duhovnicească profundă.

Iată câteva **selecții din Sfinții Părinți** pe tema postului:

1. Sfântul Ioan Gură de Aur: *„Postul este o formă de înfrânare a trupului, dar scopul lui nu este doar de a tăia hrana, ci și de a curăța sufletul de patimi.”*

• Sfântul Ioan Gură de Aur ne învață că postul nu este doar o **restricție alimentară**, ci o **mijlocire pentru înfrânarea patimilor**, o modalitate de a **îndepărta dorințele trupești** care ne îndepărtează de Dumnezeu. El spune că, atunci când postim, trebuie să ne **străduim să ne curățim și sufletul**, îndepărtând răutățile din inima noastră, cum ar fi **mânia, mândria, invidia și ura**.

„Nu este un post plăcut Domnului acela care este doar de la mâncare, ci acela care este curat și de la patimi.”

• **Postul** adevărat nu înseamnă doar **abținerea de la mâncare**, ci și **învățătura de a trăi în virtute**. Sfântul Ioan Gură de Aur subliniază că, deși **postul alimentar** este important, **postul din inimă** – adică curățirea sufletului de patimi – este esențial pentru a se adresa adevărat lui Dumnezeu.

2. Sfântul Vasile cel Mare: *„Postul nu este un mod de a ne lăuda cu faptele noastre, ci o metodă de a căuta și a primi ajutorul lui Dumnezeu.”*

• **Sfântul Vasile cel Mare** subliniază că postul nu trebuie să fie o practică exterioară pentru a atrage atenția celor din jur, ci un act profund de **umilință** și **căutare a ajutorului divin**. El spune că postul trebuie să fie o **manifestare a smereniei** și o **înfrânare a trupului**, dar întotdeauna cu un **scop spiritual**.

„Postul este o tăiere a dorințelor trupești pentru a face loc dragostei și gândurilor bune.”

• El ne învață că, prin post, trebuie să tăiem dorințele nesăbuite ale trupului, lăsând loc pentru gânduri bune și dragoste față de semenii. Postul trebuie să fie un act al trăirii duhovnicești, nu doar o restricție fizică.

3. Sfântul Efrem Sirul: *„Postul este o armă spirituală, care ne ajută să înfrângem vrăjmașii nevăzuți, adică demonii.”*

• **Sfântul Efrem Sirul** subliniază puterea postului în lupta cu **duhurile rele** și cu **toate ispitele care vin dinspre lume**. Postul devine o **armă spirituală** care

întărește credința și înfrânge patimile, protejându-ne astfel de influențele demonice.

„Postul curăță mintea și trupul, dar nu poate da roade decât atunci când este însoțit de rugăciune.”

- El explică faptul că postul fără rugăciune nu aduce roade, pentru că rugăciunea și postul trebuie să meargă împreună. Așadar, postul este doar un început, iar rugăciunea este cea care face ca acesta să aibă impact spiritual. Postul nu este doar o privare de hrană, ci o uniune a trupului cu Dumnezeu, prin rugăciune.

4. Sfântul Maxim Mărturisitorul: *„Postul nu înseamnă doar a te înfrâna de la mâncare, ci și de la cuvintele rele și de la gândurile păcătoase.”*

- **Sfântul Maxim Mărturisitorul** ne învață că, în timp ce postul înseamnă abținerea de la anumite alimente, el presupune și **îngrădirea vorbelor rele** și a **gândurilor păcătoase**. În acest sens, postul este văzut ca o lucrare care afectează întreaga ființă: **trupul, gândurile și cuvintele**.

„A posti nu înseamnă doar a te abține de la mâncare, ci a îți îngriji întreaga viață duhovnicească.”

- Sfântul Maxim afirmă că postul trebuie să fie un proces care cuprinde toată viața spirituală a creștinului, nu doar actul restricției alimentare. **Postul se face pentru a ne apropia de Dumnezeu**, dar și pentru a îmbunătăți viața noastră de zi cu zi, atât în relațiile cu ceilalți, cât și în **viața noastră interioară**.

5. Sfântul Grigorie Palama: *„Postul nu înseamnă doar o abținere de la hrană, ci este o cale de a înfrunța patimile și de a învăța virtutea.”*

• **Sfântul Grigorie Palama** subliniază că **postul** trebuie să fie însoțit de o **luptă lăuntrică împotriva patimilor**, care sunt de multe ori mai adânci decât foamea sau setea fizică. Postul nu este doar despre **abstinența de la mâncare**, ci și despre **cultivarea virtuților**.

„Căutând viața curată, îți vei înfrâna trupul, dar nu te vei opri din iubirea față de aproapele tău.”

• El afirmă că postul este și un act de **iubire față de semenii**, nu doar o înfrânare egoistă. Prin post, ne învățăm **să iubim mai mult**, iar iubirea față de aproapele nostru nu trebuie să înceteze niciodată, indiferent de actele de postire.

Din învățăturile **Sfinților Părinți**, reiese că **postul** este o practică integrală care nu se limitează doar la **restricții alimentare**, ci trebuie să cuprindă întreaga viață a credinciosului: gândurile, vorbele și faptele. Postul este un mijloc de a curăța sufletul de păcate și de a împăca mintea și trupul cu voința lui Dumnezeu. În această lumină, postul devine un **instrument de vindecare și sfințire**, iar alături de rugăciune, smerenie și milostenie, este o cale de desăvârșire duhovnicească.

Iată câteva fragmente semnificative din învățăturile **marilor duhovnici recentii** (canonizați sau nu) referitoare la post și la modul în care acesta este integrat în viața duhovnicească:

1. Părintele Arsenie Boca: *„Postul nu este o simplă abținere de la mâncare. Este o luptă între voința trupului și voința sufletului, care trebuie să câștige.”*

• Părintele Arsenie Boca subliniază că **postul** nu este doar o privare de hrană, ci o **luptă interioară** între

voința trupească și voința duhovnicească. Postul este o formă de înfrânare a dorințelor trupești și de întărire a voinței spirituale, care ne ajută să devenim mai aproape de Dumnezeu.

„Postul este o curățire a trupului și a sufletului, dar și un act de iubire față de Dumnezeu și față de aproapele.”

- În această învățătură, Părintele Arsenie îmbină postul cu mântuirea sufletului. Postul este privit ca un **act de iubire** care ne purifică nu doar trupul, ci și sufletul. El adaugă și faptul că, în timpul postului, nu trebuie să uităm nici de **dragostea față de ceilalți**, să nu rămânem **egoiști** în efortul nostru duhovnicesc.

2. Părintele Teofil Părăian: *„Postul este o lucrare în sufletul nostru, care, prin înfrânare, dă roadele mântuirii. Dar, fără rugăciune, postul este zadarnic.”*

- Părintele Teofil Părăian subliniază că **postul** nu este doar un act de **restricție alimentară**, ci este, în primul rând, o lucrare a sufletului, o înfrânare a **dorințelor păcătoase**. El ne învață că **rugăciunea** este esențială pentru ca postul să fie rodnic, pentru ca el să **producă roadele mântuirii**.

„Postul este o cale de a înfrunta patimile și de a deveni mai aproape de Dumnezeu. Dacă postim doar pentru a ne simți bine cu noi înșine, postul este gol de sens.”

- Părintele Teofil arată că postul trebuie să fie un mijloc de înfrângere a patimilor, iar scopul lui final este a fi aproape de Dumnezeu. Postul nu trebuie făcut din mândrie sau din dorința de a impresiona, ci cu smerenie și pentru curățirea inimii.

3. Părintele Cleopa Ilie: *„Postul este un remediu puternic pentru sufletul căzut în păcat, dar trebuie să-l facem cu măsură și cu înțelepciune.”*

- Părintele Cleopa Ilie vorbește despre **postul ca un remediu spiritual** pentru sufletul care se află în păcat și este necesar pentru vindecarea acestuia. Totuși, el subliniază că postul trebuie să fie făcut cu măsură și cu înțelepciune, pentru a nu cădea în extrema fanatică, care poate avea efecte negative asupra trupului și sufletului.

„Nu ține doar de cât de mult postim, ci de cum postim, cu ce gânduri și sentimente în inimă.”

- Părintele Cleopa atrage atenția asupra faptului că, pentru a fi un post plăcut lui Dumnezeu, nu este suficient doar să ne abținem de la mâncare. **Postul trebuie să fie însoțit de o schimbare a inimii, de o convertire interioară și de rugăciune**, pentru ca efectele lui să fie cu adevărat duhovnicești.

4. Părintele Iosif Trifa: *„Postul este o tăiere a patimilor și o înălțare a sufletului către Dumnezeu. Prin post, învățăm să stăpânim trupul și să ne supunem voinței divine.”*

- Părintele Iosif Trifa pune accent pe faptul că **postul** este un **mijloc de îmblânzire a trupului**, dar și un act de smerenie care ne ajută să ne supunem voinței lui Dumnezeu. Postul devine astfel o lucrare spirituală în care trupul este înfrânat, iar sufletul este înălțat prin comuniunea cu Dumnezeu.

„Postul trebuie să fie făcut cu bucurie, nu ca o povară. Căci, dacă postim cu dragoste, el devine o binecuvântare, nu o favoare făcută lui Dumnezeu.”

- Părintele Iosif subliniază că postul trebuie să fie realizat cu o atitudine de bucurie, nu cu **supărare** sau **nemulțumire**. El devine o binecuvântare pentru cel care îl trăiește cu dragoste și cu o inimă deschisă.

5. Părintele Paisie Aghioritul: „Postul este o mare lucrare care trebuie să fie îmbinată cu rugăciunea și smerenia, pentru a aduce roade duhovnicești adevărate.”

- Părintele Paisie Aghioritul subliniază faptul că postul este o lucrare duhovnicească însoțită de rugăciune și smerenie. El atrage atenția că, fără aceste două elemente esențiale, postul nu poate aduce roade duhovnicești. Postul cu smerenie este cel care aduce lumina lui Dumnezeu în suflet.

„Când postim, să nu uităm că, deși ne abținem de la hrană, sufletul nostru trebuie să fie hrănit cu darurile Duhului Sfânt.”

- În această învățătură, Părintele Paisie Aghioritul ne arată că, atunci când ne abținem de la hrană, trebuie să ne hrănim sufletul cu rugăciune, cu mângâiere duhovnicească și cu gânduri bune. Postul nu înseamnă doar restricție fizică, ci și o deschidere către viața duhovnicească.

6. Părintele Sofronie Saharov: „Postul este un moment în care ne eliberăm de legăturile trupului pentru a trăi mai aproape de Dumnezeu.”

- Părintele Sofronie Saharov consideră că postul este un **mijloc de eliberare** a sufletului de **legăturile**

trupului și o ocazie de a ne apropia mai mult de Dumnezeu, printr-o **întoarcere la interiorul nostru**, printr-o **lucrare lăuntrică profundă**.

„Postul este un semn al iubirii față de Dumnezeu, nu o împlinire de obligații religioase.”

- Părintele Sofronie subliniază că postul trebuie să fie văzut ca o manifestare a iubirii față de Dumnezeu, nu ca o simplă **îndeplinire a unui act religios** formal. Dragostea față de Dumnezeu trebuie să fie motorul care ne impulsionează să postim cu adevărat.

Aceste **învățăături ale marilor duhovnici contemporani** ne arată că postul ortodox nu este doar o practică exterioară, ci o **lucrare lăuntrică** profundă, care vizează întregul om: trupul, sufletul și gândurile. Postul trebuie să fie însoțit de rugăciune, smerenie și iubire, pentru ca el să devină cu adevărat un mijloc de apropiere de Dumnezeu și de vindecare spirituală.

BIBLIOGRAFIE

1. Aivanhov.O.M. (1994) – *Reguli de aur pentru fiecare zi*, ed. Prosveya, București
2. Bling C. (2002) – *ABC-ul cunoașterii de sine*, Ed. Corint, București
3. Binet A. (1996) – *Sufletul și corpul*, Ed. Iri, București
4. Chirilă P. (2009) – *Vindecarea*, Ed. Christiana, București
5. Chirilă P., Valică M. (2009) – *Spitalul creștin – introducere în medicina pastorală*, Ed. Christiana, București
6. Coelho P. (2012) – *Manuscrisul găsit la Accra*, Ed. Humanitas, București
7. Czinege Sălcudean M. (2025) – *Impactul statusului nutrițional și al răspunsului inflamator asupra evoluției pacienților cu infarct miocardic acut*, Ed. University Press, Tg Mureș
8. Dupont P. (2007) – *Dieta celor patru temperamente*, Ed. Proeditura și Tipografie, București
9. De Bono E. (2006) – *Șase pălării gânditoare*, Ed. Curtea Veche, București
10. Haret A. (2006) – *Sănătate și energie*, Ed. Policrom, Iași
11. Holford P. (2008) – *Cartea nutriției optime*, Ed. All, București
12. Larchet J.C. (2001) – *Terapeutica bolilor spirituale*, Ed. Sophia, București

13. Lupu I., Zanc I., Săndulescu C. (2004) – *Sociologia sănătății*, Ed. Tiparq, Pitești
14. Lupșă E., Bratu V. (2005) – *Psihologie*, Ed. Corvin, Deva
15. Moraru R., Racoviță E., Racoviță R., Lenghel V. (2006) – *Mâncăruri de post*, Ed. Sophia, București
16. Mănzat I. (1997) – *Psihologia credinței religioase*, Ed. Știință și Tehnică, București
17. Nicola I. (1996) – *Tratat de pedagogie școlară*, Ed. Didactică și Pedagogică, București
18. Pașca M.D. (2009) – *Elemente de psihopedagogie nutrițională*, Ed. Ardealul, Tg Mureș
19. Pașca M.D. (2019) – *Texte și ... pretexte*, Ed. Ardealul, Tg Mureș
20. Pașca M.D. (2017) – *Identități ale consilierii psihonutriționale*, Ed. Univesity Press, Tg Mureș
21. Pașca M.D., Tia T. (2015) – *Credință întru vindecare sau vindecare întru credință*, Ed. Renașterea, Cluj Napoca
22. Pașca M.D., Tia T. (2020) – *Repere ale comunicării psiho-pastorale*, Ed. Renașterea, Cluj Napoca
23. Pașca M.D., Tia T. (2021) – *Psihologia aplicată pastorală*, Ed. Renașterea, Cluj Napoca
24. Rudică T., Costea D. (2007) – *Psihologia omului în proverbe*, Ed. Polirom, București
25. Szent-Gyorgy A. (1984) – *Pledoarie pentru viață*, Ed. Politică, București
26. Seligman M.E.P. (2004) – *Optimismul se învață*, Ed. Humanitas, București

27. Stăniloae D. (1992) – *Spiritualitatea ortodoxă, ascetică și mistică*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București
28. Siegel B. (2004) – *Iubire, medicină și miracole*, Ed. Humanitas, București
29. Todoran D. (1974) – *Individualitate și educație*, Ed. Didactică și Pedagogică, București
30. Vlachos H. (2001) – *Psihoterapia ortodoxă*, Ed. Sophia, București
31. Vlachos H. (2007) – *Boala și tămăduirea sufletului în tradiția ortodoxă*, Ed. Sophia, București
32. Weber M. (1993) – *Etica protestantă și spiritul capitalismului*, Ed. Humanitas, București
33. DEX (2009)
34. <https://chatgpt.com/c/67b98bde-ca18-8002-be81-251cea11b2ed>;