

IEROMONAH GHELASIE GHEORGHE

REMEDIILE TERAPEUTICE
ALE MEDICINII ISIHASTE

Ieromonah Ghelasie Gheorghe

Remediile terapeutice ale medicinei isihaste

Ediție îngrijită de
Florin Caragiu



Editura Platytera
Colecția Isihasm

Design copertă: Neofit & Calinic

© Sfânta Mănăstire Frăsinei

© Editura Platytera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GHELASIE DE LA FRĂSINEI, ieromonah

Remediile terapeutice ale medicinei isihaste / Ieromonah

Ghelasie Gheorghe; ed. îngrij. de Florin Caragiu – București:

Platytera, 2020

ISBN 978-973-1873-87-9

I. Caragiu, Florin (ed.)

615

PREFAȚĂ

Părintele Ghelasie de la Frăsinei (1044-2003) a dezvoltat în scrierile sale principii și rețete practice ale unei medicini de specific isihast. Caracterul integrator al abordării sale constă într-o echilibrată și simultană promovare a diverselor modalități de recuperare și desăvârșire a omului. Sacroterapia (părtășia la Sfintele Taine ale Bisericii, rugăciune, isihie etc.), psihoterapia (regăsirea de sine a conștiinței, duhului și limbajului de suflet), dietoterapia (recuperarea memorialului sacru al hranei), mobiloterapia (terapia prin mișcarea care deblochează și armonizează energiile corpului) își conjugă eforturile în elanul de vindecare prin recursul iconic la chipul lui Dumnezeu după care a fost creat omul.

Având gândul de a urma Facultatea de Medicină, Teodor Gheorghe (viitorul ieromonah Ghelasie) a absolvit o școală tehnico-sanitară din Cluj-Napoca, exercitându-și profesia mai apoi în Abrud, unde avea să-l cunoască pe părintele său duhovnicesc, Arsenie Praja pustnicul. Purtarea sa de grijă pentru omul întreg, în lumina chipului său tainic, l-a făcut să păstreze permanent, în cuvintele și scrierile sale, o atenție către punerea în practică a unui model de de-

mers isihast integral în vederea recuperării, vindecării și desăvârșirii lui.

Rețetele medicinei isihaste sunt repere de practică isihastă în vederea tămăduirii omului întreg, urmărind în primul rând restabilirea legăturii duhovnicești a omului cu Dumnezeu și cu întreaga creație, prin conștientizarea de către el a tainei cuprinzătorului-chipului ce-i conferă deschiderea dialogală a ființei, unitatea și unitatea sa ca întreg constituit din ființă și energii, suflet și corp, precum și condiția sa euharistică, odată cu chemarea de a se desăvârși în Trupul lui Hristos. Această atracție și orientare iconică atrage după sine și o grijă față de suflet, corp, alimentație, respirație, mișcare, dialog și, în general, față de tot ceea ce este vital pentru existența umană.

Rețetele părintelui Ghelasie nu constituie un sistem înghețat în formule, ci mai degrabă o ofertă de model isihast deschis dialogului și asimilării creative. Fiecare dintre cititori poate adapta, în situațiile concrete de viață și specificul său unic, reperele practice ale medicinei isihaste spre a alege și a aplica cele de folos pentru sănătatea și sporirea sa duhovnicească.

Florin Caragiu

INTRODUCERE

La cererea multora, încercăm o relatare mai amănunțită a remediilor terapeutice din medicina noastră isihastă.¹

S-au scris multe și nenumărate cărți cu rețete și indicații medicale, care mai de care cu pretenții de cine știe ce miracole... Fiecare are, însă, insuficiențele propriilor orientări și limitele obișnuite.

Încercăm și noi câteva repere în actul vital al hranei, care nu înseamnă doar mâncare, ci taina vieții de creație. Noi avem originea în Actul creator divin și viața noastră este o rememorare permanentă a Originii (însăși definiția vieții). A te hrăni este mai mult decât a mânca, este o relație memorială a Originii proprii.

Păcatul căderii omului din rai a transformat actul sacru al hranei în mâncarea profană a consumației, în care se caută memorialul pierdut al hranei.

Noi nu mâncăm pentru că viața înseamnă consum de energie, ci trebuie să facem actul sacru al hranei, actul sacru al rememorărilor Originii sacre. De aici, unii totuși recunosc o oarecare sacralitate a mâncării, ca amintire a relației cu Divinul. De aici, considerarea

¹ Vezi „*Medicina isihastă*” ..

ziselor energii, ca vehicul al vieții care este „chipul divin” din natura creată. Așa, tot ce este mort are o rupere între Divin și partea substanțială de creație. Viața este pecetea Divinului din creație. Biologicul nostru este, astfel, prelungirea Chipului vieții. Știința caută viața, dar găsește doar reflectarea tainei vieții, care este biologicul.

Noi, ca medicină de orientare creștină, încercăm o evidențiere în acest sens. Experimentările nu pot fi contestate, dar interpretările conceptuale sunt în vederi diferite. Viziunea noastră creștină o considerăm un aport la valoarea generală a științei medicale, de care are mare nevoie lumea tot mai bolnavă și în pericol de moarte tot mai extins.

Omul în „gol” de Divin are în sine o foame anxioasă după însuși suportul vieții, de unde instinctul mâncării ca baza celorlalte. Copilul, de cum se naște, face primul act memorial, ca supt-mâncare și în funcție de acesta, apoi, crește în deschiderea propriei ființialități. Pentru copil, mama și mâncarea se identifică. Acest memorial de suport al vieții este prima configurație a psiho-fizicului și biologicului nostru. De aceea, se zice că omul este spirit ce se naște în corp și spiritul are prima sa acțiune de a-și „acumula” tocmai materialitatea corporală.

Iată cele două izvoare ale vieții noastre, memoria Originii Divine (din suflet) și memorialul propriului corp (mâncarea). Și unirea acestora înseamnă actul sacru al hranei.

De aici, în relatarea noastră mâncarea nu este doar nutriție alimentară și nici mecanism dietoterapeutic,

ci o integralitate a sacrului hranei, cu modalitățile de manifestare ca sacroterapie (memorialul Divinului), psihoterapie (memorialul propriului suflet), mobilitate (memorialul bioenergetic) și dietoterapie (memorialul propriului corp).

Rețetele medicinei noastre isihaste nu înseamnă mâncare alimentară, ci hrană-memorialul vieții.

Relatarea noastră va fi, totodată, cu accentul pe remediile direct terapeutice, îndeosebi pentru bolnavi. Păcatul ne-a adus moartea, dar fiecare avem un anumit sens al vieții și nu avem voie să murim până nu ne îndeplinim datoria, de unde adesea lupta cu boala și moartea.

Sănătatea este adevăratul chip pe care ni l-a dat Dumnezeu, dar păcatul nostru ni l-a stricat. A ne întoarce la Origini este însăși orientarea vieții.

Relatarea noastră insistă direct pe partea practică. Citiți și recitiți cu atenție și de-amănuntul toate indicațiile, cu trimiterile la rețetele respective.

Mulțumim tuturor colaboratorilor care, prin interesul lor deosebit pentru medicina isihastă, au contribuit la diversificarea și extinderea ziselor rețete.

REȚETELE MEDICINII ISIHASTE

CÂTEVA NOȚIUNI PRELIMINARE

Cauze

Se consideră că boala de astăzi este o consecință a trei cauze: supraalimentația, sedentarismul și surmenajul.

În sensul nostru creștin, acestea sunt consecințele păcatului, cu: despărțirea de chipul lui Dumnezeu, atașarea de cele pătimașe, lipsa de reîntoarcere la ordinea divină.

Se încearcă tot mai mult o autonomie a științei, care pretinde că poate aduce remediile necesare, chiar dacă nu se ține cont de zisul religios al lumii. Legile naturii sunt ele însele divinul, afirmă unii, de unde tot felul de curente, care mai de care cu fângăduințe deosebite. Pe lângă medicina oficială (științifică, simptomatică, academică, alopata) mai apar și alte medicini. Medicamentele prea chimizate-artificiale, consumul de energie exagerat și intoxicant, ruperile și exploziile energetice la toate nivelurile pun probleme delicate. Civilizația aduce cu sine dileme aproape de nerezolvat.

Iată cum se impune mai mult ca oricând și o știință. Cine nu știe să trăiască va fi propriul său ucigaș.

Boala pentru noi, cei de astăzi, este un complex, din care majoritatea nu mai găsesc ieșirea. Încercăm și noi o mică descurcare a hățișurilor acesteia, cu evidențierea unor remedii ale unei medicini căreia îi dăm încercătura creștină, de unde și denumirea noastră de medicină isihastă (de la numirea ascezei-disciplinei creștine).

*

Medicina noastră este o dublă medicină, dar în unitate și fără amestecare, de suflet și corp, de spirit și materie, de religie și știință. Mulți pe acestea le încurcă și le amestecă denaturat.

Medicina religioasă este sacroterapia; medicina științifică este cea academică; medicina sufletului este psihoterapia, medicina corpului-materiei este medicina dietoterapiei.

Medicina noastră le deosebește și nu le amestecă.

Se tot vorbește de zisa autovindecare... Noi suntem liberi, dar nu în răul ce te face sclavul distrugerii, ci în binele normal de viață.

Noi trebuie să respectăm anumite norme, dar nici acestea nu ne vindecă, dacă nu facem „chipul divin” pe care ni l-a dat Dumnezeu Creatorul.

De aceea, în medicina noastră, terapeutica este dublă, prin restabilirea legăturii cu Divinul și prin re-memorarea normalității propriei noastre naturi de creație.

Viața este, în primul rând, pecetea Chipului lui Dumnezeu peste natura noastră de creație.

Noi trebuie să ne orientăm spre chipul vieții și așa avem posibilitatea refacerii vieții noastre proprii.

Primele indicații

Noi avem în vedere direct pe cei bolnavi și cu precădere pe cei foarte afectați, care au nevoie de o atenție în plus și care trebuie în primul rând să supraviețuiască, să reziste și încet-încet să se refacă.

Boala are complexul ei, cu blocaj general, și așa trebuie acționat deodată pe toate liniile, atât sufletește, cât și corporal. Noi mergem în viziunea noastră, care consideră organismul o *anume* structură antropologică, ce trebuie avută în vedere.

Omul este:

- Chip divin;
- chip propriu de creație ca suflet și corp.²

Din Chipul divin creator, ca supraformă-suprastructură, sufletul își ia structura psihică, ce la rândul ei se reflectă într-o structură biologică; acestea, apoi, se unesc în unitatea integrală psiho-fizică.

Concret, această interacțiune seamănă cu o hrănire pe trei planuri deodată.

Din Divin, sufletul nostru se hrănește cu viață, din suflet se transpune într-o hrănire ca biologic-energeticul nostru corporal. În boală are loc o slăbire a hranei din Divin, care duce la o slăbire a sufletului și, de aici, o diminuare a biologicului.

Iată modelul terapiei medicinii noastre, ca restabilirea hrănirii în această integralitate. Sufletul trebuie să se hrănească direct din Divin, ca sacroterapie,

² Vezi „În căutarea unei antropologii creștine”.

și corpul trebuie să se hrănească din energiile sufletului, ca bioterapie, iar organele corpului trebuie să se armonizeze, în acest sens, ca dietoterapie.³

Naturiștii și vegetarienii consideră viul ca însuși Divinul și fac din dietoterapie o terapie zis miraculoasă.

Noi deosebim net Viul Divin de bioenergiile sufletului și pe acestea, apoi, de energiile alimentare.

De menționat este, însă, faptul că dietoterapia are, într-adevăr, o corelație cu sacroterapia și bioenergia. Deficiența sacroterapiei și bioenergiei se reflectă într-o dietoterapie afectată patologic și distructiv. Bolile grave atacă, în ultima instanță, hrana alimentară, până la oprirea ei. De aceea, în boli serioase, printr-o remediere a alimentației, mai este o speranță de supraviețuire și revenire.

În bolile grave, cine va ști cum și ce să mai mănânce va mai avea o nădejde de viață. Sunt cazuri în care alimentarea cu lingurița va face miracolul medical.

Noi avem în vedere și această ultimă încercare.

Posibilități

Vom căuta o simplificare maximă a modalităților, ca să fie la îndemâna oricui. În boli, simplificarea este esențială, fără filosofie și întortocheți, ci direct și practic.

Sacroterapia este terapia direct prin religie, prin tainele Bisericii și religiozitatea proprie și individuală.

³Noi deosebim net cele trei forme, ca sacroterapie, bioterapie și dietoterapie, pe care majoritatea le amestecă.

Bioterapia este psihoterapia spiritului propriu, ca morală, ca suflet fără negativuri, ca virtuți de credință și nădejde, optimism în învingerea bolii.

Dietoterapia este hrănirea selectivă și în reorientarea funcțiilor organice.

Noi mai introducem și mobiloterapia, tratamentul prin mișcare, dar într-un sens direct, fără complicații. Nu uităm nici fitoterapia-farmacia la îndemâna oricui.

Fiziologia medicinei isihaste, ca integralitate suflet, energii și corp

Medicina nu este posibilă fără o descriere a fiziologiei (structurilor funcționale).

Încercăm și noi, schematic, o fiziologie de orientare creștină.

S-au căutat zisele taine ale existenței în sine ale lumii, dar nu s-au găsit.

De-atâtea veacuri s-au lămurit lucrurile: Natura lumii este una și Divinul-Suportul este altceva.

Aici s-au încurcat mulți, amestecând „Suprastructura Divină” Creatoare cu „structura naturii create”. Mulți încă mai confundă legile fizico-chimice cu Supralegile Divine ce stau la baza acestora.

Anticii panteiști⁴ văd structura lumii ca însuși Divinul ce se manifestă pe Sine și într-o formă de creație.

Trebuie bine precizat și evidențiat faptul viziunii creștine, care deosebește Suprastructura Creatoare Divină de structura naturii create, acestea fiind în

⁴ Ce consideră lumea însăși manifestarea Divinului. În sens creștin, Divinul este creator real de o structură net de natură de creație, care, chiar dacă este în asemănare cu Rațiunile Divine, nu se confundă cu acestea, fiecare fiind deosebite și în corelație.

analogie-asemănare, dar nu de substanță, ci de model-formă.

Anticii văd Divinul ca esență fără formă, care ia forme create. În sens creștin, Divinul este deja „Model-Formă”, care creează în analogie cu acesta și modele-forme de natură-substanță de creație. De aici, deosebirea dintre Suportul Divin Creator și structura de natură creată. În acest sens, concepția creștină este clară, fără să se amestece Divinul cu natura creată, de unde și distincția inconfundabilă dintre religie și știință. Noi accentuăm pe evidențierea acestei dualități afirmative. Filosofia antică are dualitatea contrară, de afirmație și negație, în care Divinul se neagă pe sine, ca să se afirme formele create.

Mulți, încă, păstrează concepția anticilor, de unde aparenta contradicție dintre religie și știință.

Noi căutăm și o orientare de viziune creștină a medicinei, în care nu este contradicție între Divin și natura creată, și nici dualitatea contrară, ci dualitatea afirmativă, de unde co-relația dintre religie și știință, până la acel *comun*, neamestecat și totuși în unire.

În viziunea noastră, astfel, nu se confundă Divinul cu natura creată; ele nu se contrazic, nu se amestecă și nici nu se despart.

Divinul este „Supraforma-Suprastructura” lumii și natura creată a lumii are propria structură de creație, de unde neamestecul dintre știință și religie.

Așa, știința poate fi de sine, dar nu ruptă de Divin.

În viziunea noastră, Divinul este Supraforma și natura creată este conținutul de creație,⁵ pe care noi îl in-

⁵ Vezi pe larg, lucrarea noastră, „În căutarea unei antropologii creștine”.

dividualizăm în specificul propriu. Deci, natura creată crește, se dezvoltă în „Supraformele-Suprastructurile Divine Creatoare, și se auto-structurează în conținuturi de asemănare față de Supraforma Divină.

Tot specificul medicinei noastre este tocmai aici, în această orientare.

*

Ființa noastră creată are o Suprastructură de Chip Divin și o structură de natură creată. Noi suntem dihotomie suflet și corp, pe o bază divină, pecetea Chipului Divin de la crearea noastră. Așa, noi avem un Supramemorial Divin și un memorial propriu de suflet-psihic și organic corporal. Memorialul este, deci, ansamblu de date structurale ființiale, scheletul ființial, pe care se configurează, apoi, viața noastră.

1) Supramemorialul Divin are un Supraconștient, ce prin păcat se face gol-inconștient, dar care păstrează supramemorialul, Chipul lui Dumnezeu neputând fi șters niciodată, nici în demoni.

2) Memorialul de suflet-psihic este din entitatea noastră personală ființială de creație, cu cele trei capacități:

- entitatea permanentă, conștiința în sine;
- duhul-firea, purtătorul memorialului de sine;
- eul de personalitate, activul și limbajul memoriilor de sine.

Prin păcat se face subconștient, în dedublare cu un subconștient iluziv și contrar.

3) Memorialul energetic este reflectarea celui de psihic, ca: mental, simțire, volitiv, care se fac funcționalul organic de: sistem nervos, circulație-senzitiv și masă fizico-chimică.

Mintea este energia conștiinței, cu organicul creier-nervi; simțirea este energia duhului, cu organicul inimă și circulație sangvino-umorală; și volitivul este energia eului de personalitate, cu funcțiile specifice ale organelor în general.

Sufletul-psihicul este reprezentat de eul ființial, cu fantomaticul de euri subconștiente patologice; energeticul este reprezentat de egoul mental, dublat de informațiile patologice; organicul este reprezentat de individualismul organic, dublat de patimi-atracții fizico-chimice.

În boli este o dizarmonie între corespondențele de euri, ca gol de „Supraeu Divin”; ca eu de personalitate distructiv; ca ego mental contradictoriu; ca egoism funcțional contrar în organe și ruperi fizico-chimice ale celulelor organice.

Fiecare eu este purtătorul memoriilor proprii și totodată ușa de legătură între eurile respective. Și unirea este în chipul de persoană integrală.

Medicina obișnuită vede mecanismul corpului ca pe un simplu ansamblu de reacții fizico-chimice, care ar determina funcțiile organice specifice.

Noi considerăm organele și funcțiile lor în planuri de structuri arhetipale, care apoi se manifestă și ca efecte fizico-chimice. Așa, baza noastră de suprastructură Divină se prelungește în structura de suflet și aceasta se prelungește în structurile energetice ce se concretizează în triplă deschidere, ca organe, ca funcții și ca masă fizico-chimică. Noi nu vedem ființa noastră nici ca pe o succesiune de corpuri,⁶ ci doar ca

⁶ Cum afirmă unele teorii, că noi am avea mai multe „corpuri”, de la cel zis spiritual, la cel mental, eteric și apoi fizic.

un suflet și un corp pe un schelet de Chip Divin. Organele corpului nostru sunt corespondențele limbajului material al eului personal de suflet.

Fiecare organ și funcție este o „vorbire” a sufletului în materialitate. Viața este dialog-vorbire și ca să se facă acest dialog trebuie să fie deja capacități de dialog, care sunt zisele euri corespondente (cel de suflet, cel de energii și cel fizico-chimic, cum s-a consemnat mai sus). În medicina noastră creștină nu este configurația de corpuri, ci configurația de corespondențe de euri ale entității unice personale proprii. În sufletul-psihicul nostru sunt conștiința, duhul-memoria și eul activ, în unitatea eului personal, care se prelungesc în triplu energetic de mental, mobilitate și acumulare, în unitatea informației-mintii energetice, egoul; acestea se prelungesc în organele creier, inimă, sânge, în unitatea de individualitate, și se fac manifestare de funcții în celelalte organe cu reacțiile lor fizico-chimice, în unitatea de afinitate.

Trebuie înțeles că eul personal este cel ce izvorăște conștiința și porcede duhul și naște eul activ; egoul

Noi, ca medicină creștină, nu le considerăm corpuri, ci prelungiri-asemănări de reflectări și răspunsuri în cadrul unei configurații de entitate personală, ce are în sine o structură arhetipală permanentă, prin care apoi se fac toate manifestările știute. Sufletul nostru este o entitate în sine, cu o ființialitate de triplă deschidere deja în sine, ca supraeu-conștiință, ca duh și ca eu personal, care se prelungesc în energeticul mental, mobil și acumulativ, ce devin materialitate-corp în structuri-funcții organice, ce fac și reacțiile chimice respective. Acestea nu sunt ca niște simple instrumente (ce se confecționează după necesități), ci sunt însăși deschiderea ființialității entității personale (ele nu apar evolutiv, ci se evidențiază din fondul naturii ființiale de creație).

mental izvorăște mintea, simțirea și volitivul; individualismul organic izvorăște sistemul nervos, circulator și de acumulare materială, care devin organe de creier, inimă, sânge, cu toate ramificațiile de organe și funcțiile lor, până la chimismul elementelor materiale.

Medicina zis științifică face o descriere de mecanică informațională de chimism material. Medicinile alchimiste-magice și oculte fac o descriere de ansambluri direct informaționale.

În sensul unei medicini creștine, noi facem o rela-tare de dialog între euri ale unicului eu personal integral propriu.

De la religios la psihic până la fiziologic, totul este un dialog de chip de eu relațional în sine și peste sine. Păcatul a produs contrarierea dialogului eurilor ființiale, separarea lor, distructivitatea relației până la ru-perile fizico-chimice, de unde boala și moartea.

Terapeutică noastră de orientare creștină consideră totul ca un dialog de rememorare a eurilor, cu reuni-rea lor în unitatea de entitate personală, așa cum ne-a creat Dumnezeu.

Mișcarea și mâncarea, ce par mecanică fizico-chi-mică, trebuie să fie pe suportul dialogului eurilor per-sonale, altfel nu se produce niciodată armonizarea și sănătatea mult dorită. Fenomenele mental-psihologi-ce, ca și chimismele fiziologice, le considerăm direct legate de eurile personale.

Viața este dialog interpersonal, din care apoi de-curge manifestarea energetică și fizico-chimică.

Doar prin restabilirea dialogului eurilor persona-le (sacroterapia și psihoterapia) și remobilizarea ener-

giilor (mobiloterapia), ca și, totodată, selectarea chimismelor materiale (dietoterapia și fitoterapia), numai așa mai este o speranță concretă de viață.

*

Se tot vorbește de mecanismul energetic, baza oricărei mișcări.

Noi nu suntem niște energii divine în manifestare-structurare de creație (cum cred anticii), ci o asemănare ființială de creație a Chipului Divin. „Scântea de Divin” din noi nu sunt niște informații-principii energetice divine, ci este însuși Chipul lui Dumnezeu tradus-revărsat într-un chip ființial de creație, iar chipul acesta de creație, apoi, emană energiile proprii de zisă manifestare. Modelul Divin din creație este dincolo de energii, este ca Logos-Cuvânt al Eului Personal Divin, care apoi se traduce ca Har-Lucrare. Noi nu suntem produsul unor energii divine în auto-manifestare, ci nașterea din actul personal divin, prin care Divinul revarsă-traduce Viața Divină și într-o asemănare de viață de creație. Viața nu este un produs evolutiv, ci un Dar-Model Divin Supraexistent, care nu mai are nevoie de modelare, ci de desfășurarea în mod propriu și individual a acestui Arhemodel tradus în creație. Nu Însuși Modelul Divin se „desfășoară” în creație (aceasta fiind ca act creativ al individualităților de creație), ci asemănarea noastră de Creație se manifestă, ca răspuns de asemănare a Asemănării Modelului Divin Creator. Noi nu suntem simpla copie a unei manifestări Divine, ci suntem creați după un Model-Tipar Creativ Divin, răspunzând ca asemănare proprie, într-un model propriu de creație, ca „paralel”

cu Cel Divin și totodată ca unire dialogală cu Cel Divin. Viața noastră nu este însuși Viul Divin, ci Modelul Creativ Divin se transpune și de un chip de viață creată, care răspunde Modelului de Viață Divină.

Anticii văd Existența ca pe o Esență Divină fără formă, ce se face un univers energetic de forme. Creștinismul vine cu o revelație în plus, în care Divinul este în Sine deja Supraformă Ființială de Treime de Persoane, care creează și un univers de ființialitate de creație și această ființialitate creată ca asemănare de Chip Divin, la rândul ei, se desfășoară ca răspuns propriu într-un univers zis de Energii de Creație.

Creștinismul aduce în evidență și ființialitatea de creație în „paralel” cu Ființialitatea Divină și viața lumii create este universul „dintre” Supraființa Divină și ființa creată, ce comunică fiecare după natura sa.

Să se deosebească net și clar Divinul de ființialitatea de creație. Divinul creează ființialitatea de creație în care se revarsă-traduce pe Sine și aici se „oprește”, ca ziua a șaptea de odihnă, în care Dumnezeu a terminat creația făpturilor lumii.⁷

Urmează apoi desfășurarea vieții proprii de creație, care este asemănarea Asemănării create. Creștinismul insistă mult pe această asemănare de răspuns propriu față de Arhemodelul Creator ce stă la baza fiecărei făpturi create. Creația are Origine Divină prin Modelul Creator, scheletul intim al oricărei creații, dar are și o desfășurare proprie de răspuns specific față de acest Arhemodel. Anticii confundă actul creator cu desfășurarea proprie a formelor lumii, considerând

⁷ *Facere 2, 2-3.*

desfășurarea lumii ca însuși actul divin. În sens creștin, actul divin este crearea făpturilor și desfășurarea lumii este universul propriu de desfășurare a vieții de răspuns al făpturilor.

Divinul se revarsă-traduce pe Sine în Actul direct creator al tuturor făpturilor, ca univers creat și acesta apoi face desfășurarea vieții de creație, ca univers de răspuns de creație. Anticii absorb, amestecă și confundă cele două universuri. În creștinism, se deosebesc tocmai ca să facă dialog-comunicare reciprocă și aici este marea taină de viață-Comunicare (nu de viață-reflectare).

Mare atenție la aceste distincții, pe care revelația creștină le aduce în plus față de concepțiile antice.

Anticii văd lumea un dual Față și revers, ca Divin și desfășurare de creație, care nu pot comunica, ci doar se pot absorbi unul în altul, orice revers fiind ascunderea opusă a feței. Așa, lumea este considerată reversul Divinului, și viața lumii ar fi această trecere-revărsare în revers, ca apoi să se facă reîntoarcerea-reabsorbirea în partea Divină, ca să se reunească.

Creștinismul vede lumea ca două paralele, care niciodată nu se absorb, dar care se întâlnesc în a treia paralelă intermediară, în care Divinul se coboară și în asemănări-traduceri de creație și creația răspunde Divinului ca proprie asemănare. În sens creștin, nu este metafizica dualității lumi, ci metafizica trinității lumii.

Pentru antici, lumea este Divin în prelungire de creație (panteismul antic).

În sens creștin, lumea este intermediar dintre Divinul Creator în Sine și Divinul revărsat-tradus și în

chip-ființialitate de creație. „Și Cuvântul (Divinul) Trup s-a făcut”.⁸

Dumnezeu creează „trupul lumii” (în care El se revarsă-traduce), dar viața lumii este viața proprie a trupului lumii, ca intermediar între Arhemodelul Divin și modelul de răspuns de chip propriu de creație.

De aici, taina vieții în trup.

Viața nu este Divin în prelungire, ci comunicare între Divin și trupul Său de creație.

Mare atenție la acest specific al revelației creștine, în care viața este doar acolo unde este comunicare reciprocă (dăruire și răspuns), nu simplă legătură-prelungire.

De aici și fiziologia medicinei noastre de orientare creștină, ca fiziologia comunicării, nu ca zisa fiziologie a mecanismelor de legătură-interacțiune.

Sunt câteva simboluri sugestive în acest sens.

Așa se vorbește de lumea ca un pom cu rădăcinile în sus și ramurile în jos (mistica antică). Sau lumea ca un cer spiritual prelungit și într-o formă material-corporală (teologia antică). Sau ca un neant-haos primordial ce se automișcă într-o manifestare evolutivă (materialismul antic). Sau ca trupul unui zeu ce se jertfește-fărămițează în multitudinea membrilor sale (religiosul antic). Sau ca niște arhetipuri spirituale, ideile-principii ce se încorporează în forme materiale (filosoficul antic).

Creștinismul are și el simbolurile sale.

Lumea ca o carte divină, ale cărei cuvinte se fac câte o făptură (Dumnezeu „a zis și s-a făcut”). Sau

⁸ *Ioan, 1, 1; 1, 14.*

raiu cu Pomul Vieții (Divinul) împreună cu pomii de creație (făpturile), și omul-comunicabilitatea și unirea atât a întregii creații, cât și a creației cu Divinul.

*

Noi am consemnat că avem în corpul nostru trei circuite energetice de bază, ce ies din suflet prin inimă:

- energii nervoase (ce urcă spre cap și se răspândesc prin nervii întregului corp);
- energii mobile (ce trec în sânge și umorile generale);
- energii de acumulare materială (ce se fac depuneri de masă fizică)⁹.

În boli este o împiedicare și chiar o sistare pe diferite trasee, care, de nu se restabilesc, produc moartea. De aceea, este o mare nevoie de a se acționa cu grijă și în acest sens. Mulți învinuiesc creștinismul că nu cultivă mișcarea energetică a corpului. Într-adevăr, creștinismul este prin excelență ritual direct religios de duh, în care energiile corpului intră de la sine. În boli este și o sistare de religios (datorită păcatului), însă apare și o deficiență de mișcare energetică. Medicina ca știință poate face și ea ceva propriu (cu acțiunea direct pe energii), partea sacră făcând-o religiosul. De aceea, mobilitatea energiilor corpului este o reală posibilitate terapeutică.

Sunt forme de mobilitate din stare statică (poziții diferite fixe ale unor părți organice); mobilitate semistatică; mobilitatea activă, prin mișcări directe și repetitive (cum sunt exercițiile fizice și mișcările forțate).

⁹ „În căutarea unei medicini creștine”.

Mai este o mobilitate psiho-mentală directă, prin concentrări mentale directe (psihoterapie organică).

Noi, ca medicină de orientare creștină, ne ferim de pericolul magic al mobilităților energetice, dar nu excludem normalul mobil al energiilor, care este mișcarea obișnuită a noastră. Așa se pot folosi niște exerciții de recuperare a mobilității, fără să facem, însă, magia acestora (cum fac multe practici). Insistăm deci pe separarea acestora de ritualul religios sacroterapeutic. Mâncarea și mișcarea sunt treaba noastră proprie și „peste” acestea este apoi sacrul religios.

În boli, noi facem o știință a mâncării și mișcării.

Se mai vorbește de anumite centre psihoenergetice în corpul nostru, zisele plexuri nervoase.

Unii insistă pe aceste centre, ca fiind scheletul psihoenergetic al organismului nostru. Medicina noastră isihastă se ferește de a se opri în aceste rețele energetice, care se pare că totuși sunt niște centre memoriale, atât de subconștient, cât și de conștient, precum și de funcționalitate propriu-zisă organică. Științific, se descoperă că organismul nostru este un complex cu trei centrale de comandă, legate însă între ele, creierul, plexul abdominal și, între ele, plexul cardiac, fiecare cu anexele lor de transmitere și recepționare (creierul informațional cu sistemul și ramificațiile nervoase; abdominalul-creierul tranzacțiilor, schimburilor de înmagazinare și distribuire; cardiacul-creierul convorbirilor și planurilor de relații propriu-zise între toate.

De aici, metodele bioenergeticienilor moderni de diagnostic pe centre energetice, cu desfunderile re-

spectivă. Noi, ca medicină creștină, considerăm că aceste centre au rădăcina în sufletul dincolo de acestea, ele fiind doar niște reflectări ale supracentrelor psihice-sufletești directe, care și acestea sunt legate de arhecentrul pecetei-chipului divin de pe ființa noastră personal-individuală. După păcatul adamic, centrele energetice corporale se fac independente și chiar contrare celor sufletești (așa creierul rupe și distruge informaționalul; abdominalul devorează, consumă și strică depunerile, ca hiperfuncții de mâncare; cardiacul egoist la maximum caută autoplăcerea în sex și perversiunile acestuia).

De aici, într-adevăr, se pot face diagnosticuri pe boli, dar terapia noi o vedem nu prin mecanismul acestor centre, ci prin rememorarea rădăcinilor dincolo de aceste centre, de unde sacroterapia pentru creier, psihoterapia pentru abdomen și dietoterapia pentru cardiac. Creierul fără Sacrul Divin niciodată nu-și va rememora pură sa memorialitate informațională. Abdominalul fără psihic-mental niciodată nu-și va rememora propriile memorii de funcționalitate adevărată. Cardiacul fără dietoterapie niciodată nu-și va rememora memorialul de ego-individualitate de distincție între plăcerea-senzația normală și autoplăcerea-senzația anormală.

Paradoxal, mintea înclină spre abdomen și fiecare are atâta capacitate mentală câtă capacitate psiho-abdominală. Inima-cardiacul este a plăcerii și fiecare are atâta capacitate cardiacă, câtă capacitate de plăcere (care se pervertește în negativurile ei, mai ales în hipersex). Paradoxal, rezonanța și odihna cardiacului

este în creier-sistemul nervos (mental) și rezonanța și odihna minții-creierului este în abdomen-organele interne, iar rezonanța și odihna abdomenului este în ambele, ca apoi toate să se unească în piele-aura energetică.¹⁰

În acest sens, noi indicăm câteva mișcări energetice, după cele trei categorii de energii.

*

Se tot face panică în privința ziselor vampirisme de energie (furtul și luarea de energie prin magie, farmece și vrăji). În sensul nostru creștin, noi deosebim clar sufletul de energiile corpului. Energiile sunt o prelungire a reflectării vieții sufletului nostru ființial-personal, care se structurează totodată ca materialitate-corp. Organele corpului sunt structuri energetice. Energiile sunt în permanentă mișcare-reînnoire, ieșind din viul sufletului și reîntorcându-se în acesta. Ele sunt, astfel, și un intermediar între suflet și corp, de aceea viața sufletului se reflectă în corp prin energii și corpul participă la suflet prin aceste bioenerгии.

Știința crede că bioenergiile se pot manevra direct, tot prin energiile respective. Atenție la acest fapt. Doar sufletul cel dincolo de energii poate controla cu adevărat energiile. Păcatul a adus ruperea și înstrăinarea sufletului de corpul organic și așa energiile ui-

¹⁰ Nu se pot contesta niște realități de complex energetic-corporal, pe care știința le descoperă. Anticii le-au perceput și ei după modul propriu de gândire. Fizica și chimia modernă confirmă niște date reale, ce nu pot fi negate. Ca știință, se pot face niște explorări, dar atenție, nu faceți „magia și ocultismul” acestora, că este foarte periculos, mai ales pentru cei care nu au toată capacitatea de discernere și evaluare.

tă memoriile sufletului și capătă memorii de stagnare în proprii energii, care, nemaiaivând legătura cu sursa sufletului, se auto-consumă, de unde o insuficiență energetică în organele corpului. În boli, astfel, nu mai sunt energii direct din suflet, ci energii tot mai reziduale, goale de memoriile viului ființial.

De aici, terapeutică noastră de rememorare a energiilor arhetipale originare. Dar și sufletul, fiind bolnav și păcătos, el însuși este gol de memoriile Originii sale divine, de unde sacroterapia-rememorarea Originii divine. Iată de ce terapeutică noastră isihastă trebuie să fie în acest complex deodată, ca sacroterapie, psihoterapie, mobiloterapie, dietoterapie, ca să cuprindă întreaga noastră ființialitate.

Datorită lipsei de legătură cu Divinul, sufletul nostru emană energii negative și slăbite, care se opresc în organele corpului într-un auto-consum distructiv, sau se pierd înainte de a ajunge în corp. Aceste energii slabe se pot vampira. Sunt, într-adevăr, mulți atât de consumatori de energii, încât fură din jur tot ce este energetic, explodând cu negativul lor energiile celorlalți (de unde cei turbulenți, agitați, care vatămă în toate chipurile, mâncând mult și dezordonat, stricând și distrugând totul în jur).

Noi suntem nevoiți să trăim într-un mediu de acest fel, alături chiar de cei mai apropiați cu explozii energetice, trebuind să suportăm și să corectăm consumurile energetice. Certurile, neînțelegerile, iritățile la tot pasul sunt negativuri de explozii și război energetic. În boli, se fac cele mai mari explozii și consumuri energetice, cu negativuri în locul respectiv.

Medicina noastră isihastă insistă pe terapeutila acestor negativuri toxice și distructive.

Fă în primul rând zilnic sacroterapie-legătură cu Supraviul Divin, prin ritualul religios, ca sufletul să rememoreze pozitivul propriu, ca să emane energii cu memorii pozitive, singurele care pot opri exploziile energetice, atât în tine cât și în mediul în care trăiești. Nu te certa, nu răspunde la ură și tulburare, iartă, răspunde cu bine la rău, iubește în pofida răzbunării, treci peste defecte, nu fi timorat și fricos de presupunerii rele. Așa vei avea o apărare energetică proprie și vei face bine și celorlalți.

Chiar dacă simți că te vampirează cineva energetic (prin provocări sau dușmănie, sau în mod magic-vrăjitoresc), nu te speria, tu fă sacroterapie intensă (cu ritual religios susținut) și tu însuși să nu faci explozii energetice în tine, prin mânie mai ales. Nu te enerva, că prin aceasta te descoperi și te faci vulnerabil energetic. Chiar dacă fără voie te enervezi, imediat readună-te, inspiră-ți propriile explozii și impune-ți calmitate (fă o scurtă rugăciune, fă câteva inspirații de aer profunde, contractă umerii puternic, zâmbește și treci psihologic peste orice contradicție).

Suportă cu voință pe cel rău de lângă tine și nu gândi de rău pe cel ce-ți face rău. Dacă gândești rău asupra cuiva, declanșezi explozii distructive în tine și-ți rupi-fărâmițezi propriul energetic și așa te poate vampira oricine. Platoșa cea mai puternică în războiul energetic al vieții noastre este, deci, a nu avea nimic contrar, atât senzitiv, cât și mental. Chiar în supărarea cea mai mare, impune-ți această ne-contraritate și vei rezista la toate atacurile distructive.

Renunță tu la multe, treci peste propriile raționamente, dă întâietate chiar și celui rău, iartă fără limită, nu admite panica și frica de rău, nu fi fixist, fă gestul ritualic sacroterapeutic al îngenuncherii în fața Divinului (tu însuți fă acest gest și psihologic-mental consideră și pe toți ceilalți că îngenunchează deodată cu tine; să te vezi psihologic în această unire necontrară, tu să-ți impui această vedere a ne-contrarului sacru).

Pe cel rău și dușmănos, sau vampir, tu ritualic și psihologic prin proprie atitudine fă-l în vederea ta că este deodată îngenuncheat cu tine în fața Divinului, care neutralizează tot răul. Impune-ți această vedere sacră, că totul în jur săvârșește îngenuncherea sacră (fără să te intereseze dacă într-adevăr se face sau nu se face). Cu acest sacru și psihologic ne-contrar „poți trăi liniștit și în mijlocul iadului”.

Noi dăm mare importanță și unor poziții de mobilitate energetică a corpului, în boli fiind o mare deficiență în acest sens. Viața în corp este mișcare, ce trebuie corectată și refăcută. Mișcarea este o dăruire de hrană organelor izolate și blocate de boli, care singure nu mai pot primi. Se vorbește de sport și exerciții fizice, ce sunt plasticizarea mobilității energetice și sunt un necesar nouă, celor ce am modificat prin păcat circuitul energetic normal. Dacă printr-un organ nu mai circulă sângele, trebuie să faci ceva să restabilești tocmai mobilitatea acestuia.

Unii prea religioși resping aceasta, ceea ce înseamnă o refuzare de ajutor celor ce nu se mai pot mișca. Celor fără mâini și picioare le dai posibilități de mișcare, sau îi poartă altcineva, sau le dai o proteză. Miș-

carea este tot așa de necesară și terapeutică precum hrana alimentară. Cei foarte scrupuloși pot face analogii cu gesturile sacre, ca duhul să facă într-adevăr mișcare. Oricum, mâncarea încă nu poate fi doar din duh, mai trebuind și alimente; mișcarea, de asemenea, trebuie să fie și prin mobilitatea organelor.

Noi insistăm pe ne-amestecarea gestului sacru direct religios cu pozițiile de mobilitate energetică corporală, ca să nu se cadă în falsul ritual energetic (așa cum fac multe practici magice și oculte). Sacrul nu se face în corp, ci cu trupul dincolo de corp. Energiile corporale nu pot face ritualul sacru (care este spiritua-litate pură), ci ele doar orientează mișcarea corporală spre ritual. De aceea, energiile corporale în natura lor nu pot fi sacralizate, ci doar folosite în vederea ritua-lului sacru. Așa energiile sunt tot o bucatărie de hrană și mișcare, pe care n-o putem exclude (fără amestecarea, însă, cu însăși hrana sacră). Pozițiile de mișcare să fie mișcarea noastră proprie, necesară doar mobi-lității noastre.

*

Mare atenție la specificul viziunii creștine.

Noi nu ne hrănim din energetic, ci din memoriile de comunicabilitate dintre Divin și propria noastră entitate și din interpersonalul cu celelalte făpturi. Energiile sunt, însă, intermediarul prin care se face această comunicabilitate memorială, de unde importanța energiilor.

Mai mult, energiile nu au în sine memorialul, ci memorialul comunicabilității are în sine capacitatea de a emana energiile. De aici, specificul medicinei

noastre, nu de hrană energetică, ci de hrană de memorii de comunicabilitate. O memorie anume are în sine o anumită calitate energetică, de unde legătura directă dintre orice memorie și complexul mișcărilor energetice. Viața este, în primul rând, memorie de comunicabilitate, din care ies apoi zisele energii vitale.

Fiziologia medicinei noastre este, deci, în acest complex memorial, din care se structurează apoi toate procesele psiho-fizico-chimice (despre care vorbește știința).

Noi suntem ființe create, născute printr-un Supramemorial divin creator (nu din Ființa Divină, ci din Actul memorial al Chipului Ființei Divine tradus-transpus și într-un chip ființial de creație) într-o împletire cu un memorial de moștenire de la părinții de creație (nu din ființa-sufletul părinților, ci din memorialul lor, de unde moștenirea atât a calităților, cât și a păcatelor lor) și un automemorial de personalitate-individualitate proprie (ca psihic, energii și funcții organice).

Cel Divin este Supravie, cel de moștenire este viu și cel propriu este viața.

Comunicabilitatea dintre Supravie, viu și viață este hrana, care se traduce în specificul respectiv, ca sacralitate, psihism, psiho-corporalitate. Toate acestea trebuie să fie deodată și în corelație de afirmație și dialog reciproc.

Păcatul a rupt comunicabilitatea, a contrariat dialogul și a produs memorii negative-distructive (generatoare de boli), atât din punct de vedere psihic, cât și organic.

De aici, terapeutică medicinii noastre isihaste, ca rememorarea comunicabilității în primul rând, prin care să se rememoreze, apoi, tot complexul psihic și fizic-organic.

Terapeutică pe boli

Noi împărțim bolile în trei categorii majore:

- boli ale destinului;
- boli ale propriilor păcate, ca boli ale sufletului;
- boli de reflectare în corp.

Toate sunt în legătură, dar fiecare în specific propriu.

Datorită păcatului adamic, noi toți avem câte o boală de destin.

Noi suntem creați și ne naștem cu un anume memorial ființial, pe care îl numim destin, moștenirea-darul ce ni-l dă Dumnezeu la crearea sufletului (talantii despre care vorbește Evanghelia) și totodată moștenirea memorialului părinților (crucea proprie, prin care trebuie să ștergem păcatele moștenite).¹¹

Fiecare avem câte o boală de destin, crucea proprie, care este pe durata întregii vieți. Așa și sfinții au fost bolnavi și cu anumite suferințe, tocmai ca răstignire pe propria cruce. În aceste boli nu se poate interveni cu nimic, decât cu sacroterapia religioasă și cu ameliorările de suprafață. Bolile de destin trebuie asumate și duse cu eroism, că sunt mesianismul nos-

¹¹ Acest destin să nu fie confundat cu predestinarea sau karma orientalilor. Dumnezeu ne creează cu daruri speciale de a depăși și tocmai tarele moștenite de la părinți. În sens creștin, destinul nu este implacabila pedeapsă, ci tocmai depășirea ei. Bolile de destin sunt acest memorial de ardere cu darurile divine a tarelor de moștenire.

tru (după cum și Hristos a dus crucea și noi trebuie s-o ducem).

Totodată, noi mai avem boli ale propriului suflet, ca răspuns la cele de destin și ca virtute de a nu mai adăuga și alte păcate, ce este imposibil, de unde afecțiunile frecvente.

Bolile corpului sunt, de asemenea, apanajul nostru, o dată ca proprie reflectare, cât și ca influențe de mediu în care trăim.

Medicina oficială, zis științifică, se referă direct la bolile corpului și în legătură cu acestea vorbește și de un zis divin și un presupus psihic. Este o medicină mecanicistă, fizico-chimică, după care totul este un mecanism energo-material, care, de este cunoscut, se poate manevra.

Noi, ca medicină de orientare creștină, distingem net cele trei fețe ale ființei noastre, ca față de Chip Divin, ca față de chip de creație-făptură, ca față de chip de materie-corp. Golul de Divin generează bolile feței arhetipale; golul de memorii de suflet generează bolile propriei firi personale; golul de memorii energo-materiale ale corpului generează bolile organice-fiziologice.

Medicina, zis științifică, vorbește de un informațional fizico-chimic, ce stă la bază; iar medicinile alchimice-magice vorbesc de un informațional ocult-ascuns și etajat în planuri ierarhice-evolutive. Aceste medicini văd ființa noastră de la materie la spirit; descoperă spiritul prin formele și fenomenele energo-materiale, de unde acțiunea cu evidență pe corp și fiziologia lui.

În sensul nostru creștin, nu corpul este descoperirea și definirea spiritului (spiritul ca esență-principiu, care devine formă prin materie și corp), ci spiritul este modelul corpului (spiritul are deja formă, iar materia și corpul sunt o reflectare de formă spirituală).

Medicina noastră nu este o medicină de mecanisme și fenomene (care ar avea la bază un presupus informațional de presupus spiritual), ci este o medicină de „inter-relațional” al chipului trinitar al ființei create.

Noi avem o bază trinitară arhetipală, ca pecete de Chip Divin; ca chip-formă de suflet creat propriu; ca chip-corp individual. Și fiecare cu structura sa de asemănare-analogie (nu ca trei structuri, ci ca o structură în trei fețe). Sufletul nostru, la rândul său, are o structură de trei fețe, ca entitate, duh, eu personal. Corpul, de asemenea, are trei fețe, ca minte-sistem nervos, simțire-sistem circulator, volitiv-sistem organic. Și, mai mult, legătura-intermediarul-puntea dintre aceste asemănări-analogii de fețe (ale unicului chip ființial personal), ca cele trei bioenergii, informaționale, mobile și acumulative.¹²

¹² Filosofile oculte antice și moderne vorbesc de planuri-corpuri succesive și evolutive, ce au corespondențe apoi în noduri-plexuri psihofizice organice, zisele *chakre*, denumire adoptată din sistemul yoga. În sensul nostru creștin, nu sunt corpuri, ci este doar un suflet și un corp, dar fiecare cu memorialul celuiilalt în proprie formă structurală. Și „peste” suflet și corp este Suprastructura pecetei Chipului Divin creator, în care avem originea ființială. Atenție, nu structura divină se face însăși structura de suflet și corp (cum consideră anticii), ci structura divină-loghii arhetipali creează asemănări create, ca suflet și energii corporale, care se structurează în mod propriu.

Noi, ca medicină isihastă, deosebim net sufletul, ca psihic în sine, de corpul material-organic și de bioenergiile sale intermediare.

Mai nou, cam toți adoptă o orientare energetică, ce consideră că toate fenomenele sunt în aceste energii informaționale (de unde magismul multora, care încearcă o acțiune pe energii prin informaționalul mental și fizico-chimic).

Noi nu facem medicina bioenergiilor, ci medicina chipurilor structurale, între care bioenergiile sunt doar un intermediar de reflectare și legătură (nu de însăși bază substanțială). Bioenergiile nu au în sine substanță, ci sunt doar niște purtătoare de reflectare ale analogiilor-asemănarilor de comunicare între substanța sufletului și cea a corpului.

Și noi vom vorbi de aceste bioenerгии, dar ca instrument de legătură dintre suflet și materie-corp. Între suflet și Divin este psihicul direct.

Sacroterapia și psihoterapia sunt „dincolo” de bioenerгии. Doar mobiloterapia și dietoterapia vor avea și o componentă energetică.

Așa vom vorbi și noi de boli de destin, boli de suflet și boli de corp.

În dietoterapie vom evidenția și formele bioenergetice, ca boli psihologice, ca boli circulatorii și boli de acumulare.

În creația lui Dumnezeu sunt trei forme de evidențiere a vieții:

- spirituală (lumea îngerilor);
- corporală (lumea naturii fizico-chimice);
- omenească (lumea unirii spiritului și corpului).

Păcatul mai adaugă lumea sufletelor oamenilor (care mor și se despart de corp) și lumea naturii moarte (a distrugerii bioenergiei).

Între teorie și practică

După această introducere sumară se poate trece la terapia propriu-zisă a medicinei noastre isihaste.

Teoria fără practică este moartă, dar și practica fără teorie este oarbă și cu multe greșeli, de aceea nu faceți nimic fără recitirea atentă și repetativă a indicațiilor respective. Mulți se grăbesc și fac greșeli care-i costă.

Însușiți-vă cu temeinicie și o învățătură sănătoasă, de aceea fixați-vă bine și îndrumările indicate în acest sens.

Noi nu suntem fixiști, dar în boli grave trebuie o seriozitate strictă, altfel nu se ajunge la rezultatul căutat.

Cum să mâncăm

Cum să mâncăm este de mare importanță. Oferim și noi câteva repere.

– Să se deosebească alimentația copiilor, a tinerilor, a căsătoriților și necăsătoriților, a bărbaților și a femeilor, a bătrânilor.

– Separare între legume, fructe și preparate, care nu au voie să se folosească deodată, ci doar la mese diferite.

– Deosebire dintre cei cu digestie bună și cei cu digestie slabă.

– Deosebire între cele fierte, semifierte și nefierte (crude).

- Neamestecul între cele lichide și cele tari.
- Separarea dintre dulciuri și proteice, care nu au voie să fie deodată (grăsimile sunt neutre).
- E foarte bine să nu fie prea multe amestecuri, cel mai indicat este să te sature dintr-un singur aliment (cu foarte puține ingrediente-condimente).
- Unii vorbesc și de anumite ritmuri biologice, dimineața să fie folosite alimentele nedulci și proteice; la prânz o mâncare preparată și tot proteică; seara se pot folosi cele ușor dulci și uleioase.
- Să se mănânce cu lingurița, mestecând foarte bine, la cei bolnavi digestia făcându-se în gură.¹³
- Lactatele pentru cei bolnavi să fie folosite cu strictețe doar pe stomacul gol și simple, fără pâine sau altceva, dat fiind că cele mai mari toxine le produc lactatele combinate cu alte alimente, ce fac stază în intestine.

Din rezultatele experimentărilor noastre am dedus câteva date esențiale.

Alternanța de bază: într-o zi mai multă pâine pustnicească de grâu în toate preparatele; în altă zi, mai mult orez; în cealaltă mai mult amidon de cartofi; ur-

¹³ Mâncarea în grabă este foarte nocivă. Mestecatul îndelungat este valoros. Se povestește despre unii deținuți în lagăre de exterminare, că prin ținerea în gură cât mai mult timp a apei și a celorlalte alimente au rezistat mai bine la frig și foamete. Să mesteci în gură de 10-15 ori, chiar până la o sută de ori (și mai mult), este o adevărată hiperdigestie, care pentru cei bolnavi grav, în special, va fi de mare importanță. Masa să fie cel puțin de o oră, chiar mai mult. Mestecatul și calmul sunt principalele condiții. Se constată că cele mai fine absorbții se fac sublingual și prin ținutul îndelungat în gură. Mestecând mult timp, te vei hrăni dublu, prin extinderea capacității de absorbire.

mătoarea zi, mai multe boabe leguminoase, sau uleioase; de asemenea în altă zi, mai multe lactate, cu reducerea sau chiar cu excluderea celorlalte. Se poate face și o selectare în acest sens, doar cu fructe, sau verdețuri. Meniurile dumneavoastră să fie în această diversitate selectivă.

De mare importanță este conținutul de alimente ce umple intestinele pe anumite perioade de timp. În intestinele noastre există o floră microbiană saprofită-nenocivă (pe bază de alimente naturale și nefierite), dar și una infecțioasă-nocivă și toxică (pe bază de alimente preparate prin fierbere). De aici, o atenție în acest sens, de a schimba alimentele din când în când. Mănâncă în anumite zile sau perioade mai multe verdețuri-legume, sau mai multe fructe, sau mai multe cereale, sau mai multe lactate. Așa se vor face niște „curățiri-spălări”.

Cel mai important este ca dimineața să se bea apă și să se facă o hidroterapie (cu supe-ciorbe, sucuri, fructe) pentru a spăla și desfunda organele interne și sângele. Și tot așa de importantă este spălarea intestinală, cu alimente nefierite-crude-naturale. De aici, valoarea unei mâncări cât mai sănătoasă dimineața.

Nu au voie să se întâlnească alimentele fierite cu cele nefierite, ca și dulciurile cu proteinele și cu lactatele (fiecare separat la câte o masă). Salatele crude nu le mâncați cu fierturi, că fermentează foarte toxic, ci pe stomacul gol și fără altceva.

Dimineața mâncați o mână de semințe de dovleac, pentru paraziții intestinali (curățate de seara, ca, mergând la serviciu, lucrând, să le puteți mânca).

Unii au o digestie mai bună dimineața, alții la prânz, alții seara. Vezi în ce te încadrezi și folosește masa de bază (cu mâncare mai multă și mai consistentă) în acest sens.

Din când în când, faceți zile de anumite sortimente terapeutice, de mare valoare în boli. Așa, o zi sau mai multe, doar de fructe, sau doar de legume-verdețuri; sau de lactate; sau de cereale; sau de lichide etc.

Obișnuiți-vă să aveți un ritm și o modalitate proprii, în funcție de boală, de împrejurări, de posibilități. Așa, dimineața folosiți în mod deosebit lichidele sau fructele, sau lactatele, sau cerealele. Puteți să le alternați săptămânal. La prânz, insistați pe un aliment mai consistent, ca proteine, sau uleios, sau mineralizant, sau ca verdeață-leguminos, sau ca vitaminizant. Seara insistați pe un preparat mai asimilabil și mai natural, lichid sau concentrat. Nu amestecați, însă, multe sortimente, ci unul de bază cu foarte puțin din altele. Obișnuiți-vă seara să fie o mâncare nefiartă.

Cei cu serviciu, care nu ajung să mănânce decât seara, pot folosi și seara un preparat fiert și semifiert. Nu amestecați, însă, lactatele și dulciurile cu nici un aliment, folosiți-le la serviciu și în timpul zilei, simple și pe stomacul gol. Atenție la hidratare; în timpul zilei beți suficientă apă simplă, sau mâncați fructe zemoase. Când mâncați, nu trebuie să vă fie sete, ci foame. Zilnic faceți și pauze alimentare, să simțiți cu adevărat foamea. Insistați pe alimentele de bază, chiar dacă par că se repetă prea des. Să aveți alimentul propriu preferat care să nu vă lipsească (un fruct,

o anume leguminoasă-verdeață, sau anume semințe uleioase etc.).

Noi cam excludem solanaceele (roșiile, ardeii, vinețele, cartofii fierți sau copti), că au efecte distructive în boli, prin dezechilibrarea calciului dintre oase și masa celulară organică. Acestea să fie folosite sporadic și rar. Baza este în varză și rădăcinoase, în cereale și semințe uleioase, în verdețuri și lactate netrecute prin foc. Carnea să fie folosită puțin, cei grav bolnavi trebuind să o evite. Noi nu admitem nici un fel de ulei, nici unt, că sunt grăsimi rafinate ce produc explozii energetice, cu efecte dezastruoase, mai ales în bolile grave.

Să se folosească semințele uleioase ținute la înmuiat câteva ore și râșnite (vezi capitolul *Semințele uleioase*). Atenție, de asemenea, la condimente, să fie minime și unele chiar evitate. Usturoiul fiind foarte terapeutic, se admite puțin, ca și ceapa, dar e bine să fie în locul acestora prazul. Nu folosiți mult pătrunjel, țelină, mărar, cimbru, sau altele excitante și iritante, ci obișnuiți-vă cu o mâncare cât mai naturală. Noi indicăm murăturile și acriturile naturale (dar nu din roșii și ardei).

Siliți-vă să rememorați gustul plăcut al chipului pâinii, iar toate celelalte să fie doar o îmbrăcăminte de diversitate a modalității hranei cu pâinea cea de toate zilele. Mai folosiți și câte puțină pâine obișnuită coaptă, că o avem în memorialul nostru, dar evitați coaja, ce are săruri anorganice foarte nocive. Amidonul și glutenul din pâinea coaptă o fac foarte acidă, ceea ce în boli este o otravă, de aceea evitați-o. Noi

mai indicăm pâinea cir, din grâu cu mălai, sau orez, dar și aceasta în boli grave trebuie evitată.

Cei obișnuiți să mănânce multă pâine să mestece mult unele alimente grosiere (chiar dacă nu se înghit integral), sau să se mestece semințe uleioase după fiecare masă, pentru că la unii sucurile nu se opresc și au nevoie de o alimentație abundentă, ce este distructivă. Dacă vă mai este încă foame după masă, mestecați ceva tare, sau semințe, până se oprește senzația de nesățurare (cel mai indicat este să se mestece la sfârșit tocmai din sortimentul respectiv al mesei).

Mâncați doar când vă este foame și faceți pauze adesea, ca post.¹⁴

Timpul cel mai bun pentru Masa principală și mai consistentă este la ora 12, că activitatea maximă a intestinului subțire este între orele 1-3, fapt ce va facilita o bună asimilare.

De câte ori putem mânca?... Depinde de situații. Unii indică doar două mese, la prânz (12-13) și seara (19-20); alții trei, și dimineața. Cei debili digestiv trebuie să compenseze hrana prin mese mai dese, dar totuși cu pauze între ele și cu selectarea strictă a compatibilității între alimente. Cei foarte vitali și cu digestie puternică pot folosi doar o unică masă. Se indică și la

¹⁴ Se consemnează că fiecare organ ar avea anumite ore de maximă capacitate funcțională, ce ar fi bine de respectat. Așa ficatul între orele 1-3; plămânul între 3-4; intestinul gros între 5-7; stomacul între 7-9; splina-pancreasul între 9-11; inima între 11-13; intestinul subțire între 13-15; vezica urinară între 15-17; rinichi între 17-19; vase-sex între 19-21; în sistemul termic între 21-23; vezica biliară între 23-1 (Dr. T. Caba, „Funcția energetică a organismului”, București, 1980).

cei mai slabi, din când în când, câte o singură masă, ca post de sănătate.

Cât trebuie să mâncăm, de asemenea să nu se exagereze. Cei foarte lacomi să-și impună mestecatul îndelungat și o mâncare mai tare și mai grosieră și după orice masă o mestecare de ceva tare, care să le consume foamea nervoasă.

În timpul mesei să se evite cititul, sau televizorul, ca și discuțiile în contradictoriu. Calmul și liniștea sunt de mare importanță.

Orice mâncare să fie cu adevărat o comunicabilitate plăcută, dincolo de aliment, în memorialul din dialogul vieții.

*

Medicina noastră insistă pe o terapie integrală, ca sacroterapie, ca psihoterapie și dietoterapie, deodată și în egalitate.

– Totul să fie cât mai simplu și la îndemâna oricui. Vă veți convinge că omului de fapt nu-i trebuie prea multe, ci un anume mod de folosire.

– Începeți și persistați cu toată seriozitatea.

Vom încerca să dăm și noi o gamă de rețete cât de cât satisfăcătoare și celor cu mai multe pretenții.

Medicina noastră are în vedere în primul rând pe cei grav bolnavi, care nu mai au de ales... dar și cei mai sănătoși pot lua aminte, ca să oprească boala ce-i pândește.

– Primul pas este introducerea și a unei alimentații sănătoase. Și pentru medicina noastră isihastă înseamnă o alimentație arhetipală, ce mai păstrează me-

moriile viului așa cum l-a creat Dumnezeu. Și chipul arhetipal este chipul pâinii, zisa „umbră” a Chipului Pomului Vieții din Raiul pierdut prin păcat. Și, mai mult, pâinea pustnicească, adică ne-coaptă (păstrată de pustnici și asceți ca memorie primordială).

– Se începe deci cu acest medicament-aliment; introducerea pâinii pustnicești¹⁵, pe care noi o am descoperit-o ca având efecte terapeutice uimitoare.

– Mare atenție la folosirea acestei pâini pustnicești, care, ca orice medicament, are nevoie de o testare a toleranței. Mulți din cauza intoxicării și negativizării energiilor corporale o resping violent. De aceea începeți cu puțin și progresiv, nu direct, ci cu o mâncare obișnuită. Nu cedați, insistați până o puteți folosi; este singura posibilitate de refacere a memorialului hranei sănătoase. Nici un alt aliment, fie el viu sau omorât, nu are acest memorial direct ca chipul pâinii. Deci, vă place, nu vă place, trebuie trecut pe această mâncare a pâinii-medicament.

Pâinea poate fi și din alte cereale (porumb, orez, secară etc.), dar cea din grâu este ca model prim.

– Așa introduceți câte puțin această pâine pustnicească în mâncarea obișnuită.¹⁶

– Al doilea pas este introducerea în mod serios a unei selectări atente a alimentelor obișnuite. Nu mai puteți mânca orice și oricum. Vedeți la capitolele respective indicațiile stricte în acest sens.

¹⁵ Noi o mai numim și pâine harică, dându-i sensul creștin, Viul fiind Harul Divin; aceasta nu se confundă cu Pâinea Liturgică Euharistică, ce este Trupul lui Hristos, prin care se revarsă Harul. Chipul pâinii este doar ușa Harului.

¹⁶ „Rețeta Pâinii Pustnicești”; vezi la capitolul respectiv.

– Introducerea pâinii pustnicești cu selectarea alimentelor să fie deodată, că boala nu te așteaptă.

Boala nu cedează ușor, este nevoie chiar de ani de zile, dar cei ce persistă se vor bucura de victorie.

Nu vă speriați de efectele neplăcute care apar. Insistați, că orice tratament trebuie să lucreze. La unii apar balonări, mirosuri foarte urâte, amețeli, slăbiri, oboseală etc., ce înseamnă că se începe deja acțiunea însănătoșirii.

Curățirea intestinelor este prima lucrare a dietoterapiei.

Intestinele sunt WC-ul și lada noastră de gunoi. Trebuie să facem o golire și o păstrare a igienei acestora. Respectând indicațiile noastre veți putea îndeplini acest fapt.

Abdomenul este un loc de mare importanță pentru organismul nostru. Aici este bucătăria hranei și distribuirea ei.

În boli, stomacul nu mai produce sucurile normale și murdăriile intestinale ajung la o stricăciune inimaginabilă. La mulți, tot ce se mai mănâncă se degradează.

Selectarea alimentației este singura posibilitate de remediere. Degeaba se iau purgative, focarul rămâne activ în continuare.

De aici și câteva indicații ale noastre:

- Menținerea cu orice chip a hrănirii alimentare;
- Menținerea poftei și asimilării hranei;
- Selectarea cu strictețe a alimentelor;
- Selectarea pe vârste și condiții de mediu;
- Selectarea diurnă și săptămânală;

– Selectarea pe o hrănire a celor trei specificuri, nervi, circulație umorală, substanță fizică, cât și a celor trei categorii de alimente, glucide, proteine și grăsimi, ca și a celor trei stări de acid, neutru și alcalin, precum și a celor concentrate, lichide și solide, cu deosebirea totodată a celor vegetale de cele animale.

Noi nu indicăm terapii pe efecte sonore, cromatice (culori). Ținem cont doar de unele alimente, care au totuși niște proprietăți deosebite, pe care noi le identificăm după culoarea lor.

Alimentele brune-roșii sunt cu elemente mai active ce hrănesc (sau consumă) partea informatică-nervoasă cu predilecție.

Cele verzi au elemente pentru partea circulației și depunerilor-acumulărilor.

Cele direct galbene au proprietăți de acumulare și rezistență îndeosebi.

Rețetele noastre vor fi și în acest sens.

Compatibilități și incompatibilități

Dimineața să se folosească alimentele ușor acide și ne-dulci (atât proteice, cât și legume și fructe); seara, cele dulci-alkaline.

Este greșit să se dilueze un acid cu un alcalin, un acru cu un dulce, că se fac amestecuri contrare în digestie. Este indicat să se combine cu cele neutre, sau cu cele între acid și alcalin. Murăturile și borșul, sau puțin oțet natural, sau salata ușor acrișoară, sau alt condiment, să fie în cantitate foarte mică, doar de stimulent al digestiei celor acide sau alcaline. Sucurile digestive acide se stimulează de un foarte puțin

alcalin, dar se contrariază cu un alcalin puternic și în cantitate mare, de aceea nu amestecați mâncarea acră cu cele dulci, ci eventual gustați separat în timpul mesei și ceva mai dulce, ca și invers, la ceva alcalin puțin acru. Acrul trebuie să fie separat de dulce și dulcele de acru, dar se pot gusta unul față de altul în timpul mesei, fără depășirea celui acid sau alcalin-dulce, în funcție de servirea lor dimineața sau seara.

O diluție se poate face cu apă simplă. Memorialul acid se trezește printr-un stimulent alcalin și viceversa, cel alcalin printr-un ușor acid.

Pentru cei grav bolnavi, care nu mai pot mânca, aceste stimulente sunt foarte necesare, dar cu mare atenție și selectivitate. Nu folosiți niciodată un acru puternic și nici un dulce concentrat, ci îndreptați-vă spre un mijloc blând.

Verdețurile sunt, de asemenea, niște stimulente memoriale de mare valoare nutritivă, dar și aici trebuie selectări atente. Este foarte greșit să se mănânce un preparat proteic, sau amidonic, cu multă verdeață, sau preparate de verdețuri cu multe proteice sau amidonice. Dacă aveți o masă cu verdețuri ca bază și cantitate, se adaugă foarte puțin ceva proteic și amidonic (doar ca stimulent); precum și invers, foarte puțină verdeață la preparatele proteice și amidonoase.

Deci, cele trei categorii de alimente, proteice, leguminoase și amidonoase-dulciuri să nu se amestece niciodată, dar să se înrudească unele cu altele prin mici stimulente. Diluțiile fiecărui sortiment să se facă îndeosebi cu apă simplă, nu cu părțile contrare. Mân-

carea de bază să fie un singur sortiment, cu mici înrudiri-stimulente.

La fel, să se facă o selectare între alimentele aeriene și rădăcinoase.

Majoritatea indigestiilor provin din amestecurile incompatibile ce amestecă memorialul digestiv, unele rămânând nedigerate și sursă de intoxicare.

Procesul digestiv are trei trepte: gură (masticăție-salivare-primirea alimentului respectiv); stomac (intra-re în procesul digestiv propriu-zis); intestin (sortarea și asimilarea, cu eliminarea deșeurilor). În gură se face memorialul alimentului, secretându-se o anumită salivă-ferment, ce se prelungește și în stomac, tot cu o anume secreție de sucuri gastrice, care rezonează apoi cu intestinalul. Alimentele proteice (lactatele, semințele concentrate și legumele boabe) au nevoie de un mediu digestiv acid și cele amidonoase și vegetale-verdețuri, de un mediu alcalin. Dimineața este un prilej pentru mediul acid (fiind organismul odihnit după somnul de noapte) și seara un prilej de mediu alcalin (organismul fiind obosit după o zi de activitate).

Cei care, însă, din motive speciale, mănâncă doar o masă pe zi și aceasta seara, trebuie să facă totuși selectarea, fără amestecarea proteicelor cu amidonoase și legume și fructe (așa, într-o zi doar proteice ca bază cantitativă și în celelalte zile cu alternanța sortimentelor celorlalte, doar amidonoase, sau doar legume, sau doar fructe). Mai ales cei cu boli grave să țină cont de aceste mențiuni.

Dacă se amestecă ne-selectiv alimentele, unele se digeră în detrimentul altora, sau se contrariază până la efecte distructive reciproce.

Fructele se digeră cel mai ușor și repede (dacă sunt mâncate singure și pe stomacul gol), de la 10 minute la maximum o oră. Proteicele au nevoie de mai mult de o oră, chiar trei ore (mai ales cele concentrate). Amidonoasele și ele au nevoie de câteva ore. Uleioasele, deși par neutre, stagnează adesea în stomac, cu tulburări mai ales biliare-hepatice. Fermentațiile, balonările și putrefacțiile intestinale sunt din amestecurile ne-selective ale acestora.

Sunt unele sortimente cu mari cantități atât proteice, cât și amidonoase (ca fasolea și alte boabe), care doar singure și pe stomacul gol pot fi cu adevărat digerate.

Amidonoasele concentrate, cum sunt cerealele și cartofii, au nevoie doar de un mediu digestiv alcalin; ele trebuie mâncate seara și fără adaosuri de acrituri acide (doar uşoare stimulente-condimente), fără roşii, lămâi, oţet. Ar fi bine pentru cei fără sucuri digestive suficiente să folosească un stimulent ușor fermentativ-natural, ca borşul, sau murăturile nu prea sărate, dar atenție, în cantitate foarte mică, doar stimulative. Dacă vreți o salată cu acrituri, mâncați-o simplă, pe stomacul gol. De asemenea, nu se amestecă amidonoasele cu fructele, care sunt adesea mai mult acide decât alcaline. Se admite doar puțină verdeață-condiment (ca puțin praz, sau ceapă, sau usturoi, sau pătrunjel etc.).

Nu amestecați proteicele cu amidonoasele, că unele se digeră în sucuri acide și celelalte în sucuri alcaline. Aşa, amestecul de lactate și făinoase este o nenorocire; sau boabele proteice cu cerealele. Ca medicină isihastă, noi considerăm boabele proteice ca al doilea

chip de pâine (primul fiind cel de cereale, vezi la capitolul respectiv).

Nu se amestecă nici sortimente de proteice cu proteice, sau amidonoase cu amidonoase, fiecare fiind desul de concentrate, încât nu mai admit alte combinații.

Nu se admit la cele proteice combinații tari de aciduri, sau la amidonoase, alcalinități. Lăsați organismul să-și regleze secrețiile acide sau alcaline proprii. Micile stimulente să fie foarte ușoare și de mare nevoie, în insuficiențe digestive deosebite.

Sunt unele alimente semi-neutre și neutre, cu mari cantități de grăsime (semințele uleioase în special, nuci, alune, floarea soarelui, de dovleac), care pot fi folosite indiferent de sortimentul alimentar, dar atenție și aici, să fie tot în cantitate minimă. Semințele uleioase să fie folosite tot singure și pe stomacul gol, sau cu o combinație foarte diluată de fructe. Așa este rețeta noastră de lapte de semințe, de o mare valoare nutritivă (vezi capitolul respectiv).

Nu se admite amestecul de amidonoase cu dulciuri directe (miere, zahăr, sau alte fructe prea dulci), pentru că dulciurile concentrate stagnează mai mult în stomac și fermentează nociv. Prăjiturile după masă sunt un obicei rău (prăjiturile se mănâncă tot singure și pe stomacul gol).

Lactatele și brânzeturile, tot singure, cu mici stimulente medicamentoase (vezi capitolul respectiv).

Dumnezeu a creat fiecare sortiment ca pe o individualitate suficientă și completă. Noi avem nevoie de cele trei sortimente (proteice, amidonoase și verdețuri), pentru că organismul nostru întreg este în

această trinitate de memorial (altfel ne rupem integralitatea). Fiecare sortiment este înrudit cu celelalte, dar trebuie o hrănire directă din fiecare, însă atenție, fără amestecuri ce fac distrugerii reciproce.

Copiii și tinerii au nevoie de multe cereale și verdețuri, cu proteice concentrate mai puține, precum și fructe dulci, tot puține. La tinerețe, organismul are forțe digestive puternice și cerealele și verdețurile au componente de creștere și consolidare organică directă. Tinerii care mănâncă multe proteice fac hiperfuncții organice în contrarietăți și inegalități, de unde atâtea boli în acest sens, mai ales ca patologii sex. Majoritatea tinerilor de astăzi au disfuncții între creșterea normală organică și hiperfuncțiile unor organe consumatoare și vampiroase ale energiilor celorlalte. Și alimentația prea proteică este cauza primă în acest sens. Tinerii să mănânce puține ouă, puține leguminoase tari (ca fasole, mazăre boabe), carne puțină și brânzeturi moderat. Dulciurile directe (mierea, zahărul, fructele prea dulci), de asemenea, sunt foarte explozive în hiperfuncții organice distructive.

Tinerii și cei necăsătoriți să mănânce multe cereale și leguminoase-verdețuri din abundență, iar din celelalte câte puțin și așa va fi o creștere și o funcționalitate organică normală și sănătoasă. Tinerii ce muncesc mai greu fizic pot mânca o masă pe zi și mai proteică și amidonoasă, dar cu selectare și în funcție de starea proprie. Cerealele și leguminoasele-verdețuri au toate elementele active, ce pot face față la orice muncă. Nenorocirea este că tinerii sunt foarte consumați de unele hiperfuncții organice (mai ales sex), încât au și

în celelalte organe deficiențe mari, ce dau incapacități de eforturi fizice mari.

Maturii căsătoriți au nevoie de proteine mai multe, precum și de amidonoase, de unde admisibilitatea acestora ca bază și cantitate.

Vârstnicii și bătrânii au nevoie de mai multe fructe și verdețuri, că sunt foarte asimilabile, ușoare și curățitoare.

Femeile, de asemenea, au specificul de a mânca mai multe cereale și verdețuri (proteine și fructe moderat), față de bărbați, care necesită mai multe proteice și fructe.

Cei cu boli grave trebuie să facă o selectare cât mai strictă în cele consemnate mai sus. Așa, toate sortimentele să fie strict separate și singure, doar cu stimulul minim de înrudire.

Noi, ca specific de medicină isihastă, insistăm pe o viziune aparte, în sensul că împărțim alimentele în cele cu:

- Arhememorial pur (cerealele);
- Memorial de propriu răspuns (proteice și leguminoase);
- Memorial de comun de comunicare (amidonoase și fructe).

De aici, insistența noastră pe Chipul pâinii, ca însuși chipul hranei de viață.

Științific, se vorbește de alimente biogenerice, biostatice și biocide (omorâte).

Noi considerăm ca biogeneric Chipul pâinii; ca biostatic, chipul proteic-leguminos-amidonic; chipul biocid – tot ce este anorganic și fără nimic viu.

Fructele le considerăm un memorial peste toate celelalte, ca un comun inter-relațional al integralității memoriale.

Dacă Chipul pâinii este începutul și izvorul vieții, fructele sunt odihna și stabilitatea vieții. Proteinele, amidonoasele și legumele sunt activul direct al vieții.

Atenție la fructe, care au nevoie și ele de o anumită selectare, fiind dulci, acide oleaginoase și feculente-amidonoase.

Fructele oleaginoase și cele dulci se resping, uleiul cu dulcele provocând fermentații alcoolice (cu simptome de amețeli și tulburări hepatice).

La fel, fructele acide și cele feculente-amidonoase sunt incompatibile, acidul oprind transformarea amidonului în glucoză, cu stază în intestine.

O respingere este între fructele acre și cele dulci, acidul împiedicând trecerea dulcelui în glucoză, producând fermentații în intestine.

Fructele dulci se combină bine cu amidonoasele, cum ar fi castanele, dar nu cu merele (care sunt și dulci și acide în același timp).

Orice fruct acid nu se combină cu alimentele dulci și amidonoase.

Dulciurile să fie combinate cu dulciurile și cele acre cu cele acre.

Nu se admite amestecul de fructe dulci cu verdețuri-legume (riscă să producă indigestii majore, întrucât verdețurile au săruri și fructele au acizi, cu respingeri reciproce).

Nici fructele acide nu se admit în amestec cu legumele.

Verdețurile-legumele crude să fie în salate simple, fără alte combinații și în gustul lor propriu, eventual cu o ușoară acritură fermentativă (ca murături, varză murată, borș, nu oțet direct, că precipită sărurile și se fac indigeste). Obișnuiți-vă să mâncați legumele în propriul lor gust. Este o rețetă a legumelor acrite în propriul suc, nu cu acizi străini.

Fructele uscate și dulci, precum și dulciurile concentrate ca mierea, produc în organism o mare cantitate de oxid de carbon toxic, ce paralizează sistemul neuromuscular (cu cărcei). Mai ales seara, nu folosiți fructe uscate dulci, sau dulciuri concentrate.

Fructele să fie mâncate singure, nu cu altceva, că ele de obicei nu se combină nici cu amidonoasele, nici cu verdețurile, nici cu uleioasele.

Uleioasele să fie tot singure și bine mestecate și puține; și deși par spre neutru, să nu fie în cantitate mare în nici un amestec.

Roșiile se combină bine cu cereale și cu oleaginoase.

Dovleacul se combină cu cereale și sucuri de fructe.

Dulciurile nu se combină cu roșii, verdețuri, tuberculate, dovleac, fructe acide, uleiuri.

Oleaginoasele nu se combină cu miere și fructe dulci uscate.

Cele amidonoase se combină rău cu cerealele, cu merele și cu amestecuri de alte amidonoase (doar un singur sortiment). Fructele acide se resping cu grăsimile vegetale, cu cerealele și cu cele dulci.¹⁷

¹⁷ După R. I. Măneacă, „*Nutriția omului, act sacru*”.

Discerneți aceste repere, pe care și noi le folosim în terapeutica medicinei noastre. Deși par complicate, mai ales în boli grave, sunt de mare importanță.

Folosiți diluția cu apă simplă pentru acru-acid, ca și pentru dulciurile prea tari, dar nu diluați acidul cu dulce și dulcele cu acid.

Clasificarea pe grupuri de alimente:

- Proteice (nuci, semințe, arahide, linte, lapte, brânză);

- Grăsimi (uleiuri, unt, smântână);

- Amidoane (cartofi, castane, dovleci și bostani, morcovi, sfeclă, păstârnac, porumb, fasole uscată, mazăre uscată, cereale și grăunțe);

- Vegetale cu un conținut scăzut de amidon (țelină, porumb crud, mazăre crudă, varză, conopidă, pătrunjel, ardei, vinete, fasole verde, ceapă, lăptuci, spanac, castraveți, napi, ridichi, usturoi, ciuperci);

- Fructe acide (roșii, portocale, lămâi, ananas, căpșuni); slab acide (cireșe, mere, piersici, prune, struguri, caise, pere, duche);

- Fructe dulci (banane, curmale, stafide, toate fructele uscate).

Mai este o împărțire, a medicinei chinezești, cu insistența pe așa zisul yin și yang (ce nu se poate traduce nici ca acid și alcalin, nici ca feminin și masculin, nici ca pozitiv și negativ, sau rece și cald, ci ca o complementaritate deodată a elementelor existente, considerând bolile ca exces de yin sau de yang. Din consemnările acestora, doar foarte puține sunt yang, majoritatea fiind yin (de unde majoritatea bolilor de acest fel).

Tot ce este exterior, dilatare, centrifug, apos, ușor, violet, rece, acidulat, piperat, zaharat, este de tendință yin și tot ce este cald, roșu, greu, foc, sărat-amar, alcalin, interior, contracție, centripet este în tendință yang.

Dintre cereale, doar grâul, orezul, meiul și hrișca sunt yang.

Dintre legume, yang sunt pădădia, salata, prazul, năutul, ridichea, napul, ceapa, pătrunjelul, morcovul, dovleceii, semințele de dovleac.

Dintre lactate, doar brânza de capră este yang.

Dintre fructe, yang sunt doar fragii, murele, merele și castanele.

Dintre ceaiuri și băuturi, yang sunt doar cicoarea și mușetelul.

Dintre condimente, yang sunt doar oțetul, muștarul, ceapa, pătrunjelul, salvia, hreanul.

Uleiurile și grăsimile nu sunt decât yin.¹⁸

Sângele nostru este 1/5 acizi și 4/5 alcaline-baze; o hiperaciditate a sângelui este frecventă în boli.

Alimentele foarte acide sunt: carnea, peștele și fructele prea verzi. Cu aciditate moderată sunt grăsimile și uleiurile rafinate, pâinea coaptă, fructele acre, fructele oleaginoase, sarea de bucătărie, zahărul rafinat, arahidele, măcrișul, brânza, oțetul, ceaiul, toate prăjiturile cu făină, toate dulciurile preparate.

Alimente foarte alcaline sunt: morcovii, caisele, zarzărele, spanacul, strugurii, salata, țărâțele de grâu.

Cele moderat alcaline sunt: ridichile, fasolea verde, castanele comestibile, cartofii și legumele rădăcinoase, ceapa și toate soiurile de verdețuri și zarzavaturi.

¹⁸ După Aurel Cârjeu, „Vindecarea prin tratamente naturale”, ed. Teora, 1997.

Cele neutre sunt greu de determinat; se consideră într-o oarecare măsură uleiurile la rece, mierea, fructele foarte coapte.

Cerealele (dar nu cele trecute prin foc, ci naturale) dau 60% baze, de aceea sunt cele mai indicate în boli (care sunt acide).

Alimente constipante sunt toate cele care lasă resturi puține, lactatele, făinoasele și fructele astringente, ca afinele, gutuile, coarnele. Cele laxative, cele cu acizi organici-fermentativi direct, ca iaurtul și fructele proaspete; cele direct dulci, mierea, compoturile; cele bogate în celuloză.

Chimismul organismului este ca până la prânz să se prelucreze proteinele (ce se digeră în sucuri acide) și seara hidrații de carbon (dulciurile, ce se digeră în sucuri alcaline).

Alimente cu albumine și acide (orele 6-14): lactate, fructe de pădure, citrice, fructe moi, roșii, pepene, fructele cu sâmburi.

Alimente cu hidrați de carbon (orele 14-19): cartofi, orez, produse făinoase, varză, dulciuri naturale, amidonoasele în general.

Toate aceste evaluări cer o adevărată contabilitate alimentară, care nu e la îndemâna oricui. Așa, noi simplificăm aceste tabele complicate cu indicația strictă (mai ales pentru cei cu boli grave) de a folosi orice aliment, indiferent de calitățile lui, doar singur, pe stomacul golit, ca să se secrete sucurile specifice memorialului fiecăruia. Organismul trebuie să fie capabil

să recunoască memorialul fiecărui sortiment și, după aceasta, să reacționeze ca atare. Dacă se fac amestecuri, desigur că stomacul și tot aparatul digestiv cu greu descifrează specificurile diferite, încât unele vor fi în detrimentul altora.

Fiert, semifiert, nefiert

Noi nu suntem extremiști naturaliști și vegetarieni. Omul după căderea din Rai are o condiție mai mult energetică și corporală, de unde specificul omului de mâncăcios. Prima trebuință a Omului este mâncarea, prin care are apoi toate celelalte manifestări. Omul a căzut în păcat prin modalitatea mâncării (din pomul morții). Îngerii au căzut prin modalitatea spirituală și au devenit întunecați. Freud și psihanaliztii fac o legătură între sex și mâncare la copilul bolnav psihic... Noi, ca medicină de orientare creștină, considerăm originea memoriilor bolii (păcatului) nu în sex, ci în mâncare.

Suptul din sânul matern nu este un început de sex (cum zic psihanaliztii), ci mâncarea și sexul sunt două orientări separate, dar în legătură.¹⁹

Mâncarea zisă vie-naturală-biologică și cea moartă-nebiologică sunt două componente ale noastre după păcatul adamic. În Rai se zice că se mânca fără a se omorî, iar noi după păcat mâncăm omorând.²⁰ De aici,

¹⁹ Pe larg, în lucrarea: „*În căutarea unei psihanalize creștine*”.

²⁰ Se zice că pomii din Rai aveau fructele în *dublă formă*, una exterioară foarte *vie* și una *interioară*. Când se lua spre mâncare, nu se lua tot fructul, *ci doar partea vie*, care miraculos se detașa de cea *interioară*, fără a rupe sau distruge fructul respectiv, ca o dăruire fără consumare. De aici, se zice că, de fapt, noi nu

sunt două posibilități de mâncare, doar părțile exterioare ce nu omoară planta sau alimentul respectiv, sau consumând-omorând tot alimentul. Orice aliment, însă, nu eliberează hrană nici prin omorâre, încât este nevoie de o forțare. Se zice că focul este o astfel de silire-posedare, de aceea alimentele devin mai consumabile prin fierbere la foc. Dar acest exces de consum produce un alt efect nociv, o dată șterge aproape complet memorialul primordial al viului și încă o dată adaugă un memorial de distrugere-consum, care cu timpul se răsfrânge ca autodistrugere (de unde boala și moartea).

De aici, dietoterapia, ca regăsirea memorialului primordial și atenuarea memorialului distructiv.

Noi indicăm o dietoterapie printr-o trecere ușoară și progresivă, de la alimentația fiartă la cea semifiertă, până la cea ne-fiartă. Pentru boli grave care necesită ceva special, trebuie sărit direct la cea nefiartă, chiar dacă pare o silire.

asimilăm din mâncare decât această parte vie, restul o prefacem în reziduuri intestinale, pe care le aruncăm. Hrana este, deci, o memorie de acest fel. După ieșirea din Rai, atât omul, cât și natura blestemată prin păcatul Omului *pierdem dublul viu și rămânem goi*, de unde *mâncarea goliciunii*, pe care o consumăm omorând-o. Această *căutare-posedare a viului pierdut* este *memorialul biologicului nostru*, care se *corelează cu sexul*, ce este *o funcție de prelungire a vieții*. Mâncarea și sexul se regăsesc și se întâlnesc tocmai în această comuniune de sens; apoi ajung în concurență, care să fie stăpânul și care slugă. Sexul *vampirează energeticul mâncării* pentru excesul său păcătos, *impulsionând* procesul mâncării. De aceea, la noi *sexul și mâncarea sunt în memorial comun* și se potențează reciproc. Interesantă este povestea lui Harap-Alb (stăpânul cu sexul normal), care se confruntă direct cu spânul (sluga cu sexul anormal).

Trebuie o obișnuire de a trece astfel și spre o mâncare cât mai naturală, fără prefaceri ce vor deveni distructive.

Începeți cu jumătate-jumătate, apoi opriți doar la prânz un aliment fiert, dimineața și seara nefiert, ca să ajungeți ca jumătate din zilele săptămânii să le mâncați nefiert. Postul religios creștin-ortodox mai păstrează acest memorial al mâncării doar cu legume și fructe de trei ori pe săptămână (luni, miercuri și vineri și anumite perioade mai lungi, precum cele patru posturi anuale).

Noi consumăm mai multe energii mecanice-moarte, de aceea trebuie să redeșteptăm în noi și un memorial de energii vii.

Evidențiem trei modalități de rememorare a viului nostru, ca:

- Viul de Chip Divin, prin chipul ritualului sacru religios (hrana cerească), ca sacroterapie;

- Viul sufletesc ființial propriu, prin chipul autoconștiinței personale a sănătății și binelui (hrana spirituală), ca psihoterapie;

- Viul biologic corporal, prin chipul disciplinei-legilor materiale (hrana trupească), ca dietoterapie. Mai consemnăm și mobiloterapia, ca facilitarea legăturii între psihoterapie și dietoterapie.

Viu și omorât

Dumnezeu a creat doar ce este viu. Păcatul a adăugat anormalitatea neviului-morții. De aceea, primul fapt al sănătății noastre este legătura cu viul. În Rai se mânca fără să se omoare, doar partea vie, care mira-

culos se detașă de cea interioară, fără a rupe sau distruge, ca o dăruire fără consumare. De aici, se zice că, de fapt, noi nu asimilăm din mâncare decât această parte vie, restul o prefacem în reziduuri intestinale, pe care le aruncăm. Hrana este, deci, o memorie a viului.

Cum să mâncăm fără să „omorâm”? Se consemnează științific că prin omorâre se secretă o toxină ce nu dispare, cimentând totul cu aceasta. Dați mare importanță acestui fapt, de a nu „omorî” alimentele. În primul rând, de la recoltare, legumele nu le rupeți, ci luați în așa fel ca planta respectivă să-și poată menține viața, să crească din nou. Tot ce crește pe câmp fără cultivare, de nu i se scoate rădăcina, se reface, deci se poate folosi partea aeriană. Dacă se folosește și rădăcina, atenție, se smulge planta cu totul și se taie un centimetru de rădăcină cu partea aeriană (care se folosește doar după ce a început să se usuce, să „adoarmă” ea de la sine) și se folosește doar partea rămasă.

Morcovii, cartofii și toate rădăcinoasele nu le mâncați decât după ce le separați deci un centimetru din partea unde rădăcina se unește cu partea frunzelor (care, de se recultivă, se regenerează). Deci, dacă nu se „omoară” planta, separând-o de partea consumabilă, nu va avea toxina morții. La tubercule (cartofi, napi), viul este în partea exterioară, de aceea tăiați o bucățică unde dă colțul (pe care o aruncați la un loc unde să se usuce, nu la gunoi, că partea vie încă se răsfrânge miraculos asupra alimentului respectiv).

Nu curățați niciodată cartofii, că în coajă este valoarea nutritivă (dar atenție, deci, la separarea părții

vii). La praz, ceapă și cele ce au mustăți, separați-le cu un centimetru de materie respectivă și doar după o uscare le puteți folosi și pe acestea. Mustățile-rădăcinile sunt foarte hrănitoare, dar nu imediat, că altfel se omoară, cu secretarea toxinei morții.

Hreanul și toate rădăcinoasele au viul în partea de unire dintre rădăcină și frunze, care nu se consumă decât după uscare. Salata verde, spanacul nu se rup, ci se folosesc doar luând frunzele de pe lături (nu inima, că nu mai crește), iar dacă se ia toată planta, se scoate direct cu rădăcină și se separă partea aeriană cu un centimetru de rădăcină și apoi se tund frunzele puțin mai sus de rădăcină (și așa se pot mânca și frunzele, iar ce a rămas să se usuce, sau se aruncă).

Noi consemnăm că este o nenorocire folosirea semințelor și frunzelor direct din încolțire și creștere tânără, că prin rupere și preparare se secretă tocmai toxina omorârii (încât degeaba au zisele enzime și vitamine, că sunt cu memoriile morții, nu ale viului). Orice substanță, cât de valoroasă ar fi, de are toxina morții, se negativizează.

Prin încolțire, ca și prin frunzele foarte tinere, se îmbogățește într-adevăr vitalitatea, dar trebuie făcut ceva care să nu le negativizeze cu toxina morții. Se pot folosi acestea doar după o re-uscare, ca să „adoarmă”. Mai mult, prin încolțire masa celulară este pentru propria regenerare, nu pentru dăruire, încât digestia noastră trebuie să facă un efort înzecit, pentru a-i forța asimilarea.

Verdețurile foarte tinere-crude (zis proaspete) nu le folosiți imediat, ci după o scurtă uscare, ca să se

oprească procesul creșterii proprii (și așa devin digerabile). Orice aliment matur are toate elementele spre dăruire (ele sunt, astfel, ușor digerabile și asimilabile). De aceea, în specificul medicinei noastre isihaste, indicăm cu insistență metoda punerii la dospit, fără încolțire (mărunțindu-se alimentul și cu puțină apă se lasă la dospit cam 10 ore, timp în care se face o prefacere spre dăruire-asimilare).

Se vorbește mult la dieteticieni de intoleranța la multe alimente crude, indicându-se fierberea... Prin dospire se face mai mult decât fierberea-neutralizarea, de aceea trebuie să fie reconsiderată cu mai multă atenție. Fasolea, soia și toate boabele leguminoase nu se pot folosi direct, tocmai datorită acestei intoleranțe, dar care prin fierbere își degradează trei sferturi din nutritivitate, încât dospirea este un ideal minunat de rezolvare a acestei probleme. Rețetele noastre de boabe murate-dospite sunt pe prim plan în dietoterapie.

Orice aliment cedează greu să fie consumat, dar prin dospire-ușoară-autofermentare se face o deschidere și o cedare. Folosirea de condimente tari și aciduri mai mult le închistează, de aceea e bine ca alimentele ce au nevoie de aciduri și condimente să fie dospite-autoacidificate prin propriul proces.

Apa nu o fierbeți la ceaiuri și la supe, ci doar o încălziți. Lăsarea în apă a plantelor și a alimentelor mărunțite face tocmai prefacerea dospirii, ce este jumătate digerabilitate.

Pâinea noastră pustnicească dospită și necoaptă este alimentul prim, atât ca asimilabilitate, cât și ca valoare nutritivă.

Deci două fapte de mare importanță:

- ne-omorârea și
- autoacidifierea-dospirea-activarea în sine.

A mânca direct proaspăt are valoare doar dacă se are în vedere ne-omorârea. Este bine să vă obișnuiți și cu gustul direct al fiecărui aliment, însă multe, fiind intolerante, au nevoie de dospire. Fructele au capacitatea de asimilare directă, de asemeni verdețurile-condimente aeriene (dar în cantitate mică).

Atenție, să nu fie lăsate alimentele să fermenteze mult, că devin acide. Ușoara dospire este un echilibru dintre acid și alcalin, ce dă digestiei tocmai flexibilitatea de a-și regla după specificitate aciditatea și alcalinitatea.

Nu omorî nici moral, că se face o declanșare de autotoxicitate, foarte vătămătoare. Multe boli se declanșează după un zis șoc moral, tocmai prin propria autotoxină a morții. Orice păcat produce în noi o mâhnire de moarte, ce secretă otrava morții, de unde suportul multor boli ca venind direct din acest fond de autotoxicitate, pe care medicina îl consideră fond psihic, dar care are și o prelungire fiziologică fizico-chimică. A nu ține supărare, a nu dușmăni, a avea credință în binele divin, a ierta, a nu mai face fapte ce vătămă pe alții etc. nu sunt simple formule psihoterapeutice, ci reale dezintoxicări atât sufletești, cât și biologice.

Post și repaus alimentar

Să se deosebească postul religios de repausul și regimul alimentar medical. Postul este un gest sacru al ascezei-disciplinei religioase, iar cel medical este o

restricție în vederea unor efecte medicale. Așa, este regimul alimentar doar cu apă, o zi sau mai multe; sau doar cu fructe sau legume; sau doar cu anumite sortimente; sau doar cu sucuri; sau un repaus total și fără apă.

Sunt unele metode de zisă vindecare prin post-regim alimentar drastic, pe care noi nu-l indicăm, fiind riscant și nu la îndemâna oricui. Deci nu amestecați postul religios cu regimul alimentar medical. Fiecare are orientarea sa și propriul complex operativ.

Ingredientele și bucătăria dietoterapiei noastre

Dietoterapia noastră are ca bază câteva alimente de primă importanță. Așa faceți rost de:

- Grâu bun pentru pâinea pustnicească;
- Semințe uleioase, de dovleac, de floarea soarelui, nuci, alune, că nu mai este voie să se folosească ulei obișnuit;
- Verdețurile, legumele, fructele și lactatele sunt cele obișnuite, cu atenția ca totuși să fie mai de calitate.

Ustensilele bucătăriei, la fel, sunt puține și fără pretenții. Pe lângă cele strict necesare, farfurii, căni, oale, cuțit, furculiță, lingură, veți avea nevoie de:

- o rășniță de semințe, manuală sau electrică, dar rezistentă și o mașină de tocat carne;
- o răzătoare mai fină, dar rezistentă, că cei bolnavi au nevoie de o mărunțire atentă a alimentelor;
- un mojar-piuliță de lemn sau de alt material, pentru zdrobit anumite amestecuri și o mașină manuală de tocat. Cei cu mai multe posibilități mai pot folosi un storcător electric de făcut sucuri, un clește de spart

nucile și sâmburi, un zdrobitor de usturoi, și alte aparate ce ușurează prepararea meniurilor alimentare.

Nu vă complicați cu tot felul de metode de preparare, ce necesită multe ustensile; să fie ceva simplu și ușor.

Cum să începem

În primul rând se începe cu toată hotărârea și seriozitatea. Boala este neiertătoare și trebuie, la fel, să fii și tu fără concesii.

La unii este un refuz biologic față de schimbarea mâncării și a mentalității psihice. Treceți cu tot curajul peste orice piedică. Insistați și veți vedea că totuși puteți învinge obișnuințele (care în boli sunt anormale și distructive). Așa vă veți câștiga altele, mai sănătoase, cu alte gusturi și evaluări.

Unii refuză tot ce este crud și natural, fierturile și prăjelile fiind pentru ei mâncarea. Va trebui un salt serios, ca să se treacă totuși pe o alimentație naturală.

Chiar dacă la început pare să vă facă rău, mergeți înainte și încet, încet, veți ajunge la preferința naturală.

Reduceți la început fierturile doar la o masă pe zi (la prânz), în rest doar natural, apoi de trei ori pe săptămână nefiert, până la performanța de o săptămână întreagă. Veți descoperi tot mai mult gustul natural al alimentelor.

Dacă vor apărea reacții, înseamnă că deja a început lucrarea medicală. La unii vor fi chiar violente, cu vărsături, dar care vor alina, apoi, boala respectivă.

Noi vă indicăm și modalitatea noastră, fără a fi fixiști. Dacă aveți deja tratament medical, îl puteți urma, concomitent cu al nostru.

Cel mai greu este a schimba memoriile mâncării, care sunt 90% din viața noastră (datorită păcatului adamic). De aceea, se zice că cine poate să-și învingă gustul mâncării învinge tocmai pe cel mai aprig dușman.

Recitiți cu atenție cele relatate, ca să aveți în vedere suportul orientării clare.

Tratamentul nostru este deodată sacroterapie, psihoterapie, mobiloterapie și dietoterapie, care trebuie armonizate de fiecare persoană în specificul său. Toate acestea sunt în legătură și se prelungesc reciproc, orice gol de una producând deficiența celorlalte.

Este important să se mențină foamea și pofta de mâncare, chiar cu „întărâtarea” din câteva linguri de mâncăruri fierte și obișnuite. Chiar și după trecerea la o mâncare naturală, săptămânal gustați și câte puțină mâncare fiartă, ca să vă mențineți anticorpii și să fiți în armonie cu energeticul celorlalți, care mănâncă obișnuit.

Organismul nostru trebuie să fie capabil să reacționeze bine atât la cele bune, cât și la cele rele, să aibă flexibilitatea necesară, de aceea nu-l fixați doar într-o singură direcție. În bolile grave trebuie o exigență, dar și în acestea gustarea din cele fierte este indicată adesea, ca un contrast stimulat (cum face homeopatia, cu minime cantități). Important este ca hrana noastră să devină în majoritate sănătoasă și cu adevărat lipsită de negativitățile distructive.

REȚETE-MENIURI

Condiții

Încercăm și noi câteva indicații de rețete-meniuri, care pot fi diversificate și completate de cei cu mai multă dexteritate de preparare.

Atenție, însă, la reperele esențiale ale specificului medicinei noastre isihaste.

– Să fie doar un singur sortiment de bază și cu un singur adaos de stimulare-raportare (ce face o pre-comunicare predigestivă).

– Să se prepare din timp, ca să stea la dospire (cel puțin 10 ore), fapt de mare importanță, că armonizează incompatibilitățile inerente și face preparatul respectiv o unitate, dându-i și acea digerabilitate ușor acidifiantă-fermentativă proprie (pentru că majoritatea bolnavilor nu mai au sucurile necesare, totodată făcându-se flexibilitatea între acid și alcalin, în funcție de alimentul respectiv). Așa, dați mare importanță dospirii.

Doar fructele să se mănânce direct, restul doar după această dospire, care pentru medicina noastră isihastă este similară cu fierberea. În loc de a le fierbe, noi indicăm dospirea în proprie fermentare, că ori-

ce adaos modifică și distruge elementele nutritive (ca oțetul sau alte acrituri). Majoritatea bolnavilor nu pot mânca fără acrituri, care fiind acide-străine, mai mult strică și încurcă digestia.

Și dospirea se face repede dacă puneți puțină maia-dospire anterioară, și totodată puneți farfuria cu sortimentul respectiv într-o pungă de nailon (dar nu înfundată) și țineți la cald câteva ore (nailonul nu îngăduie evaporarea umezelii, plus că face un aer de seră ce grăbește dospirea). Dacă preparatul respectiv nu s-a dospit, mai lăsați-l încă un timp; dar nici să se dospească prea tare, că se acrește excesiv. Dacă s-a acrit prea mult, puneți materialul acesta la uscat, fără-mițându-l cât mai mărunț, că prin uscarea se neutralizează aciditatea exagerată (folosindu-l după uscarea în supe-ciorbe, cu aceeași valoare nutritivă). Această acrire naturală nu este nocivă, ci stimulentă digestiv, atât pentru sucurile acide, cât și pentru cele alcaline, în funcție de conținutul sortimentului de digerat.

– Nu vă complicați cu prea multe rețete sofisticate și nici cu sortimente exotice și rare-costisitoare. Noi suntem obișnuiți cu cele de baștină: varză, cartofi, boabele leguminoase uzuale, verdețurile cele mai la îndemână etc. Așa, noi vom reduce la minimum necesar gama rețetelor. Pentru cine mănâncă des un anume sortiment, acesta devine mai asimilabil și mai hrănitor, că se stabilește un relațional reciproc, cu un memorial de comunicare.

– Cele trei sortimente majore, proteice, glucidice și verdețuri, să nu se amestece, și să se mănânce doar câte unul pe săturate (la câte o masă, sau câteva zile la

rând). De aceea, meniurile noastre vor fi săptămânale, cu câte două zile pentru câte un sortiment, iar duminica la preferință (două zile doar verdețuri, două zile doar proteice și două zile doar amidonoase-glucidice. Fructele sunt în afară de acestea, folosindu-se zilnic, cu selectarea celor acre pentru dimineața și a celor mai dulci pentru seara). Pot fi și cu alternanța pe mesele zilnice, la prânz un sortiment și seara altul.

La prepararea sortimentelor respective, atenție, lăsați-le gustul lor natural și nu puneți condimentele (ceapa, verdeața, murăturile etc.) decât după dospire și separat, ca o minimă salată.

– Să fie deodată sacroterapie, psihoterapie, mobilitoterapie și dietoterapie, în legătură, orice gol de una producând deficiența celorlalte.

Rețetele noastre vor fi în trei forme:

– Pentru cei care vor să ducă o viață sănătoasă, cu prevenirea bolii, care, deci, nu necesită o dietoterapie intensivă și selectivă, și care pot mânca obișnuit și câte o mâncare preparată-fiartă;

– Pentru cei care mai pot folosi și câte o alimentație semipreparată-semifiartă, în boli cronice și nu prea grave;

– Pentru cei cu boli grave ce necesită o selecție strictă, care trebuie să treacă pe o alimentație complet nefiartă și naturală.

– E bine să fie niște meniuri fixe și în selectare pe boli de informație-mentale, de mobilitate-circulație și de acumulare-depunere. Atenție, mâncați întâi ceva natural și nefiert, ca să treziți memorialul pur de hrănire și după aceea mâncați alimentul mai tare și

apoi ciorba, iar la sfârșit puține semințe neprăjite, sau o bucățică foarte mică de ceva tot natural, ca să sfârșească digestia cu un informațional viu.

Dulciurile. Atenție la copii, tineri și necăsătoriți, că sunt foarte explozive. Să fie folosite în cantități mici și dese, cu pauze. Preparate cât mai naturale și niciodată direct cele trecute prin foc. Sedendarii, cei imobilizați, intelectualii, folosiți puține dulciuri, dar să fie celelalte alimente cu partea glucidică bogată, care se digeră încet și nu prezintă pericolul unor dereglări. Unii simt nevoia să folosească dulciuri ca bomboane. Să folosiți semi-preparate dulci cât mai naturale. Dulciurile se mănâncă doar goale și pe stomacul gol; nu dimineața, ci spre seară, când sucurile digestive sunt mai alcaline. Dulciurile sunt un energetic direct, de aceea te fac neliniștit și agitat. Folosiți dulciuri când faceți un efort, în rest evitați-le. Pentru cei grav bolnavi, care nu mai pot mânca decât foarte puțin, dulciurile mai sunt o sursă de hrănire, dar atenție, să fie în cantități mici și cu pauze și naturale (mai ales din fructe, care se rad și se sug, ca pe un suc, aruncând partea grosieră). Mierea, cel mai valoros dulce, să fie în cantitate mică, cât o boabă de porumb o dată, din oră în oră (pentru cei foarte slabi).

Proteinele. Atenție, de asemenea, pentru tineri și necăsătoriți, că sunt, la fel, explozive. Selectați proteinele esențiale vegetale și animale. Nu amestecați la aceeași masă dulciurile cu proteinele, că sunt net contrare, cu efecte toxice și explozive foarte distruc-

tive, o nenorocire a zisei arte culinare. Proteinele să se consume dimineața și până la prânz, când sucurile digestive sunt mai tari și mai acide.²¹

Verdețurile. De asemenea, să nu fie amestecate, considerați-le tot așa de hrănitoare și valoroase ca proteinele și amidonoasele-glucidele. Faceți din verdețuri o masă-meniu pe săturate (doar un sortiment). Doar frunzele verzi-condimente (pătrunjel, mărar, leuștean etc.) se pot folosi la orice preparat.

Model integral

Program și orar

Trebuie consemnat încă un fapt, de mare importanță, mai ales pentru cei cu boli grave, și anume selecția pe sezonuri, zone geografice, cu totodată selecția pe lunile anului, cât și selecția pe zilele săptămânii, pe lângă selecția pe orele zilei.

Fiecare zonă geografică are specificul său, cu sortimente specifice. Siliți-vă să vă armonizați zonei respective, folosind alimentele din acest mediu. Conține foarte mult mediul, pentru că el este suportul memorial de menținere, creștere și stabilizare. Alimentele sunt cele ce stochează cel mai fidel memorialul mediului și totodată fac armonizarea între diversitățile respective. Sortimentele alimentare din aceeași zonă-mediu au o oarecare înrudire și comunicabilitate, neutralizând incompatibilitățile. Viul naturii este primul care se poluează și totodată primul care formează sistemul de apărare și rezistență. Pen-

²¹ Vezi, anterior, capitolul „*Compatibilități și incompatibilități*”.

tru cine nu mănâncă cele ale locului, alimentele sunt fără apărare și rezistență față de nocivitățile mediului în care trăiește.

Viața noastră modernă ne-a rupt de mediu și suntem obligați să folosim majoritatea alimentelor din alte zone, chiar străine (din altă țară). Noi recomandăm neapărat ca acestea să fie folosite și cu un strict-minim de alimente din zona în care viețuiți. Nu uitați la fiecare masă un minim de ceva de lângă casă (zice proverbul), o verdeață, o plantă, o frunză barem. În acest minim este baza mediului.

Sunt sortimente de munte, de pădure, de deal și de șes, precum și de apă.

Aliniază-te acestor specificuri și folosește cu precădere pe cele respective (chiar dacă sunt din alte zone).

Adesea folosește și sortimente din regiunea în care te-ai născut și ai crescut primii ani, că în acestea este memorialul cel mai puternic. Dacă te-ai născut la munte, folosește sortimente de munte uneori (dacă trăiești acum, spre exemplu, la șes și mănânci cele specifice ale șesului).

Nu contrariați memoriile mediului.

O armonizare importantă este pe anotimpurile și lunile anului:

- Primăvara (martie, aprilie, mai), regenerarea;
- Vara (iunie, iulie, august), creșterea;
- Toamna (septembrie, octombrie, noiembrie), rodirea;
- Iarna (decembrie, ianuarie, februarie), acumularea-stabilizarea.

Așa, se recomandă ca în aceste perioade să mâncați cu precădere alimentele sezoanelor respective.

Specificul primăverii sunt verdețurile, deci folosiți din plin toate sortimentele de verdețuri, cu grijă să fie și din mediul-regiunea în care locuiți.

Specificul verii sunt cerealele, păstăile verzi și legumele, în special fasolea verde, varza, dovleceii, mazărea verde, frunzele de bob, urzicile etc. Vara să fie o alimentație axată cel mai mult pe cereale, cu insistență pe pâinea pustnicească. Vara este anotimpul cel mai activ și cerealele sunt „rezistența” oricărui activ intensiv. Amidonoasele și dulciurile, totuși, să nu fie prea abundente. Vara este nevoie de multă apă-lichide. Supele și ciorbele să fie pe prim plan.

Toamna are specificul rodurilor pline, cu o alimentație din tot rodul ce este la suprafață, aerian. Primăvara este anotimpul verdeții ușoare și toamna este anotimpul conținuturilor grele. Așa, toamna să se mănânce multe semințe, boabe leguminoase și proteice, ca alimente de acumulare-depunere.

Iarna are specificul de odihnă și relaxare, de unde o alimentație de multe rădăcinoase și fructe.

De aici și armonizarea cu sacroterapia, psihoterapia și mobiloterapia, cu accentul pe specificul orientării respective.

Primăvara este un ritual cu evidență pe origini. Acum este momentul rememorărilor originilor, începutul vieții noastre, prin care să facem reîmprospătarea și actualizarea deplinei noastre vitalități.

Vara este rememorarea răspunsului față de legătura propriei ființialități cu Divinul, de a fi într-o creștere de asemănare, nu de contrarietate.

Toamna este rodirea de memorii proprii, ce-ți dau forma de adult-individualitate-personalitate.

Iarna este odihna-actualizarea întregului memorial într-o integralitate deplină.

Apoi, selectarea pe ritmul diurn:

Dimineața:

– La sculare, nu somnola, ci imediat săvârșește gestul sacru față de Dumnezeu (închinare, plecăciune, ridicarea mâinilor, a capului și ochilor, cu o scurtă rugăciune de mulțumire și dăruire, în funcție de sănătate, cei foarte bolnavi făcându-le în pat și culcați).

– Toaleta, spălarea gurii cu ceapă și coajă de pâine, ca să se curățească limba și sucurile salivare de depunerile toxice nocturne.

– Hidratare cu apă (cu puțină apă sfințită mai înainte, pentru cei religioși), înghițitură cu înghițitură, în timp ce faci:

– Sacroterapia-ritualul și rugăciunea religioasă propriu-zisă;

– Mobiloterapia cu specificul respectiv de stoarcere și presare;

– O pauză în care mai faci mobilotrapie, îndeosebi în zonele mai slabe, mai ales partea diafragmatică.

– O supă sau sucuri, sau fructe, după preferință și situație. Dacă simți nevoia de o hidratare în plus, folosești supa dietetică nefiartă de dimineață, ușor încălzită, mai ales de pâine pustnicească-ghiveci (vezi rețeta). Nu folosi dulciuri dimineața, că se pot declanșa diabeturi mascate.

– O pauză până la prânz, ca să ai foame, în care îți completezi mobiloterapia rămasă, mai ales în zona

membrelor, chiar dacă lucrezi, printre picături (Vezi capitolul Mobiloterapie).

La prânz:

– Lactate-brânzeturi (dacă nu este post), simple și într-o cantitate moderată; sau o mâncare preparată (fiartă sau semifiată pentru cei mai puțin bolnavi, sau nefiată pentru boli speciale-grave; și aceasta doar dintr-un singur sortiment) (Vezi rețetele respective). Dacă vă este sete, folosiți doar apă simplă, câte o gură și foarte puțină.

Spre seară:

– Fructe sau sucuri, puțin dulci; sau delicatesele dietetice, ca biscuiți pustnicești, semințe asortate, paste dietetice etc. (vezi rețetele respective).

Seara:

– Piure-paste cu diferitele combinații de pâine pustnicească, sau cu amidon de cartofi. Seara să nu fie preparate fierte, ci doar nefierte. Se poate folosi și o ciorbă mai groasă, tot nefiată (vezi rețetele de la capitolul ciorbe-supe).

– Se pot folosi și numai brânzeturi-lactate, simple, după preferință și dacă nu este post.

Rețete-meniuri

Sacroterapie

Ritualul religios face parte cu adevărat din terapie-tratament, ca rememorarea Originii și Suportului Divin al vieții. „Golul” de legătură cu Divinul este prima cauză a bolii (însăși cauza păcatului). Refacerea legăturii cu Divinul este prima rețetă a medicinei noastre isihaste.

Cei religioși mai știu câte ceva din datoria sacră față de Dumnezeu. Cei ce au neglijat partea religioasă și acum sunt bolnavi trebuie să intre și ei în sacroterapie-rememorarea Divinului.

Nu faceți ritualuri complicate (cum indică, în exces, unii), ci, ferm și simplu, impuneți-vă și o conștiință a Divinului, ca Originea vieții. Nu amestecați sacroterapia medicală cu viața religioasă propriu-zisă. Cei buni creștini, sau de altă confesiune, fiecare să-și exercite religiosul său, dar ca sacroterapie se cere memorialul în sine al Divinului, tradus apoi în specificul propriului religios. Pentru noi, creștinii, Divinul este Dumnezeu Treime (Tatăl, Fiul și Sfântul Duh) și prelungirea sa prin sfinți, care ne înlesnesc comunicabilitatea cu Divinul. Pentru noi, creștinii, Dumnezeu și Biserica Sa (sfinții) sunt deodată și în nedespărțire. Dumnezeu este Originea vieții și sfinții sunt chipul vieții izvorâte din El. Modelul vieții sănătoase și de tratare a bolilor este, astfel, modelul sfinților.

Așa, fii încredințat de sacroterapie, ca de un adevărat tratament al bolilor.

În sens creștin, sfânt înseamnă sacru și acesta înseamnă chipul lui Dumnezeu, care înseamnă chipul vieții, ce înseamnă sănătate.

Viața este sacrul nostru și sacrul este originea vieții noastre.

Viața noastră este o transpunere și într-o Individualitate proprie, ca o asemănare a Chipului Sacru. Omul este, în esență, chipul Sacrului, al Chipului lui Dumnezeu.²² Îngerii au păcătuit și s-au făcut demoni

²² Facere 1, 26.

prin chipul spiritului. Omul păcătuiește prin distrugerea chipului sacru (de unde moartea-pierderea chipului vieții). Dacă nu rememorezi Chipul Sacrului, nici chipul vieții nu va reapare în tine.

Aceasta nu este simplă autosugestie, ci o realitate cu adevărat. Ritualul sacru nu este meditație a minții și nici sentiment, ci act volitiv. Nu faceți, în sacroterapia medicinei noastre isihaste, meditații și speculații mentale și nici sentimentalisme, ci simplu act volitiv de ritual sacru, ca trezirea memorialului Divinului din ființa noastră. A face actul chipului sacru (chiar dacă participi sau nu, mental sau sentimental), este un act memorial.

Viața este act memorial, din care apoi izvorăsc mintea și simțirea.

Viața este supraconștiință în sine, care apoi se traduce ca o conștiință proprie.

Mulți fac paradă că ritualul este formal și mecanic, de aceea nu este valabil. Trebuie înțeles că tocmai această formalitate este de fapt supraforma de taină a ritualului. Mentalismele și sentimentalismele din ritual sunt adesea falsificări ale actului în sine ritualic. În actul sacroterapeutic al medicinei noastre nu admitem mentalisme și sentimentalisme, ci pur și simplu niște gesturi ritualice formale ca rememorare a Sacrului Divin. Pentru medicina noastră isihastă, forma este memoria și viața este chipul formei, și tot ce nu-și mai păstrează forma moare și nu mai are viață. Sacru-ritual-formă este triadicul vieții, unul în treime și treime în unul.²³

²³ De unde analogia Teologică a Creștinismului, Tatăl-Sacrul, Sfântul Duh-Ritualul, Fiul-Forma și Energia Harică-transpunerea în afară, în „forme multiple”.

Noi forma o mai numim iconic-model sacru, însăși sămânța-memoria chipului vieții în sine.

Deci forma este memorialul în sine și mintea și simțirea sunt transpuneri, apoi, de acest memorial-formă-iconic-model-sacru.

Fă forma ritualică direct și memoria sacrului va fi vie, indiferent de participarea ta mentală-sentimentală. Forma este suportul dincolo de conștiința noastră.²⁴ Conștiința participativă proprie este desfășurarea formei în sine, ca asemănare proprie de Formă sacră.

De aceea, forma este după Chipul Divinului și tot ce vatămă forma este „ucidere” de Divin.

În formă este viul, în mișcarea formei este viața și în rememorarea-reconștientizarea formei este existența, și deschiderea existenței este trăirea.

Totul este ritual sacru. În sensul revelației creștine, Însăși Ființa Dumnezeiască este Treime de Persoane cu Viață Intrapersonală ritualică. Ființa înseamnă viu activ în Sine. Noi insistăm pe evidențierea acestui viu ființial, față de zisul viu energetic. De obicei, se consideră că ființa în sine nu are activ, ci energiile sunt activul direct al ființei. Noi remarcăm și un activ personal al ființei în sine, din care apoi ies zisele activuri energetice. Energiile nu ies direct din ființă, ci din viul activ ființial, ce este Însuși chipul-forma de persoană ființială.

Conceptiile antice vorbesc doar de personalizări energetice, pe când creștinismul relevă personaliza-

²⁴ Filosofia antică concepe realitatea prin gândirea căderii din Rai, prin „moartea și pierderea formei”, de unde considerarea că *esența fără-formă* este suportul în sine. Noi căutăm forma de Rai, a vieții fără moarte.

rea direct ființială și energiile harice ca prelungirea actului personal. Energiile nu au propria persoană, ci au persoana din care ies energiile (de aceea sunt enipostaziate în chipul persoanei și nu ipostaziate-cu chip direct personal). Energiile nu „arată” direct persoana ființială, ci calitățile-atributele actelor persoanei. În energiile harice divine nu se vede direct Chipul Persoanelor Treimice Divine, ci lucrările-reflectările actelor personale.²⁵

Viul în sine nu este al energiilor, ci al actului personal dincolo de energii, care se prelungește reflectiv în energii. A manevra energiile tot „prin” energii este o auto-personalizare a energiilor, foarte vătămătoare și cu urmări distructive. Nenorocirea păcatului este tocmai în auto-personalizarea energiilor noastre de creație, care devin dublura persoanei noastre ființiale, făcând astfel o ruptură și înstrăinare între ființialul nostru sufletesc și energeticul corporal.

În sensul revelației creștine, sursa vieții este în chipul Divinului din fiecare dintre noi, nu în energeticul naturii zis cosmice. Din pecetea Chipului Divin din noi curge taina vieții în sufletul nostru de ființă creată și din suflet ies zisele energii proprii, care se structurează în informaticul organic, fiziologic și fizico-chimic. Și apoi acest viu integral face relaționalul-comunicarea cu cerul-lumea spirituală și cu natura-lumea corporală. Acest relațional este viața viului din noi, care se desfășoară în mod propriu de către fiecare. Această desfășurare are nevoie de zisa „hrană”, Divină, spirituală și materială.

²⁵ Aici se încurcă filozofiile mistice magice, ca și energeticienii de astăzi, care fac paradă de „miracolul energiilor”.

Mare atenție la distincțiile noastre.

Noi considerăm zisele energii doar ca intermediarul dintre viul din noi și desfășurarea vieții acestuia, ce este relaționalul.

Sunt mai multe uși-porti ale templului vieții. Noi, fiecare, suntem un templu de viață, cu altarul de Divin, cu substanța-clădirea ca sufletul nostru, cu chipurile pictate ca energiile sufletului, cu pridvorul ca organele noastre și cu lărgimea curții ca fiziologicul.

În templul vieții noastre trebuie să se facă zilnic ritualul templului, ca sacroterapie (Divinul din altar), ca psihoterapie (răspunsul sufletului), ca mobiloterapie (răspunsul energetic), ca dietoterapie (răspunsul fiziologic organic), care apoi trebuie să se integrallizeze ca „hrana vieții”, concretizată ca unitatea ce se face în potirul dintre altar și suflet” (inima mistică cu Sângele și Trupul Domnului).

Dacă tu nu te faci potirul Trupului Domnului, nu te poți împărtăși din Viață.

După păcat, apare un dublu memorial-contrar, unul originar ființial, cu energiile sale normale (ce se face inconștient) și unul fals cu auto-personalizarea energetică (zisul subconștient). Așa, bietul nostru conștient este zbaterea dintre inconștient și subconștient, de unde boala și chiar moartea.

A recăpăta memorialul conștient de suflet direct personal ființial este recăpătarea legăturii cu Viul originar și adevărat.

Viul ființial personal nu este deosebit de Înșuși chipul-forma persoanei, ci este totuna. Persoana este simplul absolut în sine, dar substanța ființială simplă,

permanentă și indestructibilă, fără să se transforme pe sine, poate lua diferite forme personale, ce sunt actele personale. Formele personale directe nu modifică forma persoanei, ci îi deschid infinitatea adâncului ființial personal. Ca formă, chipul personal este neschimbat, dar ca adânc are un viu multiform de deschidere, în același model-chip al persoanei.

Viul persoanei este cunoscut nouă ca taina limbajului, care înseamnă însăși forma-chipul de persoană. A avea limbaj înseamnă a avea individualitate-formă. De aici, se zice că informația este principiul-preforma formei. În sens creștin, limbajul este viul ființial personal, care apoi se transpune ca energii-informații cu formele corporale.

Noi deosebim net:

- forma de limbaj ființial, de
- forma de informație energetică și de
- formele material-corporale.

Toate sunt, însă, memorial de limbaj în sine, dar în transpunerile respective. Limbajul direct ființial noi l-am pierdut prin păcat (la turnul lui Babel); limbajul energetic îl mai avem ca gândire; limbajul corporal îl avem ca fizico-chimic material.

De aici și discernerea noastră ca sacroterapie prin ritual-limbajul ființial divin; ca psihoterapie, limbajul ființial al nostru de creație; ca mobiloterapie, limbajul nostru energetic; și ca dietoterapie, limbajul fizico-chimic material.

Noi fără Supraviul Divin pierdem viul sufletesc și fără cel sufletesc ni-l negativizăm pe cel energetic și prin negativurile energetice ne contrariem tot mai

mult viul-biologicul fizico-chimic. Iată de ce trebuie să fie o legătură și o egalitate între toate.

Să înțelegem tot mai mult că memorialul de limbaj ființial personal este originea-modelul și rememora-rea celorlalte limbaje ale noastre.

Limbaj înseamnă act personal și actul personal înseamnă comunicare de răspuns propriu. Ființa nu se poate transmite altei ființe, de aceea ființialul este apofatic și incomunicabil (pentru noi, creația), dar limbajul personal ființial este comunicabil și transmisibil. Unii consideră că nici acest limbaj direct nu se poate comunica, ci doar prin transpunerile energetice harice (ca rațiuni divine).

Noi insistăm, totuși, și pe o comunicabilitate de limbaj personal ființial direct, prin taina ritualului sacru.

Și, mai mult, această posibilitate este prin taina Întrupării Hristice, care face perihoreza-intrepătrunderea dintre firea ființială divină și firea ființială de creație, în aceeași Persoană-același Limbaj Divino-creație.

Noi nu știm cum este Limbajul direct Divin, dar știm cum este Limbajul Divino-creație și prin acesta, apoi, limbajul haric și toată gama de limbaje de manifestare. Noi totuși deosebim Limbajul Hristic Personal în Sine de Limbajul Haric ce iese din Cel Hristic și prin Cel Hristic.²⁶ Cel Hristic și Haric sunt în ne-despărțire și totodată, dar nu se confundă și nu se absorb. Insistența noastră pe limbajul ființial este ca să putem depăși magismul energetic, de care se face

²⁶ Mai pe larg în relatarea noastră, „*Minidogmatica teologicului mistic creștin*”.

atâta paradă astăzi. Trebuie accentuat faptul că nu ca energii prin energii se poate acționa pe energii, ci prin actul direct ființial personal, izvorul energiilor. Orice manevrare a energiilor tot prin energii este o falsă auto-personalizare a energiilor, cu negativurile știute și neștiute, tocmai distructivul nostru intim. Proliferarea tot mai mare a metodelor energetice generează un auto-ritualism fals, ce ne înstrăinează și mai mult de adevăratul ritual sacru ființial personal.

Viul nostru are rădăcinile în ritualul ființial sacru, care se coboară prin Viul Haric, cu efectele respective. De-personalizarea ființialului și auto-personalizarea energetică constituie marea eroare a păcatului, cu adaosurile de boală și moarte.

Parada de auto-vindecări prin manevrarea energiilor este ambiguă. Să nu se confunde știința adevărată cu aceste auto-vindecări. Știința descoperă și taine ale mecanismelor energetice, dar nu trebuie făcute însuși mecanismul viului.

În aceste repere faceți terapia medicinei noastre isihaste.

Redăm câteva indicații de rememorare a chipului sacru, pe zilele săptămânii, ca un ritual individual terapeutic. Cei religioși vor completa cu ritualul propriu-zis al Bisericii.

Modelul sacroterapieii noastre este modelul liturgic, de unde legătura și asemănarea lor.

Viața înseamnă ritual liturgic și unde nu se mai face acesta și viața se distruge. Și în noi înșine trebuie să avem actualizarea permanentă a ritualului vieții, de unde sacroterapia ca rememorarea acestuia.

Redăm și noi un model de ritual liturgic individual, după specificul pustnicului Neofit Carpatinul isihastul.²⁷ Mistica isihastă este tocmai actualizarea prin permanentă rememorare proprie a ritualului liturgic.

Facerea lumii în cele șase zile, cu odihna în a șaptea, este tocmai iconicul ritualului liturgic.

Viața este memoria ritualului Facerii lumii. De aici, specificul pustnicului Neofit, de mistică a ritualului sacru, față de specificurile celorlalte, ca mistici ale spiritului. Așa, în acest sens, ritualul este chipul divin al spiritului nostru de creație și prin ritual spiritul se dovedește spirit.

De aici, modelul sacroterapiei noastre, ca memorie hexamronică-liturgică (a celor șase zile, plus odihna celei de-a șaptea, cu intrarea în sacru-ziua a opta-duminica), care este ciclul complet al vieții noastre.

Ritualul noi îl concretizăm prin modalitatea așa-zisului limbaj gestic (care nu se confundă cu limbajul psiho-organic pe care-l avem noi, în mod obișnuit). Limbajul gestic este o umbră a vorbirii divine. Se zice că limba de Rai (pierdută la turnul lui Babel) era tocmai acest limbaj gestic, care nu este un limbaj mut, ci un limbaj direct (supraintuitiv), fără instrumentalul spiritului și organicului. Acest limbaj gestic se aude prin toată ființa, ca limbaj al memoriilor și totodată al comunicării.

Cine nu are taina limbajului sacru gestic nu va ști niciodată limba divină.

²⁷ Vezi și relatările noastre „*Practica isihastă*” și „*Practica isihastă după tradiția pustnicului Neofit Carpatinul*”.

Cuvântul direct este limbajul gestic, de aceea Dumnezeu zice și se face.

În ritual, gestul este pe prim plan, iar mintea-înțelegerea cu limbajul său organic este ceva auxiliar și sporadic.

Atenție la aceste repere, specifice sacroterapiei medicinei noastre.

Începe să te rogi așa, direct, cu durerea ta și vei descoperi taina originii vieții.

Noi indicăm chiar niște gesturi ritualice, care ne rememorează sacrul din noi.

1. Ridică mâinile în sus cu rugăciune către Dumnezeu Cel din înălțime, din care curge viața lumii.

2. Pleacă în închinare capul în jos, fapt prin care recunoști pe Dumnezeu ca Dătătorul vieții.

3. Pune mâinile la piept în dreptul inimii și fă-te ca un altar propriu, pe care să vină Dumnezeu și la tine.

4. Tot cu mâinile la piept, dar cu palmele în sus, ca un vas ce să întruchipeze toată ființa ta, suflet și corp, ca un potir în care să se toarne sângele Vieții (care pentru noi, creștinii, este Sângele lui Hristos).

5. Desfă brațele în lateral, fapt ce preînchipuie că Divinul se întrupează în toată ființa ta suflet și corp, și tu, ca o prescură, te faci un trup al Divinului (care pentru noi, creștinii, este Trupul lui Hristos Cel Liturgic-Euharistic). Viața din tine este prezența Întrupării Divinului. Dacă lipsește, și Viața din tine va lipsi.

6. Unește palmele iarăși la piept ca o împărtășirea a ta cu Divinul-Viața (Hristos Euharistic).

7. Cu mâinile în sus și capul plecat, zi cu frică și cutremur marea rugăciune pe care totodată o zic În-

suși Domnul Hristos și Sfântul Duh, rugăciunea Tatăl nostru, la care și iadul cade în genunchi.

Acesta este ritualul sacru liturgic al vieții, fără de care viața se oprește din curgerea sa. Creștinismul face actualizarea acestui ritual prin Liturgia Hristică și fiecare creștin săvârșește, direct și personal, ritualul iconic al acesteia. Liturgicul propriu-zis se face doar de către preoția Bisericii, dar fiecare poate face iconicul liturgic, ca o deschidere pre-liturgică și o prelungire în proprie ființialitate a liturgicului sacerdotal.²⁸

Noi, ca medicină, indicăm și aceste gesturi rituale, pentru că medicina este ceva practic și concret. Mentea bolnavilor este atinsă și incapabilă de efort, de aceea, ca medicină, noi recomandăm un sacru direct.

Cei bolnavi să facă aceste simple gesturi sacre și memoriile sacre se vor trezi în sufletul și corpul lor. Viața fără memoriile sacre nu va reveni la Viață. Noi indicăm această rugăciune iconică, ca o modalitate ce se potrivește, tocmai, și unei terapeutici medicale.

Psihoterapia

Psihoterapia este autovoință, autogândire, autosimțire; este o autoconștientizare cultivată și chiar exersată, este viul propriului nostru fond ființial, prin care suntem și noi fiecare o ființă personal-individuală.

Sufletul nostru are capacitatea de a se auto-identifica și de a se auto-controla și chiar de a-și impune o anume orientare.

²⁸ Noi, ca medicină isihastă, mergem pe *caracterul isihast carpatin*, caracterul *iconic liturgic*. Vezi pe larg, „*Practica isihastă după tradiția pustnicului Neofit Carpatinul*”.

Se zice că sufletul are în primul rând primirea, de unde participarea sa la toate, umplându-se tot mai mult cu memoriile acestora, fără să se piardă în ele. În boli, sufletul își slăbește până la uitare propria identitate și se confundă cu memoriile sale, care și acestea nu se mai fixează conștient, ci într-un adaos de auto-conștiințe.

Conștiința sufletului nostru nu este suma memoriilor sale, ci este o conștiință în sine, ce dă apoi conștiință memoriilor, încât memoriile se structurează pe baza identificărilor pe care le face conștiința față de orice memorie. Conștiința este recunoașterea oricărei memorii, fără să se confunde cu ele, de aceea are stăpânire pe memorii. În boli nu mai are această stăpânire, ci memoriile stăpânesc conștiința. De aceea, sufletul trebuie să-și reia în funcție stăpânirea conștientă asupra memoriilor.

Fixarea conștiinței pe anumite stări de conștiință este psihoterapia. Sufletul nu trebuie să fie robul memoriilor sale, ci stăpânul lor, de aceea trebuie să fie ferm cu orice relație memorială. Această fixare să nu se confunde cu auto-sugestia, care este tocmai incapacitatea conștiinței de a fi suverană unei memorii. Aici este voința conștiinței de a se impune direct.

Psihoterapia nu este nici auto-sugestie, nici logică-rațiune, ci volitiv autoimpus, ca auto-stăpânire și auto-orientare în sine, prin care să se orienteze tot memorialul său.

Prin psihoterapia medicinei noastre isihaste se face, astfel, re-identificarea propriei permanente ființiale, prin care memoriile bolnave să fie învinse.

Nu admite psihic o memorie rea și anormală, ci respinge-o și înlocuiește-o cu una bună.

Golul de auto-conștiință este semnul bolii.

Noi, ca medicină creștină, insistăm pe consideren-
tul unui psihism de sine direct al sufletului, care nu
este prin energii și nici prin funcții fiziologice. Psiho-
logia obișnuită este pe reperatele antice aristotelice, în
care psihismul este un produs de funcții și nu un pro-
ducător de funcții.

Trihotomismul antic de:

- *Nous*-Spiritualul Divin,
- *Psyche*-sufletul-energeticul spiritualului și
- *Soma*-corporalul,

este insuficient din punct de vedere creștin.

În sens antic, Sufletul nostru este un intermediar
dintre Spiritual și material, de unde calitățile-puteri-
le-funcțiile ce-l formează și totodată îl determină, ca:

- rațional-informațional,
- senzitiv-vegetativ;
- volitiv-funcțional.

Și, de aici, tipurile noastre, ca

- Intelectual-nervos;
- Volitiv-visceral;
- Senzitiv-somatic.

Psihologicul de viziune antică este, astfel, prin fe-
nomene psiho-fiziologice și nu este un psihism liber
și independent, care apoi se deschide și se prelungește
în însușirile sale psiho-fiziologice. În viziunea crești-
nă, sufletul este spiritualul de creație dincolo de vege-
tativul psiho-fiziologic. Sfântul Maxim Mărturisito-
rul vorbește de spiritualul divin (nous-ul, ca pecetea

Chipului Divin), de spiritualul creat-sufletul și de soma-psihofiziologicul corporal.

Mai nou, se insistă pe o configurație de structuri-corpuri succesive, ca planuri de devenire și evoluție, prin care ființa creată este doar un ansamblu de structurări ale unui energism de diferite consistențe (mental, astral, eteric și material).

Anticii au căutat dezvoltarea chipului ființei create, dar, datorită păcatului, s-au încurcat cu anti-chipurile acestuia.

Creștinismul readuce memorialul original. Așa, în viziunea creștină, este cu adevărat și o ființă creată după Chipul și Asemănarea Ființei Divine. Și, astfel, Revelația, atât cât se poate arăta, a Chipului Divin, ca Treime Personală și Energii Necreate Harice, se consideră transpusă într-o analogie de Creație, ca ființă creată personală cu energiile sale corporale.

Psihologia și antropologia, pe elementele direct creștine, sunt, astfel, în această accepțiune de ființă creată și energiile sale, pe Arhechipul Creator Divin pecetluit pe ființa creată.

Anticii panteiști văd Ființa Divină și lumea creată ca reversul de proiecție a acesteia. În sens creștin, Ființa Divină se are tot pe Sine ca revers (ca Treime Personală și Har) și lumea creată nu este însuși „spațele” Divinului, ci este o realitate „paralelă” cu Divinul, dar în natură de creație.

Și, în acest sens, am conceput câteva „*repere*” de *psihoterapie*.

8. Nu fi fixist (adică să faci doar ce crezi tu); cu voință ascultă și de alții. Astfel, te vei vindeca de pro-

prile iluzii și de încăpățănare. Te vei bucura de unire și comunicare.

9. Nu fi izolat și însingurat, ci în dialog cu toți și cu toate (păcatul demonic face tocmai un gol de dialog). Viața este comunicabilitate. Fii comunicabil, chiar dacă te forțezi.

10. Fii vesel, chiar dacă nu te simți bine, pentru că fondul vieții este bucuria-lumina. Nimic nu poate copleși bucuria vieții în sine, tu trebuie s-o cultivi și peste propriile suferințe. Impune-ți un zâmbet permanent.

11. Suportă și ce nu-ți place la alții și treci peste toate defectele lor (care sunt legate de caracterul propriu). Nu muștra direct, nu spune greșelile, fii delicat când faci, totuși, câte o observație. Nu te enerva că alții nu sunt ca tine și-ți stau chiar împotriva. Astfel, te vei vindeca de contrariedade și te vei bucura de conviețuire în tot momentul. Încearcă să ai afecțiunea mai tare decât respingerea.

12. Nu admite frica, timorarea, grija zilei de mâine; nu-ți fă iluzii, lasă totul la momentele lor. Timorarea este slăbănogirea sufletului. Fii optimist, chiar dacă lucrurile par total încurcate; crezi în rezolvarea miraculoasă. Toate simptomele de boală, toate certurile, toate contradicțiile, greșelile tale și ale altora, consideră-le trecătoare și tu, astfel, vei rămâne neatins. Chiar dacă ai avut și mai ai crize violente, toate vor trece; nu admite teama că va fi mai rău, ci mai bine. Nu admite tristețea după greșeli și conflicte, lasă-le la momentul când te vei analiza pe tine (la spovedanie, mai ales). Mulți fac o scrupulozitate patologică din toate.

13. Nu abandona activitatea, chiar dacă nu te simți bine și dai randament puțin. Chiar și la pensie lucrează ceva, încă. Cât ai fi de bolnav, nu renunța la un anume activ, cât de cât.

14. Este ofihna a toate. Bucură-te chiar dacă îți se pare că nu ai progresat nimic. Viața are o supralage, a odihnei sacre, indiferent de stare. În această odihnă nu mai contează nici o evaluare, este darul lui Dumnezeu peste toate considerentele. Bucură-te și tu cu adevărat de acest miracol.

Desigur, mai pot fi multe indicații psihoterapeutice, după caz. Noi vă oferim doar niște repere.

Mobiloterapia

Mobiloterapia noi o considerăm o igienizare prin mișcare.

Sunt copii și tineri foarte debili fizic, precum și bătrâni sclerozați, intelectuali anemici, tocmai din lipsa de mobilitate-mișcare. Mai mult, sunt împiedicări și înfundări energetice pe diferite zone organice și funcționale, ce produc scurgeri și explozii energetice permanente, care secătuiesc și ultimele rezerve. Unii au niște hiperfuncții (sau hipofuncții) în anumite organe, tot din această cauză. Datorită sedentarismului, noi avem părți ale corpului aproape fără mișcare, unde se depun majoritatea reziduurilor alimentare.

Mobilitatea este pentru noi ca și respirația, în activul vieții.

Noi, creștinii, suntem învinuiți că neglijăm îngrijirea corpului. Trebuie înțeleasă această îngrijire ca

sănătate și puritate, ca menținerea unor funcționalități normale (nu patologice). Sunt unele filosofii semi-mistice care cultivă și fac o zisă artă a mișcărilor corporale, sau fac explorări psiho-fizice (ca o fiziologie ocultă).

În sensul nostru, ca mobiloterapie, accentuăm faptul mișcării în sine, ca o capacitate a vieții, ce nu are scop în sine, ci este doar o modalitate de activ. Noi chiar insistăm pe mobilitate, nu ca să stăpânim funcții și organe, ci ca să fie o trecere liberă a mișcării prin tot corpul. Să nu se amestece mobiloterapia cu sacroterapia, care este ritual religios. Nu faceți din mișcărilor corpului religie, că este patologic, ci considerați-le propriile dumneavoastră mișcări, care nu au de-a face cu religiosul. Ritualul nu este mișcare, ci gest sacru, ce înseamnă altceva.

Mișcarea este o dăruire de hrană organelor izolate și blocate de boli, care singure nu mai pot primi. Unii prea religioși resping aceasta, ceea ce înseamnă o refuzare de ajutor celor ce nu se mai pot mișca. Celor fără mâini și picioare le dai posibilități de mișcare, sau îi poartă altcineva. Mișcarea este tot așa de necesară și terapeutică precum hrana alimentară.

Noi insistăm pe ne-amestecarea gestului sacru direct religios cu pozițiile de mobilitate energetică corporală, ca să nu se cadă în falsul ritual energetic (așa cum fac multe practici magice și oculte). Sacrul nu se face în corp, ci dincolo de corp. Energiile corporale nu pot face ritualul sacru (care este spiritualitate pură), ci ele doar orientează mișcarea corporală spre ritual. De aceea, energiile corporale, în natura lor, nu

pot fi sacralizate, ci doar folosite în vederea ritualului sacru. Așa, energiile sunt tot o bucatărie de hrană și mișcare, pe care n-o putem exclude (fără amestecarea, însă, cu însăși hrana sacră). Pozițiile de mișcare să fie mișcarea noastră proprie, necesară doar mobilității noastre.

Nu vă concentrați pe trasee energetice, că este periculos noi nu avem în vedere decât mișcarea ca atare, restul să se facă după fiziologia propriu-zisă; noi trebuie să păstrăm cu atenție doar capacitatea de mișcare, doar așa memorialul în sine se va trezi (dacă intervenim noi cu diferite concentrări, putem preface și denatura și mai rău memorialul fiziologic adevărat). Nu introduceți alt memorial în mobilitatea energetică.

Noi vedem mobilitatea în trei moduri:

- stoarcere-presare-spălare;
- dilatare-întindere;
- creștere-acumulare.

Mobiloterapia pe zonele corpului, cap, trunchi, membre (fiecare cu anexele lor). Mobiloterapia pentru cei semisănătoși, semiimobilizați și cei imobilizați la pat. Din mers, din șezând, culcat, fiecare cu specificul său.

Nu faceți exerciții complicate, ci puține și la obiect, pentru recuperarea mobilității în sine. Nu faceți ocultismul mișcării, obișnuiți-vă să aveți și o poziție de rememorare mobilă permanentă”după propriul specific și după propria boală (de cap, de trunchi, sau de membre).

Noi am consemnat că avem în corpul nostru trei circuite energetice de bază:

– cu energii nervoase (ce urcă spre cap și se răspândesc prin nervii întregului corp),

– cu energii umorale (ce trec în sânge și umorile generale) și

– cu energii de acumulare materială (ce se fac depuneri de masă fizică)²⁹, care ies din suflet prin inimă.

În boli are loc o împiedicare și chiar o sistare pe diferite trasee, care, de nu se restabilesc, produc moartea. De aceea, este mare nevoie de a se acționa cu grijă și în acest sens.

Sunt forme de mobilitate din stare statică (poziții diferite fixe ale unor părți organice); mobilitate semistatică; mobilitate activă, prin mișcări directe și repetitive (cum sunt exercițiile fizice și mișcările forțate). Mai este o mobilitate psiho-mentală directă, prin concentrări mentale directe (psihoterapie organică).

Noi, ca medicină de orientare creștină, ne ferim de pericolul magic al mobilităților energetice, dar nu excludem normalul mobil al energiilor, care este mișcarea obișnuită a noastră. Așa se pot folosi niște exerciții de recuperare a mobilității, fără să facem însă magia acestora (cum fac multe practici de astăzi). Insistăm, deci, pe separarea acestora de ritualul religios sacroterapeutic. Mâncarea și mișcarea sunt treaba noastră proprie și „peste” acestea este, apoi, sacrul religios.

Să se facă zilnic mișcări. Cei foarte bolnavi să efectueze aceste mișcări culcați și chiar pe pernă.

În boli, mișcarea este egală cu hrana, spune un proverb.

²⁹ „În căutarea unei medicini creștine”.

Vă indicăm și noi câteva repere de mobilitate, care se pot face zilnic și cu accent pe zilele săptămânii (într-o zi se pune accentul pe o zonă, în alta, pe altă zonă).

Sunt trei zone principale, ce trebuie avute în atenție:

- Cap-gât;
- Trunchi-viscere;
- Membre-piele.

Dimineața se fac presările; seara se fac întinderile; noaptea se fac acumulările-creșterile.

Pentru cap-gât:

– Bărbia, cu încordarea zonei tiroidice a gâtului din față, se apleacă cu presare, până ajunge piept. Se revine și iar se face aplecarea. Începeți ușor și progresiv; măriți numărul de la 10 la 20 mișcări, apoi la mai mult, până faceți chiar câteva sute. Desfundă circulația spre creier și în tot capul.

– Ridicarea bărbiei cu capul pe spate și întinderea gâtului tot din zona tiroidică. Tot atâtea cicluri progresive.

– Trageți-vă de urechi, în jos, în sus, lateral; frecați-le până se încălzesc și se înroșesc. Revigorează tot capul. Intelectualii și cei ce stau mult în picioare și au amețeli, să facă mai des aceasta. În răceli, când se stă în curent și vânt, trageți-vă de urechi și nu veți mai răci. Obiceiul de a lua de urechi pe copii, prin care se cumițesc, este o realitate, că restabilește activul creierului.

– Ochii sunt tot așa de importanți. Închideți-i, deschideți-i mari, priviți în sus, în jos, lateral, cruciș, dar atenție, ușor și progresiv ca număr.

– Aplecați-vă cu fruntea la podea, și stați așa un timp; sau cu capul atârând în jos, sau într-o poziție cât mai aplecată. Ajută la o irigare mărită a creierului. Atenție, mișcările să fie făcute încet și să nu exagerați, mai ales cei predispuși la tensiune. A moșăi cu capul aplecat în piept este o odihnă bine știută.

– Ciocăniți-vă capul cu nodurile pumnului, ușor, dar numai partea superioară până la tâmples; desfunde creierul (unii profesori au obiceiul de a face aceasta elevilor grei de cap).

Se mai pot face și rotiri ale gâtului și tot felul de mișcări, ce depind de fiecare și de timpul rezervat. Dați importanță mobiloterapiei ca și dietoterapiei.

Pentru trunchi-viscere:

– Încordează zona diafragmatică și umerii, ca o stoarcere și iar revino și iar încordează, în număr progresiv, de la 10-20 mișcări la o sută și chiar mai multe. Respirația să fie de voie.

– Dilată diafragma și desfă umerii cu pieptul în afară, la fel ca număr.

– Rotește pieptul cu umerii și zona diafragmatică în dreapta și în stânga, cu presarea sau dilatarea în plămâni și în tot abdomenul. Ca număr, la fel.

– Inspiră adânc (cât poți de mult) și apoi expiră aerul, încet, cu încordarea pieptului și zonei abdominale, a membrelor, a întregului corp, cu o stoarcere totală, ca să iasă toate toxinele; sau cu dilatarea acestor zone.

– Bateți-vă cu pumnul în piept, pe tot sternul (mai ales în zona epigastrică-capul sternului), ușor și progresiv. La fel bateți zona costală din dreptul stoma-

cului, splinei, ca și din dreptul ficatului. Bateți și zona intestinală. Desfundă organele interne și măduva osoasă și stimulează imunitatea. În boli, imunitatea (sistemul de rezistență și autoapărare) este în deficit.

– Autoboxul dă rezultate directe. Cu pumnii strânși, cu coatele, cu picioarele, executați lovituri bruște, ca la box, dar nu în afara corpului, ci cu senzația că lovești pentru a dilata-mări propria formă, pielea, pereții organelor, mușchii, oasele.

– Întinde încet și foarte lent mâinile și picioarele, coloana vertebrală cu aplecarea ușor în față; dilată-lărgeste toate organele din corp (și creierul), inspirând adânc și stai un timp în această dilatare generală.

Puteți diversifica în mai multe forme, dar acestea sunt de bază. În boli, zona abdominală este cea mai afectată, ca și zona plămânilor.

Pentru membre-piele:

Mâinile și picioarele, precum și pielea (organele externe), sunt tot așa de importante ca și capul și trunchiul cu organele interne.

– Strângeți pumnii și tălpile picioarelor, cât de mult, cu rotirea lor, cu încordarea mâinilor până la umeri și a picioarelor până sus, presându-le. Dacă nu puteți mobiliza ambele zone deodată, faceți mișcările separat.

– Întindeți mâinile și picioarele, cu desfacerea umerilor și pieptului. Ca număr, cât puteți de mult, dar ușor și progresiv.

– Sprijiniți mâinile și picioarele (deodată sau separat) de ceva și împingeți cât de tare. Cei mai tari să facă și flotări.

– Degetele de la mâini și picioare presați-le, întindeți-le, mișcați-le în toate sensurile, rotiți-le, că sunt la fel de importante. În acestea sunt terminațiile nervoase ale circuitelor organice. Cei cu ameteți să preseze degetul mic. Mâinile și picioarele să fie permanent calde, de aceea bolnavii să aibă la îndemână cărămida fierbinte întotdeauna, mai ales la culcare și când mănâncă. Aceste mici operații sunt de o valoare decisivă în boli.

– Freționați-vă pielea cu unghiile (atenție, nu cu degetele direct, că se produc electrizări negative, ceea ce scoate și distruge energia din organe). Zisele freții-masaje sunt în majoritate greșite, că se fac cu frecarea pielii. Doar cele cu presare, ciupire, batere, zgâriere sunt eficace. Cei cu răni și foarte sensibili la piele, să se mulțumească doar cu baterea cu nodurile pumnului, în mod foarte ușor și progresiv. Diferitele unguente sunt mai mult nocive, că înfundă respirația pielii, care în boli este foarte deficitară. Starea în aer liber, spălările cu apă dau rezultate bune. Zisul masaj bioenergetic, la fel, este nociv, că se face cu energii scoase din organe (și așa dereglate).

Pielea este un organ foarte miraculos. Se zice că pielea este creierul personalității-individualității. Zisa „haină” este pielea. Adam a rămas gol (după păcătuirea din Rai), pierzând „haina” pielii, rămânând doar cu pielea goală. Acupunctura (confirmată de știință), susține că pe piele sunt toate circuitele organice, ca o rețea similară creierului. Pielea este organul de comunicare cu mediul și totodată răspunsul propriu la acesta. Magia energetică pe piele este periculoasă, de

aceea noi nu admitem decât stricta menținere a funcționalității, ca o igienă a pielii.

Mobiloterapia puteți să o faceți permanent, chiar când mergeți, sau stați, sau lucrați. Doar zona diafragmatică să fie pe stomacul gol. Când citiți chiar, faceți câte o mobilitate din cele indicate.

Atenție, sacroterapia, psihoterapia și mobiloterapia nu se fac în văzul lumii, ci intim și strict particular. Unii caută zise practici în comun, ce nu sunt creștinești. În sens creștin, doar în Biserică se face ritualul comun, în rest este o proprie intimitate. Te poate învăța cineva cum să faci, dar tu doar în particular trebuie să le îndeplinești.

Dietoterapia

Din cele amintite, hrana noastră este pe un arhemodel, care în boli este uitat și dublat de anti-modele distructive. Revenirea la sănătate nu este posibilă decât prin rememorarea arhemodelului hranei. În sensul creștin, hrana este numită „pâinea noastră cea de toate zilele”.³⁰ Și pe această bază noi extindem această taină ca însăși terapeutică-tratarea bolilor.

Atenție, deci, la specificul dietoterapiei medicinei noastre isihaste.

În toate rețetele trebuie să fie chipul pâinii și prezența îndeosebi a pâinii pustnicești, cea necoaptă.

– Lactatele sunt chipul pâinii de memorial pentru creșterea și biologicul organic.

– Cerealele și în special grâul sunt chipul pâinii de memorial al funcționalității și hrănirii vitale propriu zise.

³⁰Rugăciunea „*Tatăl nostru*”.

– Legumele sunt chipul pâinii de memorial mobil și lărgire energetică.

– Fructele sunt delicii și savori, ca reîmprospătare vitală.

Carnea este o apariție a unei mâncări de consumație, nu de hrănire în sine. Se constată și științific că, de fapt, carnea nu hrănește, ci constituie un material de consumație energetică, ce antrenează și o auto-consumație (de unde nocivitatea cărnii). Mai ales în lumea noastră, de multă consumație energetică, se consumă multă carne tocmai ca o compensare, dar care secătuieste și potențialul energetic de bază, de unde atâtea boli. Carnea și băuturile alcoolice și stimulative (cafea, sucuri gazoase, tutun și droguri), sunt plaga de consumație distructivă a civilizațiilor lumii.

Trebuie înțeles că hrana nu este consumație, ci împletire și conlocuire energetică, pentru biologicul nostru. În hrănire nu se consumă, se fac transferuri reciproce de energii, care trec dintr-o parte în alta, fără distrugere (ca în consumație). În boli apar tocmai distrugerile de energii, ce aduc distrugerea vitalului.

Atenție, nu mâncați ca să consumați, ci ca să vă hrăniți.

Chipul pâinii păstrează cel mai mult memorialul de hrănire, dar pâinea necoaptă, ce se mai folosește sporadic de către unii pustnici, ca o tradiție tot mai rară. Noi o redescoperim și o evidențiem și o facem baza dietoterapiei medicinei noastre isihaste.

Viața, în ființa noastră creată, este o supramișcare din pecetea Chipului Divin din noi, care se răsfrânge în suflet și sufletul răspunde prin propriul psihism, ce

se prelungește în energeticul nostru cu partea fiziologic-organică. Este o mișcare în linie dreaptă, de ieșire și configurare. Păcatul însă produce împiedicări, datorită întunecării în noi a Chipului Divin, de unde o insuficiență în suflet, care și acesta face un psihism rupt și fărâmițat, ce se răsfrânge în energii inegale și chiar contrare, de unde un fiziologic cu un memorial dereglat, până la organe anormale.

Pe baza acestor repere, se poate interveni pe mersul vieții, prin re-legarea acestor planuri ale ființialității noastre.

Re-legarea cu Divinul prin sacroterapie va reface memorialul normal al psihismului din suflet, care la rândul său va reda memorialul ne-contrar din energii, cu rezonanțe în fizio-organicul nostru.

Degeaba faci doar psihoterapie cu mobiloterapie de sport-gimnastică, că fără sacroterapie nu se rememorează chipul originar al vieții, care este în Chipul Divin din noi.

Dar este insuficientă sacroterapia dacă faci doar sacroterapie fără psihoterapie și psihoterapie fără mobiloterapie și mobiloterapie fără dietoterapie. Mulți aici se încurcă, absorbind și reducând unele prin altele, când, în fond, ele sunt neamestecate și în proprie modalitate, trebuind o comunicare-împletire egală.

Unii fac zisă terapie doar prin forța psihică-gând; alții doar prin mecanisme de acțiuni energetice (ca bioenergeticienii); sau doar prin acțiuni directe pe fiziologic; sau prin acțiuni chimice pe organe.

După păcatul adamic, în fiecare plan ființial al nostru sunt memorii contrare care s-au depozitat ca niște

intoxicații, ce, și mai mult, se fac pe sine auto-mișcări independente, încât au devenit auto-centre de proprie acțiune.

Energeticul nostru și-a format noduri-centre ner-voase, viscerale și organice, ce nu mai ascultă de mișcarea psihică.

La fel, în suflet s-au format fixații psihice, ce nu mai ascultă de supraconștiința sacră (ca în bolile direct psihice).

În organicul nostru s-au format fixații funcționale, ce le falsifică.

Alimentația este acțiunea direct pe organele noastre.

Bucătăria

Depinde de câți sunt în familie sau în comunități și câți încearcă și modalitatea noastră. Indiferent, însă, de număr, siliți-vă să fiți cât mai simpli.

– Mașina manuală de rășnit-măcinat (sau electrică) să fie instalată permanent, că mereu va fi nevoie de ea.

– Mașina de tocat zarzavatul (cea obișnuită folosită de cei ce macină carnea), la fel, să nu lipsească. Pentru un număr mai mare de persoane, ar fi bun și un aparat electric de amestecat.

– Zdrobitor de usturoi, mai rezistent (de obicei se rupe repede), ca să poată zdrobi pentru 1-3 persoane orice zarzavat crud, cât și sămburii de nucă, alune etc.

– Răzătoare cu mai multe mărimi (sau mai multe răzătoare, pe mărimi), pe care se rad permanent toate cele ce se pot rade (chiar și sămburii).

– Tăvi de uscat, indiferent că sunt de plastic; ideal ar fi de pământ (dar se sparg repede). Cine poate, să aibă și tăvi cu sită dedesubt pentru uscarea mai rapidă.

– O piuă (un vas adâncit în care se poate efectua zdrobirea, cu un mic pisălog) de bronz, inoxidabil, sau de lemn. Adesea unele uscături trebuie în prealabil mărunțite, ca să poată fi apoi măcinate, cum sunt unele boabe mai mari.

– Vase (chiar și de plastic) în care se macină și se pun respectivele alimente și, de asemenea, se face dospirea-pregătirea lor. Câteva vase să fie și de încălzit, mai rezistente, zmălțuite.

– Lingurița, cea admisă bolnavilor, în locul lingurii, ca să se mănânce încet și cu salivă bogată, digestia bolnavilor fiind trei sferturi în gură. Obișnuți-vă să mâncați astfel și ciorbele și toate preparatele noastre. Rezervați timp pentru sănătate.

– Linguri-furculițe de lemn și inoxidabile pentru preparare.

– Cuțit bun, câteva pahare și micile recipiente ce ușurează lucrul la bucatărie, după gusturile fiecăruia.

– Pungi și recipiente pentru păstrarea ingredientelor strict necesare și folosite permanent. Să aveți la îndemână cantități mici din cele mai des folosite, ca: amidonul de cartof; pâinea pustnicească uscată; boabele leguminoase dospite și uscate, precum și câteva pe care trebuie, adesea, să le râșniți zilnic, cu alternanțe; tărâțele ce se pun în toate Preparatele; cojile liante; câte puțin din toate cele ce trebuie zilnic folosite, mai ales din cele uscate-conservate. Noi indicăm chiar și sticlele de plastic (în care nu pot intra fluturi-găselni-

țe, care vara sunt din plin și strică aproape totul), dar cu condiția să le faceți o mică găurică pentru aer, altfel produc modificări electro-magnetice nocive.

Tot ce uscați, mărunțiți-le cât să încapă și să le puneți în sticle de plastic (cu un mic orificiu sus, lângă dop) și apoi țineți-le pe rafturi, ferite de umezeală. Se pot păstra și un an de zile, neatinse de molii. Mai puteți ține și în bidoane, tot de plastic, mai ales semințele, dar tot cu condiția să faceți câteva găurele în capac, pentru aer, ca să nu se „asfixieze”.

Faceți, pe cât posibil, preparate proaspete și pe cele uscate doar pentru câteva zile, afară de cele ce trebuie conservate pe mai mult timp, ca să fie la îndemână (Vezi capitolul „Conservare-depozitare”).

Nu aruncați cojile la mere, nici semințele lor, nici resturile de la cele dospite, de la supele strecurate, sau laptele ce lasă partea grosieră; reuscați-le și folosiți-le la alte mese.

– Indispensabile să fie: grâul, orezul (chiar dacă este decorticat, este un bun diluant-liant ce înmoaie țaria, mai ales, a boabelor leguminoase); soia, linte, năutul, mazărea, porumbul, dacă este posibil hrișca, orzul, ovăzul etc. Zarzavaturile obișnuite, la fel. Baza stă în varza murată, morcovii (uscați, de nu-i puteți avea mereu la îndemână), ceapa, usturoiul, prazul (uscat) și, adesea, sfecla roșie, ridichea neagră. Puteți face pâine pustnicească cu acestea și apoi să fie uscate.

După ce vă obișnuiți, veți vedea că este mai simplu ca bucătăria cu fierturi și cu tot felul de preparate culinare.

Noi excludem roșiile cu bulionul lor, untul și smântâna, ouăle, precum și uleiul, chiar presat la rece și chiar pe cel de măslina. Pentru bolile grave acestea trebuie categoric omise. Folosim doar semințele uleioase, murăturile și dospirile naturale. Lactatele sunt independente, nu se amestecă deloc, cu nici un preparat.

Dospirea, autobucătarul alimentelor

Menționăm faptul ce trebuie bine fixat și avut în vedere permanent, și anume că toate preparatele medicinei noastre au la bază dospirea, care înlocuiește fierberea, și care, mai mult, face predigerarea (atât de necesară), care, încă o dată mai mult, face îndrojdirea-fermentarea lactică, ce înseamnă o acidifiere directă și proprie-naturală, cu o îmbogățire de fermenți și enzime știute a fi în drojdii (cele mai bogate, în acest sens).

Mai mult, prin dospire se face o uniformizare a întregului amestec, care prin preparare-mărunțire produce separări contrare între părțile externe-coajă și miez; prin dospire se dizolvă coaja în conținut și conținutul se pătrunde cu părțile din coajă. Așa, chiar dacă se face zisul „lapte”, în acesta este totuși o integritate, datorită dospirii. Sucurile și extractele obținute direct din sortimente ne-dospite sunt fragmentare, cu lipsuri și contrare.

Se tot vorbește că în boli apare în organe o auto-fermentare-autoacidifiere, care macerează-autodigeră țesuturile celulare până la distrugere. În organele bolnave este o aciditate crescută față de alcalinitatea

ce menține masa celulară. Orice activ, însă, se face pe baza acidifierii (care produce trecerea-comunicarea și prefacerile de schimb și asimilare), încât aciditatea este tot așa de necesară ca și alcalinitatea.

Cel mai important este echilibrul între aciditate și alcalinitate, ca și trecerea directă dintr-o parte în alta. Medicina chineză vorbește despre yin și yang, care paradoxal nu sunt contrare (cum se zice în chimia noastră), ci complementare (se conțin reciproc și trec direct una în alta imediat ce se ajunge la punctul limită dintre ele). Așa, bolile pot fi tot așa de grave, atât ca yin (acide), cât și ca yang (alcaline), tocmai datorită lipsei de mobilitate-transfer dintre acestea. Deci nu acidul sau alcalinul sunt cauza distructivă, ci lipsa de complementaritate dintre acestea, lipsa de trecere una în alta fără autodistrugere și fără distrugerea celorlalte părți.

Chimia noastră consideră că acidul face distrugerea totală a părții alcaline și, invers, alcalinul transformă total acidul în alcalin. În boli se pare că, într-adevăr, are loc și acest proces extremist.

Fierberea produce tocmai acest fapt de transformare, până la blocarea oricărei flexibilități dintre acid și alcalin. Și, de aici, în boli, procese acide ce distrug toate procesele alcaline. De aceea, se vorbește de selectarea dintre acid și alcalin a alimentelor (cu zisele incompatibilități).

Noi considerăm mai mult, și anume faptul distrugerii memorialului complementar dintre acid și alcalin. Când un acid nu mai are memorialul complementar al alcalinului, este un acid distructiv și când un

alcalin nu mai are memorialul complementar al acidului, se face un alcalin distructiv.

Să nu se confunde această acidifiere-alcalinizare cu putrefacția. Când se termină dospirea-autofermentarea se trece într-o scurtă autoalcalinizare, care, dacă nu trece, iarăși, în acidifiere, se produce putrezirea-stricarea. Drojdiile sunt dospiri cu capacități de a trece alcalinul iarăși în acidifiere. De aceea, folosirea trebuie făcută doar în starea dintre dospire și îndrojdire, altfel apare putrezirea-omorârea. Drojdiile se pot usca, în schimb, păstrându-se capacitatea de re-dospire. Așa, uscarea preparatelor noastre dospite este modalitatea optimă de păstrare și recondiționare.

În boli se degradează tocmai acest memorial. La fel, fierberea, rafinarea, oțetirea chimică și anorganicizarea oricărei substanțe. Noi definim biologicul tocmai ca memorialul comunicării reciproce.

Noi mai consemnăm, ca medicină Isihastă, un fapt fericit, de rememorare a memorialului de comunicare reciprocă, care este dospirea.

Mare atenție la modul de dospire, care nu trebuie să fie o substanță rafinată (ca oțetul-acidul direct), ci o autoacidifiere-alcalinitate. Acrirea cu oțet sau alte aciduri rafinate constituie o adevărată nenorocire alimentară. Mai mult, o acidifiere străină de propria acidifiere este la fel de contrară și distructivă.

Dospirea de care vorbim noi este tocmai autoacidifierea-alcalinitatea propriului sortiment și preparat alimentar, fără adaos de o aciditate străină.

De aici, insistența și recomandarea în rețetele noastre, de preparare cu dospire, adică mai înainte cu câ-

teva ore, timp în care să se facă tocmai această dospire-autoacidifiere-alkalinitate.

Orice amestec de alimente, oricât ar fi de apropiate, manifestă o oarecare contrarietate-incompatibilitate între părți. Dar, amestecându-le și lăsându-le să se dospească, le lași timp să se împrietenească-comune, ca o predigerare, care le neutralizează, astfel, contrarietatea.

Să nu se confunde alimentele cât mai proaspete cu mâncarea lor imediată. Se poate mânca imediat ceva proaspăt doar dacă nu se mai amestecă absolut cu nimic, dar orice amestec are nevoie de dospire-recunoaștere-comunicare reciprocă.

Așa, este greșit ca salatele să fie mâncate imediat ce se prepară, ci trebuie lăsate un timp la dospit (ceea ce nu le distruge enzimele și vitaminele, ci, din contră, le îmbogățește). Trebuie avut în vedere, însă, să nu se oxideze, încă o problemă grea în preparatele alimentare.

Orice aliment care își distruge forma începe să moară, proces manifestat prin zisa oxidare-înnegrire, care produce tocmai distrugerea enzimelor vitale. De aici, grija ca să se oprească oxidarea, fapt încercat prin diferite modalități (adaosuri chimice, vitaminice, alte sortimente adjuvante). Se știe că uleiul face întrucâtva această oprire.

Noi am descoperit că făina de grâu (cereale, în general) și de semințe uleioase, ca și de boabe leguminoase, împiedică foarte mult oxidarea, fapt care, și mai mult, înlesnește procesul dospirii, ce generează, încă o dată mai mult, o re-vitalizare. Și Făinurile se oxidează

dacă sunt măcinate de prea mult timp, dar ele păstrează, încă, o acțiune anti-oxidantă față de altele.

Așa, noi recomandăm ca la orice amestec să se pună imediat puțină făină integrală și semințe uleioase (nuci, alune, semințe de dovleac, râșnite proapăt).

Dospirea se face foarte simplu.

Orice sortiment, ca și orice amestec, după mărunțire-preparare se lasă un timp la auto-fermentare-alkalinizare. Căldura favorizează acest proces.

Cerealele și legumele să nu fie prea mult dospite, dar boabele leguminoase (soia, fasolea, mazărea, năutul, bobul, linteia) trebuie intenționat mai mult dospite, că au o tărie toxic-contrară (ce doar prin fierbere și dospire-autofermentare mai mare se neutralizează).

Boabele leguminoase, dacă nu se acresc bine prin dospire, să mai fie lăsate încă un timp și apoi să fie mâncate. Se începe cu mici cantități, mărindu-se progresiv, după cum suportă fiecare.

Pâinea pustnicească din grâu nu se dospește decât puțin, ca să se folosească direct (că de se acrește prea tare, nu se mai poate mânca singură). Pentru lapte și supe-ciorbe, ca și pentru sosuri, e bine ca și pâinea pustnicească să fie și mai tare dospită-acrită, ca să nu se mai folosească altă acritură străină (ce strică). Din celelalte cereale să se facă mai dospită-acrită, că se folosește doar ca lapte și preparate cu amestecuri. La fel, din boabele leguminoase.

Legile dietoterapiei medicinei isihaste.

Concretizăm reperatele stricte ale dietoterapiei noastre, ca zise „legi”.

– Proporția de 10% și 90% a unui sortiment față de altul, fiecare putând fi în ambele cazuri, schimbându-se raportul (atât pentru fierturi, cât și pentru cele nefierte).

– Orice amestec să fie doar din două sortimente cu legea proporției reciproce de 10-90% (atât pentru fierturi cât și pentru ne-fierte), altfel apar incompatibilități. Așa se tolerează cerealele cu fructele și cu legumele-verdețurile și dulciurile concentrate (smochine, curmale, miere și toate dulciurile tari). Nu se tolerează cerealele cu proteicele (soia, fasolea, năutul, bobul, lintea, mazărea, etc) și cu amidonoasele tari (cartofi, napi, castane, banane).

– Zisele salate să nu fie decât din două sortimente și acestea în proporție de 10-90%, unul față de altul; mai bine se alternează de la o masă la alta cu celelalte.

Proteicele sunt cele mai pretențioase. În dietoterapia medicinei noastre folosim ca proteice boabele leguminoase uzuale, care fiind ne-fierte, dar dospite (în locul fierberii), au o super-concentrare ce necesită câteva indicații speciale.

În primul rând, proteicele noastre dospite se consumă în cantitate foarte mică, având puterea hrănitoare suficientă în această evaluare. O lingură de soia dospită (sau de celelalte) face mai mult ca o jumătate de kilogram de carne. De asemenea, se folosesc, mai ales la început, în proporție de 10% față de un liant-auxiliar, sau un al doilea sortiment. Nu trebuie

să vă lăcomiți să serviți în cantități mari, că mai mult strică. Proteicele dospite au toate valorile naturale (fiind pregătite fără fierbere) și sunt tolerabile în totalitate, condiția fiind, însă, cantitatea și proporția mică, altfel devin incompatibile.

Aceste „legi” ar fi bine să fie respectate de fiecare în parte, și de bucătăriile familiilor mari și de cantine, pentru sănătatea tuturor. Chiar dacă se mai folosesc și preparate fierte, tot pe baza acestor repere ar trebui făcute.

Meniuri de tranzit

Ca dietoterapie, noi mai aducem în atenție un fapt cu mare valoare practică, alimentația de tranzit. În general, digestia noastră este obosită, înfundată, intoxicată și incompletă, datorită dezordinii alimentației. Agitația și munca noastră zilnică cere o mâncare abundentă, care rămâne mai mult de jumătate nedigerată. Unii recomandă câte un post-repaus alimentar, dar care nu are efectul dorit. Trebuie efectuată o măturare a întregului traiect digestiv, cu totodată refacerea capacității depline de digestie. Așa se folosește metoda de a mânca în câte o zi-două, un singur aliment, cât mai sărac, dar în cantitate mare, care să facă o adevărată măturare.

Pentru cei care muncesc greu și au nevoie de energii în plus și nu sunt prea bolnavi, pot folosi și câteva preparate mai consistente. Acestea pot fi folosite de cantine și comunități și familii numeroase, unde trebuie să se acopere un necesar alimentar general.

Așa, să se mănânce în câte o zi sau două doar câte un sortiment de mâncare, pe săturate și din abundență, fără nimic altceva, simplu și fără pâine (sau cu pâine obișnuită foarte puțină). Poate fi orice preparat, de varză, cartofi, pilaf de orez, de paste făinoase, de boabe leguminoase. De asemenea, se pot folosi ciorbele, dar fără nimic altceva, doar ciorba respectivă, la saturație. Mai pot fi doar lactate și brânzeturi, la toate mesele, o zi sau două.

Pentru bolnavi, noi indicăm mai mult semi-preparatele.

Ele fac și trecerea la alimentația naturală, care unora le este respingătoare, dacă se începe direct.

Din cele experimentate, dăm câteva rețete în acest sens.

Pâinea dietetică semi-preparată

Majoritatea nu pot mânca fără pâine. Dar pâinea coaptă este foarte acidă, mai ales că este separată de coaja cerealelor (folosindu-se făina albă).

Noi am găsit o posibilitate de preparat semi-degradat, pe care o numim pâinea dietetică-semipreparată.

Preparare:

Orez măcinat fin cu totodată (un sfert de cantitate) de grâu (sau hrișcă, sau orz, sau ovăz, ca să compenseze lipsa cojii orezului) și pentru diabetici, în special, cu jumătate de mălai de porumb, care se pune în Apă ce clocotește și se face un cir gros (ce fierbe rapid). Acesta se mai ține la rece un timp, până se întărește.

Este înlocuirea cea mai bună a pâinii coapte. Este o pâine foarte gustoasă și digestibilă. O poți folo-

si chiar ca preparat de bază la o masă, cu varză murată și semințe uleioase râșnite, sau cu alte preparate, chiar fierte. Fă cantitatea cât crezi că o poți folosi atât la prânz, cât și seara. Cei care trec la o alimentație dietetică trebuie să renunțe tot mai mult la pâinea coaptă (foarte acidă), înlocuind-o cu această pâine dietetică, ca apoi să se treacă la pâinea necoaptă pustnicească.³¹

Nu uitați Tărâțele, diluantul și liantul tuturor preparatelor alimentare.

Tărâțele sunt de o valoare deosebită. Să aveți la îndemână permanent tărâțe, pe care la folosire măcinați-le mai fin (mai ales pentru cei slabi digestiv). Sunt alimentul cel mai neutru, care se poate folosi cu orice preparat.

În dietoterapia medicinei noastre, tărâțele sunt al doilea liant, după pâinea pustnicească.

Și cu această pâine dietetică puteți folosi diferite preparate.

Repetăm mereu, obișnuiți-vă să mâncați foarte simplu, ceea ce înseamnă foarte digestibil și foarte hrănitor.

Pâinea dietetică semi-preparată, cu varză murată, sau castraveți murați.

Pâinea dietetică semi-preparată cu varză murată, cu un mic condiment, cu puțină nucă în loc de ulei, sau câteva măslina. Este mămăliga cu brânză de post.

³¹ Unii fac un fel de lipii, o cocă de făină de grâu ușor coaptă pe plită, dar care sunt tot acide și indigeste. Cirul gros semi-fiert rapid este cel mai indicat, ca trecere de la pâinea coaptă la cea necoaptă.

Puteți găsi și alte preparate, castraveți murați sau alte sortimente murate.³²

Cartofi fierți la minut, cu varză murată, sau castraveți murați.

Cartofi spălați și în coajă, se taie foarte subțiri și se fierb rapid în apă clocotită. Se scot și așa calzi se mănâncă, în modul de mai sus.

Iahnie de soia semi-fiertă la minut.

Se macină fin soia, și se face un cir rapid în apă ce clocotește (nu se fierbe decât câteva minute). Se obține o pastă, la care se mai adaugă un condiment verde sau uscat, puțină nucă în loc de ulei, chiar câteva măsline, ceapă sau usturoi și se face o iahnie pe cinst, gustoasă. Este un preparat energetic. Atenție, pentru cei necăsătoriți și tineri, cărora le produce explozii hormonale. Cei care muncesc greu, o pot folosi.

Iahnie de fasole boabe (sau mazăre, sau năut, sau linte, sau bob etc.) semi-fiertă la minut.

Ca la rețeta precedentă, dar cu sortimentele respective.

Varză dulce sau murată semi-călită, cu nucă (sau semințe de dovleac, floarea soarelui, alune de pădure).

Se toacă bine varza și se freacă în puțină sare (dacă este cea dulce) și se fierbe scursă în propriul suc (eventual cu foarte puțină apă), doar câteva minute,

³² Aceste preparate noi le indicăm în perioada de tranzit, ca să nu fie o trecere forțată de la fiert la nefiert.

peste care se adaugă un condiment, puțin usturoi și uleioasele respective. Se mănâncă goală și fără altceva (eventual puțină pâine pustnicească sau obișnuită). Unora, varza crudă (nu cea murată) le produce balonări neplăcute, de aceea să fie evitată de către aceștia, să folosească doar pe cea murată.

Se pot găsi și alte rețete în acest sens.

În ziua când mâncați fierturi, mâncați-le din plin și singure, că întâlnirea cu ne-fiecturile încurcă digestia și lasă reziduuri toxice, datorită combinațiilor incompatibile. E greșită considerarea că nefiecturile ar ajuta digestia fiecturilor (ca salatele crude), cu așa-zisele enzime. Acestea încarcă rezervele capacității organice de a re-învia hrana moartă, încărcare care, însă, se face după ce s-a produs digestia. Enzimele din preparatele nefiectate se absorb separat de fiecturi, încât amestecul cu fiecturile împiedică asimilarea ambelor, până la o contrarietate chiar. De aceea, noi indicăm, mai ales la cei bolnavi grav, o selectare strictă între fiecturi și ne-fiecturi. Se poate folosi, însă, proporția de 10-90% între fiecturi și nefiecturi. Cu fiecturi, salata să fie mai condimentată, dar 10% față de preparatul respectiv. Și invers, 90% salata față de 10% un preparat fiect.

Noi indicăm meniuri simple, accesibile, în primul rând bolnavilor. Dați importanță ritmului diurn. Dimineața hidratați-vă bine cu sucuri, cu fructe, eventual cu supe de zarzavat. Mâncați la prânz mai devreme, chiar până în 12, că la bolnavi digestia se face mai greu. Spre seară să se folosească fructele ușor dulci, bomboanele dietetice și alte preparate cu fructe, delicatose. Seara să se mănânce până în ora 20, ca după această oră să se

facă pauză, eventual mai târziu să se mai folosească un fruct sau o bomboană dietetică (vezi rețeta). Cei bolnavi să caute o respectare cât mai strictă în acest sens. Cei ce muncesc mai greu și mănâncă târziu, n-ai ce le face, deși trebuie și aceștia să se silească să găsească o modalitate de a mânca mai devreme.

Pâinea pustnicească, medicamentul-aliment al medicinei isihaste.

Din cele deja amintite, toată dietoterapia noastră este pe baza pâinii pustnicești, pe care noi o redescoperim cu o evidență deosebită și insistentă.

Pâinea pustnicească simplă-integrală.

Se prepară simplu.

Grâul măcinat în două feluri, mai mare și foarte fin, pentru cei cu digestia tare și pentru cei mai slabi. Puțeți măcina pentru mai multe zile, dar pentru cei cu boli grave să fie proaspăt. Nu se cerne, se pune puțină apă simplă și se face o cocă tare (atenție, să fie tare) și se lasă la dospit cel puțin 7-8 ore, după care se poate folosi. Deci, nu se coace, nu se fierbe, se lasă complet naturală. Dacă faceți pentru mai multe zile, coca întindeți-o subțire de un milimetru și puneți-o la uscat ușor pe ceva întins, întorcând-o uneori (atenție, să nu se usuce la temperatură mare, ci la maximum 30 grade).

Noi mai indicăm să se pună și puțin mălai de porumb, că o face mai sfărâmicioasă și mai digestibilă.

Pentru diabetici, este indicat să se pună jumătate grâu și jumătate porumb.

Se poate adăuga și puțin orez, că o face mai suportabilă. Nu se amestecă, însă, cu alte cereale, că devine

indigestă și grea, pentru bolnavi în special. Dacă se folosesc, spre exemplu, secara sau hrișca (sau ovăzul, sau meiul, sau orzul), să se procedeze ca și la prepararea grâului, cu doze mici doar de porumb și orez.

Cei care nu au dinți buni, după uscare să o remăcine cât folosesc, și să o facă pesmet, sau să o înmoaie înainte în puțină apă.

Pâinea pustnicească din grâu nu se dospește decât puțin, ca să se folosească direct (că de se acrește prea tare nu se mai poate mânca goală). Pentru lapte și supe-ciorbe, ca și pentru sosuri, e bine ca și pâinea pustnicească să fie ceva mai tare dospită-acrită, ca să nu se mai folosească altă acritură străină (ce strică).

Pâinea pustnicească în diferite combinații.

În loc de apă, se pot folosi variate preparate, ce-i dau mai multă agreabilitate; cu legume, cu semințe, cu fructe.

Atenționăm aici cu privire la o adevărată „lege” a dietoterapiei noastre, ce constă în proporția de 10% și 90%, a unui sortiment față de altul. Adică, dacă vrem pâine pustnicească pe prim plan, să fie aceasta în proporție de 90% față de toate celelalte ce se adaugă (acestea să fie doar în proporție de 10%). Dacă vrem celelalte sortimente pe prim plan, acestea să fie în proporție de 90% față de 10% pâine pustnicească.

Pâinea pustnicească în amestec cu morcovi.

Morcovi rași 10% cu grâu măcinat 90%, bine amestecate și lăsate la dospit minimum 10 ore. Amestecul se poate usca sub formă de pesmet sau se mă-

nâncă direct ca un piure, adăugându-se câteva ingrediente (nuci, ceapă, puțină murătură pentru gust, un mic condiment etc.) și un sos (de diferite sortimente, dar din aceeași categorie de leguminoase); sau se face supă-ciorbă, sau suc-lapte.

Mai poate fi și proporția de 90% morcovi și 10% grâu măcinat (sau pâine pustnicească gata făcută, simplă și uscată), din care se fac preparatele ca la rețeta anterioară.

Pâinea pustnicească în amestec cu varză crudă sau murată.

Ca la rețeta precedentă, dar cu varză.

Pâinea pustnicească în amestec cu sfeclă roșie, crudă sau murată.

La fel ca precedentă, dar cu sfeclă roșie.

Pâinea pustnicească în amestec cu ridiche, sau gulie, sau păstârnac rădăcină, sau țelină rădăcină, sau cu alte legume.

La fel ca la rețeta precedentă, dar cu respectivele legume, fiecare separat.

Pâinea pustnicească în amestec cu verdețuri (salată, spanac, frunze verzi de diferite plante, trifoi roșu, păpădie, tătăneasă, lucernă etc.).

Verdețurile respective bine zdrobite-mărunțite cu puțină pâine pustnicească, pesmet, ca să nu se oxideze, și în rest ca la procedurile anterioare, cu ambele proporții de 10-90% și sub toate formele de preparate (simple, piureuri, salate, ciorbe, sucuri-lapte).

Cei slabi digestiv să facă supa acestora, strecurând de câteva ori cu apă, până iese cât mai mult conținut, îngroșat apoi cu un adaos de acritură murată și pâine pustnicească.

Cei mai tari digestivi pot mânca câte o porție zdravănă de murături cu pâine pustnicească necoaptă, care este foarte valoroasă ca vitamine și pentru restabilirea digestiei. Atenție cei cu ulcer sau gastrite.

Cei care au făcut proba că pot suporta bine pâinea pustnicească o pot folosi din plin, cu efecte inestimabile.

Pâine pustnicească ghiveci.

Cerealele sunt măcinate cu tot felul de legume și verdețuri, până se obține o cocă tare și se usucă. La folosire, se remacină și se prepară tot felul de rețete, mai ales supe-ciorbe. Atenție, noi excludem roșiile și ardeiul, care pot fi folosite totuși, dar foarte rar și de ocazie, întrucât acestea scot calciu din oase și-l depun în țesuturi.

Nu se fac preparate cerealiere cu proteicele (nuci și alte semințe în cantitate mare, sau boabele proteice ca soia, bobul, linte, năutul, fasolea, etc), nici cu amidonoasele (cartofii, napii, castanele), și nici cu dulciurile. Se pot face totuși niște combinații cu fructe și dulciuri, dar care se folosesc ca delicatose și doar singure și pe stomacul gol, printre mese, sau în posturi de repaus alimentar.

Pâine pustnicească preparată cu diferite fructe

Fructele de sezon (mere, prune, caise, căpșuni, zmeură, struguri etc. se rad și se zdrobesc direct cu

pâine pustnicească simplă, în cele două proporții, de 10-90%, ori fructe, ori pâine pustnicească, și cu un mic aromant de coajă de lămâie, scorțișoară, mentă, salvie, cimbru, chimen.

Se mănâncă imediat, sau se fac suc-lapte. Acestea sunt foarte gustoase și bine tolerate de toți.

Să se evite amestecul fructelor acre cu cele dulci, să fie de aceeași categorie și singure, nu mai multe sortimente, alternându-le. Fructele prea acre, precum și cele prea dulci fac rău, să fie proporția de 10% dulce, sau 10% acru.

Pâine pustnicească cu mici adaosuri de semințe uleioase și fructe.

Ca la cele precedente.

Pâine pustnicească din celelalte cereale (orez, ovăz, orz, secară, mei, hrișcă).

Se face simplu, ca și la prepararea pâinii pustnicești de grâu (vezi anterior). Atenție, pentru acestea se indică o dospire-acrire mai mare, ca să nu se mai folosească alte acidifieri străine. Laptele, supele-ciorbele-sosurile din această pâine, de diferite cereale, sunt o gamă întreagă de preparate-rețete.

Cu acestea se pot face, de asemenea, toate rețetele respective, ca și cu pâinea de grâu (vezi cele anterioare).

Laptele de pâine pustnicească.

Menționăm și accentuăm aici pe laptele de pâine pustnicească, pe care noi îl considerăm tot așa de valoros ca și laptele propriu-zis. Pentru bolnavi, copii,

bătrâni, laptele vegetal este singurul lapte accesibil. Laptele obișnuit, în general, se găsește greu și apoi este prefăcut și degradat, ca și untul și alte preparate lactate. Au mai rămas cașul și telemeaua, ca brânzeturi din lapte direct.

Laptele vegetal indicat de medicina noastră este cu valori asemănătoare.

Am adăugat la fiecare rețetă cu pâine pustnicească mențiunea că se poate face și lapte-suc-ciorbe.

Așa, noi nu mai repetăm rețetele, recitiți cu atenție fiecare rețetă precedentă cu pâine pustnicească și faceți laptele respectiv, după fiecare în parte.

Pentru lapte-sucuri-ciorbe-sosuri, pâinea pustnicească să fie mai mult dospită-acrită, ca să nu se mai folosească alte acidifieri străine.

Laptele de pâine pustnicească simplă.

Trei linguri de pâine pustnicească se zdrobesc bine și se pun într-un pahar cu apă și se amestecă bine și mult, până se face ca un lapte. Se lasă foarte puțin, până se lasă partea grosieră și se toarnă partea lăptoasă într-un alt pahar, care se bea încet, după indicațiile de mai sus. Peste ce a rămas în primul pahar, se mai pune altă apă și se lasă câteva ore și iar se mai face un lapte mai diluat, ce se poate bea printre mese, sau se pune la supe-ciorbe, sau se lasă până a doua zi să se facă puțin acrișor, ca un borș.

Începeți cu puțin, ținând mult în gură, până veți câștiga gustul savuros al pâinii necoapte. Laptele din pâinea pustnicească simplă este cel mai indicat la început și mai ales dimineața. Nu-l faceți prea concentrat.

Laptele de pâine pustnicească de mălai-porumb.

Să nu se uite mălaiul de porumb, din care se face o pâine pustnicească foarte valoroasă, mai ales pentru cei cu boli direct energetice (porumbul fiind sortimentul galben direct pentru energiile vitale).

Se prepară ca și cea din grâu. Atenție să fie cât mai fin măcinat mălaiul, și din boabe integrale (nu din mălaiul grișat din comerț, din care se scoate tocmai partea lăptoasă). Măcinați dumneavoastră boabele de porumb, faceți o pastă tare, cu un foarte mic adaos de grâu (ce ajută la dospire) și lăsați la dospit mai mult (să se acrească mai bine, că mălaiul crud are o tărie grețoasă și prin dospire se neutralizează). După dospire, la fel, se pune în apă, se freacă bine și se separă partea lăptoasă, ce este puțin acrișoară. Se începe cu puțin și progresiv se mărește doza. Noi indicăm o zi cu lapte de grâu și cealaltă zi cu lapte de mălai-porumb.

Laptele de pâine pustnicească cu diferite combinații.

Vezi rețetele cu pâine pustnicească, din care se poate face câte un sortiment de lapte.

Supe-ciorbe de pâine pustnicească

Lichidul este „sângele” biologicului. Fără sânge, nu este circulația hranei. Dați mare importanță hranei lichide.

Dar trebuie să știți cum s-o folosiți.

Nu amestecați hrana lichidă cu cea consistentă.

În boli, ori se mănâncă la o masă numai lichid, ori numai consistent, sau foarte puțin una față de cealaltă.

Dimineața este indicată cea lichidă, la prânz cea concentrată și seara cea semilichidă.

Acestea sunt mâncarea proprie celor grav bolnavi și debili digestiv.

Atenție, supele-ciorbele, ca și laptele din aceste rețete, să fie folosite cu ingerare lentă; chiar dacă sunt lichide, să fie mestecate-ținute mult timp în gură, ca să se impregneze suficient de sucurile salivare. Să nu fie în cantități mari, mai ales până se face obișnuirea. Orice reacție neplăcută să nu vă sperie și nici să renunțați la dietoterapia lor.

Atât laptele, cât și ciorbele respective, alternați-le pe zile, dar nu le amestecați. Va depinde și de boala respectivă, cu un accent pe ceva. Important este să vă găsiți sortimentul ce vă place cel mai mult, care să vă fie prietenul alimentar. (Vezi și capitolul „Laptele vegetal din semințele uleioase”).

Nu vă speriați de unele reacții neplăcute, cum ar fi balonări, grețuri și chiar vărsături, ce înseamnă că se face cu adevărat măturarea și curățirea. După acestea, vă veți simți ușurați ca după o baie.

Recitiți toate rețetele cu pâine pustnicească și la fiecare este indicația și pentru supă-ciorbă.

În mațe-intestine trebuie să fie 90% cereale, fructe și legume-verdețuri, altfel vor fi bolnave și sursă de autointoxicare.

Supa de pâine pustnicească simplă și cea mai uzuală.

Pâinea pustnicească simplă, dar mai dospită (eventual preparată cu varză acră sau castraveți murați), se

mai trece prin râșniță, ca să fie ca un pesmet. Se rade un câțel de usturoi, sau foarte puțină ceapă, sau puțin praz, puțin morcov sau cartof crud, sau altă legumă, ca varză, gulie, dovleac (dar câte un sortiment); se mai poate adăuga puțin ardei crud pentru gust; de asemeni, câțiva sâmburi uleioși râșniți, sau zdrobiți direct și foarte bine cu dosul lingurii. Se adaugă, peste acestea, o lingură sau două de pesmet de pâine pustnicească (după necesar și după suportare mărindu-se progresiv, până la o cantitate chiar mai mare), și se amestecă bine. Să nu se uite și puține tărâțe, fin măcinate. Să nu se uite și o verdeață, proaspătă sau uscată, mai ales praful de urzică. Apoi se pune totul într-o cantitate de apă, cât credeți că vă este necesar pentru o supă. Se încălzește ușor, mestecând mereu ca să nu se prindă de fundul recipientului și să nu se ajungă la fierbere, că se degradează partea hrănitoare. Cei care încă nu s-au obișnuit bine cu pâinea pustnicească, pot adăuga puțin miez de pâine obișnuită, care trebuie încet-încet eliminată, mai ales de către cei grav bolnavi. Se folosește mâncând încet și cu lingurița, ca să se impregneze cu sucurile salivare cât mai mult.³³

Vezi celelalte preparate: pâinea pustnicească-ghiveci, pâinea pustnicească-ciuperci, pâinea pustnicească cu diferite verdețuri, pâinea pustnicească cu diferite fructe etc.

Din toate se pot face supe-ciorbe.

³³Cei bolnavi nu au voie să mănânce cu lingura, ci cu lingurița, pentru că pre-digestia bucală o suplinește pe cea stomacală, deficitară.

Supa de pâine pustnicească din diferite cereale.

Toate celelalte cereale, făcute pâine necoaptă și dospite (mai mult), se pot face supele cele mai bune.

Supele de ovăz, secară, hrișcă, mei, orz sunt o gamă întregă de preparate agreabile și hrănitoare, pentru toate bolile.

Se prepară ca în rețeta precedentă, dar cu cerealele respective.

Sosuri

Sosurile sunt un preparat alimentar de mare folos, pentru agreabilitate și apetit.

Ca și laptele și supele-ciorbele, sosurile se fac din toate și pentru toate rețetele.

Sos simplu.

Sosul simplu este doar din: ceapă (sau praz, sau usturoi, care la cei cu afecțiuni grave digestive se exclud), cu puțin condiment (verde sau uscat), cu puține semințe uleioase (nuci, sau alune, sau de dovleac, ori floarea soarelui), cu puține măslină și ciuperci sărate sau murate, sau uscate (de este posibil), cu puține murături-acritură (varză sau castraveți murați, borș, alte verdețuri murate în sare, și doar în caz excepțional lămâie, ce nu este prea compatibilă, nefiind autohtonă), ingrediente ce se amestecă bine până se face o pastă (chiar ca untul vegetal, ce poate fi folosit ca atare), care se diluează după dorință cu zeama murată. Pentru mărirea cantității, se pot adăuga tărâțe foarte fin măcinate.

Acest sos poate fi făcut și pentru mai multe zile, mai ales iarna (nu prea este bine să stea la frigider).

Cu sos se prepară toate meniurile noastre, de la cele semi-preparate la cele nefierte.

Recitiți toate rețetele cu pâine pustnicească și la fiecare este indicația și pentru sosuri.

Sos cu celelalte cereale.

La sosul simplu (rețeta de mai sus) se mai adaugă 10% câte un sortiment de cereale (grâu, orez, ovăz, orz, hrișcă, mei, porumb), dospite în prealabil.

Aceste sosuri se mănâncă doar cu alimentele de verdețuri (salată, lobodă, spanac, frunze de bob, frunze de păpădie, de tătăneasă etc.), sau legume (morcovi, păstârnac, țelină, dovleac, sfeclă roșie, ridiche, etc), ca piureuri sau alte moduri de preparare. Cu preparate proteice se exclud cerealele și se pun cele proteice.

Sosuri cu leguminoase proteice.

La sosul simplu (rețeta de mai sus) se mai adaugă 10% câte un sortiment de boabe leguminoase proteice dospite (soia, linte, bob, mazăre, fasole, năut, nuci, arahide, alune de pădure, semințe de dovleac sau floarea soarelui). Acest sos se mănâncă doar tot cu alimentele proteice, ca piureuri sau alte moduri de preparare. Singur cirul de mămăligă este compatibil. Salatele de verdețuri neamidonoase, la fel, se combină bine.

Sosuri cu legume sau verdețuri.

La sosul simplu (rețeta de mai sus) se mai adaugă 10% câte un sortiment de verdețuri sau legume. Acest sos se mănâncă doar tot cu alimentele de verdețuri

(salată, lobodă, spanac, frunze de bob, frunze de pădărie, frunze de tătăneasă etc.) sau legume (morcovi, păstârnac, țelină, dovleac, sfeclă roșie, ridiche etc.), ca piureuri sau alte moduri de preparare.

***Sosuri de legume sau verdețuri cu mămliguță
cir sau cartofi fierți la minut.***

Sosul respectiv și cartofii, ce se amestecă după gust la momentul mâncării.

***Sosuri cu legume sau verdețuri și boabe
proteice fierte la minut.***

Mai mult salate-sosuri cu sortimentele respective de boabe proteice fierte la minut (vezi rețetele respective).

La prânz să fie folosite sosurile proteice, seara celeralte.

Noi excludem roșiile-bulionul, maionezele, ardeiul, untul, uleiul direct, că acestea, mai ales pentru cei grav bolnavi, trebuie evitate.

Aceste diverse preparate cu sosuri se mănâncă cu lingurița, amestecând câte puțin, apoi, cu sosul simplu mai zemos sau mai concentrat la fiecare ingerare, mai mult sau mai puțin, după gust și după preferință. Din acestea se poate face și o mică porție de supă-ciorbă, adăugându-se apă simplă, cu puțină murătură-acritură pentru gust și încă puțin condiment, care se încălzește un pic (să nu ajungă la fierbere).

Încă o dată, atenționăm ca preparatele cu alimente proteice să nu fie amestecate cu dulciurile și amido-

noasele, că sunt incompatibile. În dietoterapia noastră, proteicele sunt cele din boabele leguminoase și semințele uleioase în cantitate mare. Lactatele și brânzeturile sunt complet dincolo de orice amestec.

Cei care nu pot mânca piureul din boabe leguminoase dospite, fiind prea tari la gust, pot trece direct la o supă-ciorbă mai concentrată (suportându-se mai bine), cu toată cantitatea respectivă și se mănâncă așa, încălzindu-se puțin.

Sosurile se pot folosi și cu fructe. Cei ingenioși și mai ales bucătăresele găsesc rețete diferite și în acest sens. Important este să se respecte separarea strictă dintre sortimentele incompatibile.

Sos simplu din cereale pentru fructe de sezon.

Sortimentele de cereale (doar câte unul), dospite în prealabil, se fac un lapte gros-concentrat, prin diluare cu apă simplă, la care se adaugă mentă sau cimbru etc., puțină coajă de lămâie, de nucă de cocos, de scorțișoară, puțină nucă (sau alune, sau de dovleac, floarea soarelui), puțină miere (dacă fructele nu sunt dulci), puțină pulbere de măceșe uscate.

Separat se face piureul de fructe și se mănâncă cu lingurița, amestecând cu sosul după gust la fiecare ingerare. Nu e bine să se amestece sosul tot cu fructele, că ori este prea diluat, ori prea concentrat, ceea ce împiedică agreabilitatea.

Găsiți-vă un sos propriu, care vă este cel mai agreabil și folosiți-l pe acesta permanent, schimbându-l din când în când cu un altul. Nu vă complicați cu multe forme, că sunt laborioase și obositoare. La fel și cu toate felurile de preparate.

Sos simplu din boabe leguminoase proteice pentru fructe de sezon.

Deși proteicele sunt incompatibile cu fructele și mai ales cu cele dulci, sosurile proteice în cantitate de 10%, devin „tolerabile” și foarte hrănitoare.

Sosul de soia dospită (sau din celelalte, linte, mazăre, năut, bob) cu fructe de sezon este un preparat de bază pentru cei foarte slabi și debili digestiv.

Prepararea și folosirea ca în rețeta precedentă.

Sosul de amidon de cartofi, la fel.

Sosul de legume (morcovi, dovleac, gulie etc.), la fel.

Sos de mentă (sau chimen, cimbru, coajă de lămâie, de nucă de cocos, scorțișoară etc.) puțină nucă (sau alune, sau de dovleac, floarea soarelui), puțină miere (dacă fructele nu sunt dulci), puțină pulbere de măceșe uscate.

Separat se face piureul de fructe și se mănâncă cu lingurița, amestecând cu sosul după gust la fiecare ingerare. Nu e bine să se amestece sosul întreg cu fructele, că ori este prea diluat, ori prea concentrat, ceea ce împiedică agreabilitatea.

Sosul din castane comestibile este o adevărată comoră alimentară.

Se face ca la rețetele precedente, dar cu castane.

Sosul din pulbere de măceșe este cel mai valoros ca vitaminic.

Se face ca la rețetele precedente, dar cu măceșe (uscate simplu sau cu făină de grâu; vezi capitoul „Conservare și depozitare”).

Sos cu plante medicinale.

La fel, dar cu plantele medicinale dorite (câte un sortiment).

Sosurile respective se fac separat și preparatele de diferitele sortimenturi, ca piureuri sau alte forme, tot separat, și doar la folosire se îmbină, cu legea dietoterapiei noastre, ca sosul să fie 10% față de preparatul de bază și să fie foarte concentrate.

Rețetele cu preparate proteice, pentru masa de prânz, sunt pe bază de lactate, semințe și boabe leguminoase consistente.

Soia dospită.

O lingură de boabe de soia (sau mai mult, după necesar, dar nici prea mare cantitate, că soia este foarte concentrată și energetică), se macină cât mai fin cu totodată o linguriță de grâu, cu puțină apă, făcându-se un mic cocoloș, care se pune într-un vas la cald, de obicei de seara, ca pe timpul nopții să aibă timp să se dospească, până la o ușoară acire-murare (să nu se mănânce dacă nu s-a acrit puțin). Această dospire este asemenea fierberii, că îi neutralizează gustul neplăcut și semitoxic și o face digestibilă.

La folosire, se adaugă puțină nucă râșnită, un mic condiment-verdeață, puțină ceapă sau usturoi și se face o pastă foarte hrănitoare, mai mult decât carnea și orice preparat proteic. Soia are toate proteinele esențiale, de aceea se consideră carnea vegetală prin excelență. Este o cantitate mică, dar care face cât o mare cantitate de alte preparate. Se mănâncă încet, fără altceva, mestecând bine, savurând gustul plăcut. Dacă și

se pare prea tare la gust, mai diluează cu tărâțe, sau miez de pâine obișnuită (evitată de cei grav bolnavi). Celor care nu sunt obișnuiți li se va părea grețoasă. Să se înceapă cu puțin și să se scoată întâi partea lăptoasă (din care să se facă, apoi, ciorbă).

Linte dospită.

Ca la rețeta de mai sus, dar în loc de soia se folosește linte, care, la fel, este foarte hrănitoare. Atenție la dospire, să fie până la o ușoară acrire, altfel mai bine mai așteptați; sau mâncați altceva și preparatul respectiv puneți-l după dospire la uscat și-l aveți la îndemână pentru a doua zi. Preparatul acesta uscat se mai înmoaie cu puțină apă și se folosește după indicațiile precedente, cu adaosul de condiment și eventual diluarea cu tărâțe fin măcinate. Să se înceapă cu puțin și să se scoată întâi partea lăptoasă (din care să se facă apoi ciorbă).

Fasolea boabe dospită.

Fasolea boabe este, de asemenea, carnea vegetală, foarte concentrată, energetică și hrănitoare. Dar cum se face obișnuit, cu o fierbere de ore întregi, îi distruge mai mult de trei sferturi din valoare și o face grea și cu efecte explozive și toxice. Fasolea-boabe, însă, nu se poate mânca direct, că are o toxină, fasolina, ce se neutralizează prin fierbere și prin dospire-acrire-murare. Noi alegem dospirea, care nu o degradează.

Prepararea ca la rețeta precedentă, doar că se folosește fasolea dospită.

Să nu fie în cantitate prea mare, că este foarte energetică, ceea ce produce la tineri și necăsătoriți efecte prea energizante.

Mazărea boabe, dospită.

Ca la rețeta precedentă, dar cu mazăre.

Năut dospit.

Ca la rețeta precedentă, dar cu năut, care, de asemenea, este foarte hrănitor.

Bob dospit.

Ca la rețeta precedentă, dar cu bob, care, de asemenea, este foarte hrănitor.

Sâmburi de nucă (sau de dovleac, sau de floarea soarelui, sau alune de pădure) dospiți.

Ca la rețeta precedentă, dar cu ingredientele respective (ce, în prealabil, au fost ținute în apă la înmprospătare, vezi capitolul „Semințele uleioase”), care, de asemenea, sunt foarte hrănitoare. Semințele uleioase sunt și foarte proteice, o alimentație de valoare pentru dietoterapie.

Rețete cu legume-verdețuri.

Verdețurile și legumele sunt tot așa de importante ca și cerealele și proteicele.

Piure de ridiche rasă cu pesmet de pâine pustnicească, sau grâu măcinat.

Ridiche rasă (cât crezi că poți mânca) și câteva linguri de pesmet de pâine pustnicească, sau grâu măcinat, și amestecate bine cu ingredientele (sâmburi de nucă, ceapă sau praz, sau usturoi, cu 2-3 măslina, cu puțină varză murată, sau castraveți murați), ce se lasă

la dospit mai multe ore, ca să se neutralizeze tăria-usturimea ridichii, pe care majoritatea bolnavilor nu o suportă. Cei slabi digestiv pot face din aceasta, după dospire, o supă, mai adăugându-se eventual puțină varză murată, sau castraveți murați, care, și mai mult, se strecoară de partea grosieră. Se mai îngroașă, eventual, cu pesmet de pâine pustnicească, sau puțin miez de pâine obișnuită (pentru cei nu prea grav bolnavi).

Piure de sfeclă roșie rasă.

Aceleași ingrediente (sâmburi de nucă, ceapă sau praz, sau usturoi, cu 2-3 măslina, cu puțină varză murată, sau castraveți murați etc., dar în loc de amidon de cartofi se pun câteva linguri de grâu măcinat și sfeclă roșie rasă (cât crezi că poți mânca). Se lasă la dospit mai mult timp, ca să se neutralizeze tăria sfeclei. Se mănâncă direct, sau, pentru cei slabi digestiv, se suge și se aruncă partea grosieră, sau se face supă ca la rețeta precedentă și se strecoară.

Piure de gulie rasă.

Ca la rețeta precedentă, dar în loc de sfeclă se pune gulie rasă.

Piure de morcov ras.

Ca la rețeta precedentă, dar cu morcov ras.

Piure de napi rași.

Ca la rețeta precedentă, dar cu napi rași.

Piure de păstârnac ras.

Ca la rețeta precedentă, dar cu păstârnac ras.

Piure de rădăcină de țelină rasă.

Ca la rețeta precedentă, dar cu țelină rasă.

Piure de urzici crude.

Ca la rețeta precedentă, dar cu urzici crude, zdrobite rapid cu puțină pâine pustnicească, pentru a nu se oxida-înnegri.

Piure de salată verde.

Ca la rețeta precedentă, dar cu salată verde bine mărunțită-zdrobită.

Piure de spanac.

Ca la rețeta precedentă, dar cu spanac.

Piure de dovleac.

Ca la rețeta precedentă, dar cu dovleac ras.

Piure de varză murată.

Ca la rețeta precedentă, dar cu varză murată (dar nu prea acră). Murarea se diluează cu pesmet de pâine pustnicească și tărâțe, după preferință.

Piure de castraveți murați.

Ca la rețeta precedentă, dar cu castraveți murați (dar nu prea acri și nu prea sărați).

Un preparat pe care-l recomandăm și care este foarte agreabil și hrănitor, folosit de noi în rețetele de bază, este:

Pâinea de cartofi

Cartoful este alimentul doi după cereale. Dar cartoful fiert-copt își pierde trei sferturi din valoarea nutritivă. Crud are o toxicitate și, în plus, datorită stropirii cu insecticide, devine aproape de nefolositor, mai ales pentru cei cu boli speciale.

Noi am găsit totuși o metodă de a putea fi folosit.

Se rade fin cartoful în apă (cu puțin oțet, ca să nu oxideze) și se amestecă bine, se strecoară zeama, spălându-se bine răzăturile în apa respectivă și se strecoară tot lichidul, care se lasă cam o jumătate de oră, timp în care se va depune un strat albicios, tocmai amidonul de cartof, care este un valoros aliment, ce este în mare curățat de toate toxinele cartofului și, astfel, se poate mânca direct, fără fierbere sau coacere. Răzăturile spălate, chiar dacă au pierdut o parte din săruri și vitamine, sunt încă bune ca salată, sau se pun la murat (de aceea nu le aruncați, putând fi consumate de către cei mai sănătoși). Acest amidon de cartof se mai poate amesteca puțin cu făină de grâu necernută (integrală, ca să-i dea liant de legătură) și poate fi uscat pe o tăviță, întins subțire, obținându-se o făină de amidon de cartof, care este apoi folosită la diferite preparate. Este foarte hrănitor și energetic. O lingură de amidon de cartof este de ajuns (face aproape cât un kilogram de cartofi bruți).

Piureul de amidon de cartofi, cu sos simplu.

Amidonul de cartofi (vezi rețeta respectivă), 1-3 linguri (după cât crezi că poți mânca) cu puțin sos simplu și puțină murătură-acritură diluată, se face ca

un piure tare, care se mănâncă apoi cu lingurița, amestecând câte puțin, apoi, cu sosul simplu, mai zemos sau mai concentrat, la fiecare ingerare, mai mult sau mai puțin, după gust și după preferință. Din acestea se poate face și o mică porție de supă-ciorbă, adăugându-se apă simplă, cu puțină murătură-acritură pentru gust și încă puțin condiment (și încă puțin amidon de cartofi pentru îngroșare), care se încălzește puțin (să nu ajungă la fierbere).

Semințe uleioase și folosirea lor.

Semințele uleioase să fie înmuiate mai multe ore, să se dizolve grăsimile râncede toxice, dar atenție, să fie mai întâi zdrobite, ca să nu înceapă să încolțească, fapt ce face masa fizică prea puțin asimilabilă (că prin încolțire energiile devin de reproducere, nu de asimilare-hrănire).

Se pot folosi și în diferite preparate, mai ales dimineața și seara, ca ciorbă, sau lapte vegetal, ca și la prepararea untului vegetal (iarăși o specialitate de mare valoare a dietoterapiei noastre).

Acest lapte vegetal nu se poate folosi la copiii sugari, ce au nevoie de un lapte matern. Când pot trece și la o alimentație preparată, încet-încet se poate introduce și laptele vegetal, ce le va da o creștere sănătoasă.

Lapte de semințe uleioase.

Se râșnesc cât mai fin semințele de floarea soarelui, de dovleac, nuci sau alune; înmuiate și dospite (mare atenție), dar nu amestecate, fiecare pentru câte

un sortiment, se pun într-un pahar cu apă și se bate lichidul bine până se face ca laptele. Se separă partea lăptoasă, care se bea încet.

Unt de semințe uleioase.

Semințele pregătite ca mai sus se fac ca o pastă cât mai groasă, frecându-se bine, adăugându-se puțin praz, usturoi, câteva măslina, o verdeață uscată sau proaspătă, puțină varză murată, sau castraveți murați, sau ciuperci la sare și murate. Toate bine amestecate, să fie ca un unt, ce se poate folosi la sosuri, ciorbe, sau direct pe pâine.

Lactate-brânzeturi.

Sunt alimentația proteică cea mai consistentă.

Lactatele-brânzeturile sunt un aliment de bază, dar, ca și dulciurile, sunt marea nenorocire a intoxicațiilor și depunerilor celor mai nocive. În dietoterapia noastră, suntem foarte stricți și cu reguli de separare riguroase.

Lactatele sunt mediul cel mai propice pentru dezvoltarea florei microbiene în intestine și chiar în sânge, ca și glucidele, de aceea trebuie o atenție deosebită, mai ales în boli grave.

Noi indicăm în bolile grave o micșorare până la excludere a lactatelor și dulciurilor, ca să se oprească focarele distructive. Hrana va fi, în aceste cazuri, din metabolizarea pâinii pustnicești (cu diferitele sale combinații) și a celorlalte alimente naturale și vegetale.

Mulți nu știu cum să mănânce lactatele și brânzeturile. Unii se plâng că le fac rău și au o respingere. Nu mâncați decât lactate netrecute prin foc și ne-

pasteurizate (sterilizate), mai ales cei cu boli speciale. Mai bine renunțați total la lapte și înlocuiți-l cu laptele vegetal (vezi capitolul respectiv). Brânzeturile să fie, la fel, netrecute prin foc și sterilizare. Cașul și telemeaua sunt bune, dar cu o condiție: să nu fie prea proaspete, că sunt indigeste la majoritatea. Mai mult, sfărâmați brânza în apă multă și lăsați-o până se desărează (și chiar de este nesărată), că apa mai extrage din cheag (cu care a fost făcută, ce produce tocmai repulsia la brânzeturii). Nu vă speriați că se pierd câteva grăsimi (care sunt amestecate cu cheag toxic), chiar este bine să fie în acest fel.

Lactatele și brânzeturile sunt un aliment complet și nu au voie să mai fie amestecate cu altele, că devin reziduale și nu se digeră cum trebuie, de unde toxicitatea lor. Se consumă, astfel, doar simple și pe stomacul gol.

Respectați aceste indicații, dacă vreți o adevărată dietoterapie.

Cura cu lapte și brânză este pentru cei deficitari proteic. Atenție tinerii și cei necăsătoriți, că provoacă hiperfuncții hormonale ce produc o scurgere și mai mare de proteine din organism (mai ales prin cele sexuale, cu patologii ca masturbația sau alte perversiuni).

Nu este nevoie să mâncați mult, ci puțin și cu adevărat hrănitor. Mâncați încet, ca să se facă trei sferturi digestia prin sucurile salivare din gură. Să nu înghițiți lactatele până nu se fac pastă în gură. Brânza sfărâmați-o bine cu dosul lingurii, până se face ca untul și câte puțin și des mai țineți-o, încă, în gură, să se impregneze mult cu sucurile salivare.

Unii fac câte o cură de brânză sau lapte de la o zi la mai multe, cu cantități puține și dese (câte o lingură la o oră), cură ce se dovedește foarte hrănitoare și chiar vindecătoare de multe boli.

Brânza să se folosească doar pe stomacul gol și fără alte alimente.

În ziua când mâncați lactate-brânzeturi, considerați-o ziua acestora, de dimineața până seara. Pentru cei ce muncesc mai greu, se poate adăuga puțină pâine, cea mai indicată fiind pâinea pustnicească, întrucât lactatele cu orice alt aliment nenatural – fiert sau copt – produc un amestec foarte lipicios și indigest, ce intoxică intestinalele.

Iaurtul, adică laptele nefiert, lăsat să se acrească.

Este foarte valoros, dar atenție, să se mănânce cu lingurița, și puțin la început (2-3 lingurițe), și după o jumătate de oră să se mărească doza, cu pauze de un sfert de oră, ca să se absoarbă încet, altfel trece repede în intestine și produce diaree. Din iaurt să se facă și brânza crudă, scurgându-se ușor partea zemoasă, de o valoare deosebită. Cei foarte slăbiți, cu ficatul în deficit, să facă adesea câte o cură de brânză crudă, dar atenție, să nu fie în cantitate mare și să se facă pauze, adică 1-2 zile brânză crudă și 1-2 zile pauză, ca să lase intestinelor un timp de curățire a lactatelor, care sunt o sursă de toxicitate și infestare parazitară.

În această cură, noi indicăm câte o zi doar astfel de brânză, fără alte alimente, în doze mici și cu pauze. Seara, după ce au trecut cel puțin trei ore de la ultima ingerare de brânză, să se mănânce 1-2 mere (nedulci)

și să se bea câte puțin suc de mere cu morcov diluat cu apă, pentru hidratare (completarea de hidratare, că iaurtul este și foarte diuretic). Atenție, iaurtul să fie făcut casnic, din lapte nefiert, sigur (natural), acrit și închegat cu puțină maia de grâu și porumb (grâu măcinat cu mălai lăsat la dospit până se acrește), că cel din comerț este cu chimicale și din lapte pasteurizat și adesea amestecat cu lapte praf-artificial.

Fructe.

Fructele sunt mâncarea celor din Rai, de aceea copiii și bătrânii au nevoie în mod special de fructe. Tinerii și cei ce muncesc greu au nevoie de proteice și uleioase. Cei bolnavi, de asemenea, prin fructe își remediază sănătatea.

Noi facem, însă, o selectare și aici.

– Să se deosebească cele dulci de cele nedulci și de cele acre.

– Cele nedulci și acre să se folosească dimineața și cele dulci spre seară (digestia fiind în acest sens).

– Copiii, tinerii și cei necăsătoriți să evite pe cele dulci, că sunt explozive hormonal (și produc patimi), iar la bătrâni, din cauza sedentarismului, produc fermentații intestinale nocive. În cantități foarte mici sunt bune, însă.

– Evitați amestecul de fructe, mâncați doar câte un sortiment.

– Nu mâncați mult deodată, ci fracționat și cu pauze. Cei grav bolnavi să le mănânce rase și câte o linguriță din cinci în cinci minute (sau la interval de un sfert de oră). Și cei mai sănătoși să nu depășească atât cât se umple gura o dată (repetând cu pauze).

– Mulți par să nu tolereze fructele crude, de aceea medicina obișnuită le indică fierte în compoturi. Noi nu admitem decât pe cele crude, dar în cantități foarte mici, ce, astfel, nu mai fac rău. Câte o boabă, câte o felioară, câte o linguriță, des și mestecat bine.

– Fructele nu se consumă decât strict pe stomacul gol, nu cu alte alimente sau după masă. Este un obicei rău și nociv să se servească fructele ca desert.

– Merele sunt cele mai valoroase. La mulți, merele produc greutate în stomac și balonări și alte intoleranțe. Dar nu renunțați, folosiți-le în cantități mici și des (câte o felie) și așa vor fi tolerate.

– Strugurii sunt, de asemenea, foarte buni, dar atenție, fiind foarte glucidici, pot declanșa crize diabetice, de aceea să se mănânce doar câte 6-7 boabe cu pauze de cinci minute și să nu se depășească un ciorchine.

– La fel procedați cu toate celelalte fructe, cu selectările de mai sus.

– Curele doar cu fructe sunt bune, dar la mulți trecerea bruscă doar la fructe produce o reacție intestinală și umorală explozivă. De aceea, testați mai întâi toleranța. La fel, curele cu sucuri. Noi indicăm, mai bine, tot o folosire a unor cantități foarte mici.

– Evitați pe cele conservate și preparate.

– Sucurile de fructe, de asemenea, au nevoie de o selectare strictă.

Cei slabi digestiv nu pot folosi nici fructele, nici sucurile direct, ci diluate cu apă. Noi indicăm în mod special această diluție, pentru că dă o accesibilitate mai mare. Așa, radeți cât mai fin fructele, sau le zdrobiți și diluați cu apă, până aproape de jumătate. Cu

lingura beți încet și cu pauze partea lichidă, peste ce rămâne mai punând încă o dată apă, care după un timp iar se face un suc (chiar dacă este mai diluat).

Fructele nu se admit cu lactatele și brânzeturile.

Sucul de mere cu morcov, cu 10% mazăre dospită.

Este salvarea celor grav bolnavi și a celor foarte slăbiți. Mazărea este valoroasă atât ca hrănire, cât și ca medicament, că are o substanță ce reface măduva osoasă și ajută la regenerarea sângelui în anemii.

Se rad 2-3 mere cu un morcov potrivit, se diluează cu apă jumătate, și se scurge lichidul ca suc, care apoi se amestecă bine cu 10% mazăre dospită (dospită și uscată, sau dospită proaspăt). Se bea cu lingurița, cu pauze de 10-15 minute, amestecându-se la fiecare ingerare. Se bea mai ales dimineața, seara nefiind indicate boabele proteice. Doza va fi după necesar, de la un sfert de kilogram la un kilogram, dar atenție, pe stomacul gol și doar după o oră să se mănânce o mâncare obișnuită.

Sucul de mere (cu puțină ridiche), cu 10% alte boabe leguminoase dospite, ca soia, linte, bob, fasole; sau cu cereale, mai ales cu hrișcă și mei.

Prepararea și folosirea ca la rețeta precedentă. Este un suc-lapte foarte hrănitor. Atenție, boabele proteice să fie bine dospite, ca să li se atenuzeze gustul toxic, mai ales la fasole și soia. Fasolea este foarte valoroasă, este cea mai energetică dintre toate boabele. Nu vă lăcomiți cu o cantitate mare, respectați proporția de 10%.

Sucul de alte fructe de sezon cu 10% verdețuri și leguminoase.

La fel ca mai sus, dar cu respectivele sortimente.

Se indică și un adaos de câteva tărațe fin măcinate. Se pot adăuga și foarte puține semințe uleioase rășnite.

Acest suc se poate lua într-o Ssticlă la serviciu și în pauze se poate folosi. Dați importanță acestei hidratari-hrană. Mulți au o circulație proastă a sângelui și a umorilor din organism, tocmai datorită acestei deficiențe, se întâmplă mai ales la Intelectuali și sedentari (care se plâng de amețeli, de oboseală, de incapacitate de concentrare). Cea mai mare deficiență la lumea de astăzi pe linie alimentară este lipsa de hidratare și mobiloterapie.

Pentru sucuri, nu este nevoie neapărat de un storcător. Raderea și mărunțirea manuală sau mecanică cu diluția cu apă este de ajuns, că se presează cu dosul lingurii să se decanteze sucul, sau respectivele preparate se sug fără să se înghită partea grosieră.

Mere rase 10% (sau toate sortimentele de fructe, dar nu amestecate, ci separate) cu 90% morcov ras (sau toate sortimentele de verdețuri-legume, dar nu amestecate, ci separate), ca piure sau ca suc.

Se indică și un adaos de câteva tărațe fin măcinate. Se poate face și o supă-ciorbă, cu puțină murătură-acritură și foarte puține semințe uleioase rășnite, în loc de ulei.

Mere rase 90% (sau toate sortimentele de fructe, dar nu amestecate, ci separate) cu 10% morcov ras (sau toate sortimentele de legume-verdețuri, dar nu amestecate, ci separate), ca piure sau ca suc.

Se indică și un adaos de câteva tărațe fin măcinate. Se poate face și o supă-ciorbă, cu puțină murătură-acritură și foarte puține semințe uleioase râșnite, în loc de ulei.

Mere rase 90% (sau toate sortimentele de fructe, dar nu amestecate, ci separate) cu 10% boabe proteice dospite (toate sortimentele acestora, dar nu amestecate, ci separate), ca piure sau ca suc-lapte vegetal.

Se indică și un adaos de câteva tărațe fin măcinate. Se poate face și o supă-ciorbă, cu puțină murătură-acritură și foarte puține semințe uleioase râșnite, în loc de ulei.

Mere rase 10% (sau toate sortimentele de fructe, dar nu amestecate, ci separate) cu 90% boabe proteice dospite (toate sortimentele acestora, dar nu amestecate, ci separate), ca piure sau ca suc-lapte vegetal.

Se indică și un adaos de câteva tărațe fin măcinate. Se poate face și o supă-ciorbă, cu puțină murătură-acritură și foarte puține semințe uleioase râșnite, în loc de ulei.

Mere rase 10% (sau toate sortimentele de fructe, dar nu amestecate, ci separate) cu 90% cereale dospite (toate sortimentele acestora, dar nu amestecate, ci separate), ca piure sau ca suc-lapte vegetal.

Se indică și un adaos de câteva tărâțe fin măcinate. Se poate face și o supă-ciorbă, cu puțină murătură-acritură și foarte puține semințe uleioase râșnite, în loc de ulei.

Mere rase 90% (sau toate sortimentele de fructe, dar nu amestecate, ci separate) cu 10% cereale dospite (toate sortimentele acestora, dar nu amestecate, ci separate), ca piure sau ca suc-lapte vegetal. Se indică și un adaos de câteva tărâțe fin măcinate.

Se poate face și o supă-ciorbă, cu puțină murătură-acritură și foarte puține semințe uleioase râșnite, în loc de ulei.

Cu fructele mai dulci se pot face delicatesele-bomboanele dietoterapeutice.

Delicatese-bomboane dietoterapeutice.

Repetăm mereu că noi evităm folosirea dulciurilor concentrate, pentru că fac rău pancreasului slăbit la majoritatea lumii de astăzi, și datorită faptului că dulciurile sunt drogul numărul unu al civilizației, de unde explozivitatea exagerată, mai ales a tineretului.

În natură rar sunt dulciuri concentrate. Așa, doar cele naturale să fie folosite. Și cele concentrate au încă și alte ingrediente care le sporesc nocivitatea. Co-

pii, tinerii și bătrânii să evite dulciurile concentrate. Doar cei foarte slăbiți să le folosească în doze foarte mici și cu selectare strictă.

Mai mult, dulciurile să nu fie consumate dimineața, ci doar spre seară și seara și cu precauția să fie pe stomacul gol și fără alte amestecuri.

Bomboane cu fructe dulci.

Fructele dulci, prune, struguri, smochine, curmale, miere etc. se amestecă bine cu pesmet uscat de cereale dospite (vezi capitolul respectiv) și cu semințe uleioase, cu puțin chimen sau alt condiment aromatic (cimbru, scorțișoară, coajă de lămâie, nucă de cocos etc.), până se face o pastă groasă, apoi în bobite-bomboane, mai adăugându-se tărâțe ca să nu fie lipicioase. În mijloc, se mai poate pune câte un sâmbure de nucă, de alună. Dacă vrei să fie mai dulci, se adaugă în plus miere zaharisită (mai ales de floarea soarelui), dar e bine să nu fie un dulce prea concentrat.

Aceste bomboane sunt foarte energetice, de aceea să fie folosite câte una-două și cu pauze de câteva ore. Cei ce muncesc mult fizic pot folosi mai multe. Când ți-e sete, poți lua o bomboană și apoi să bei apă. Ca desert, să se ia doar una singură.

Aceste bomboane se pot face mai multe și pot fi folosite la alte preparate delicioase, cu fructe de sezon mai zemoase, mai ales cu căpșuni, zmeură, caise etc.

Bomboane cu fructe dulci și cu boabe proteice (soia, linte, mazăre, nuci, alune etc.).

Ca mai sus, dar cu boabele proteice dospite și uscate.

Rețete-test.

Sunt rețete de probă-testare și totodată de introducere în dietoterapia medicinei noastre isihaste.

Nu se poate trece brusc și direct la o alimentație strictă, de aceea se face trecerea cu o metodă de strecurare-adaptare. Noi vorbim de un memorial alimentar atins de păcat. După izgonirea din Rai și natura se atinge, se strică, de aceea în noi mâncarea se strică. A găsi comunicabilitatea din alimente este secretul dietoterapiei noastre. Digestia de Rai era prin această comunicabilitate directă; după păcat, apare o digestie prin rupere, ardere și distrugere-prefacere. Aici se încurcă vegetarienii și naturiștii, că degeaba sunt alimente vii, dacă nu au desfacerea comunicabilității, tot toxice sunt.

Tot ce este omorât, fiert, sunt alimente rupte în negativuri, pe care digestia trebuie să le asimileze și să le prefacă în ceva bun și, nereușind decât foarte puțin, le lasă ca reziduuri. Aproape trei sferturi din ce mâncăm noi aruncăm afară. Secretul dietoterapiei noastre este, deci, nu de a rupe alimentele, ci de a le desface memorialul de comunicabilitate. A întâlni negativurile și a le împrieteni, iată condiția de bază a dietoterapiei noastre.

În Rai era pomul Vieții, apoi erau fructele și verdețurile. Se zice că pomul vieții avea un foc divin, care constituia hrana divină, iar fructele și verdețurile de Rai aveau un foc natural, ca hrana din natură.

După izgonirea din Rai, hrănirea din focul divin s-a întrerupt și a rămas hrana din focul natural, care și acesta se degradează și dispare prin procesul morții.

Și iată o încercare de compensare a focului vieții, ca focul-fierberea, focul artificial. S-a observat că prin fierbere se fac desfaceri, mai ales că multe alimente, după păcat, devin inaccesibile altfel. Multe sunt indigeste fără fierbere-rupere prin focul artificial. Nenocirea este, însă, că focul artificial produce o desfacere tot negativă, care încet-încet distruge.

Iată taina dietoterapiei medicinei noastre isihaste, o regăsire a focului divin, a focului natural, a desfacerii memoriilor de comunicabilitate necontrare.

Se zice că umbra memoriei focului divin este chipul pâinii (prelungirea în afara Raiului a pomului Vieții) și al focului natural este ne-fierberea.

De aici, insistența dietoterapiei noastre pe hrana cu chipul pâinii și apoi pe chipul unei alimentații naturale, cu reducerea treptată a focului artificial.

Și, mai mult, noi redescoperim dospirea ca înlocuitorul focului artificial, care face o rememorare a focului natural. Focul divin se unește cu focul natural, de unde rețetele noastre ca îmbinare cu dospire a chipului pâinii cu naturalețea.

De aici, împărțirea-selectarea medicinei noastre ca alimente cu memorial de Divin, originea vieții (chipul pâinii), cu memorial natural (nefierberea) și memorial artificial (fierberea). De unde și terapia medicinei isihaste ca sacroterapie (Hrana Divină), ca mobilo-dieto-terapie (hrana naturală) și psihoterapie (ca unirea lor).

Dietoterapia noastră are în vedere:

– Meniuri test semi-fierte (semi-naturale, pentru cei care trec ușor la o dietoterapie selectivă);

– Meniuri selective pe zilele săptămânii (zile cu lactate-brânzeturi, cu cereale, cu legume, cu fructe și dulciuri);

– Meniuri selective lunare (săptămâna și cura de lactate, săptămâna și cura de zarzavaturi, săptămâna și cura de cereale, săptămâna și cura de boabe proteice, săptămâna și cura de fructe-dulciuri);

– Meniuri selective de sezon (săptămâna urzicilor, săptămâna spanacului sau altor verdețuri, săptămâna rădăcinoaselor);

– Meniuri de mijloc (cu zile alternative, după posibilități și după agreabilitatea proprie).

Model zilnic de rețete-test

Luni

Dimineța:

– Toaleta, ca spălarea neapărat a nasului, hidratarea cu înghițituri repetate de apă (cei religioși pot bea înainte puțină apă sfințită);

– Sacroterapia proprie;

– Psihoterapie;

– Mobiloterapie, cu accent pe cap-gât;

– Dietoterapie:

După necesar. De obicei, dimineța este nevoie de o hidratare susținută. Se beau sucuri-lapte de cereale sau boabe leguminoase, se mănâncă fructe (dar nu cele dulci), se mănâncă supe dietetice, semifierate sau nefierate, sau se mănâncă iaurt de casă sau brânză nesărată (simplă), sau un ceai fitoterapeutic semi- și ne-fierte (preparat la rece), sau puțină miere, sau doar

pâine pustnicească uscată și simplă (din diferite cereale). Cei ce muncesc fizic greu pot mânca un preparat mai consistent, dar semi-lichid și proteic (sau din cereale), nu dulce.

La prânz:

Menținerea sacroterapiei, psihoterapiei, mobiloterapiei, care să fie în permanență cu diversificări proprii și cu accentul pe ziua respectivă. Dați mare importanță obișnuirii de a face acestea, ca o hrană indispensabilă vieții.

Dietoterapia:

Un preparat mai consistent, semi-fiert sau nefiert, după necesar. La prânz să se mănânce în special sortimente proteice.

Vezi rețetele anterioare. Noi indicăm ca luna să fie și o zi a verdeții, de aceea folosiți mazărea, linteia semi-fiartă sau dospită.

Un preparat mai deosebit sunt sarmalele și chiftelele din cereale și boabe proteice dospite.

Sarmale din cereale dospite.

Se face un amestec bine mărunțit, din puțină ceapă sau praz, cu un morcov ras, cu puțină varză crudă (sau alte crudități de sezon, sfeclă, ridiche, păstârnac, salată, spanac, urzici, lobodă, măcriș), cu puțină verdeață-condiment (mărar, cimbru, tarhon, pătrunjel etc.) proaspăt sau uscat, cu semințe uleioase bine rășnite în loc de ulei, câteva măsline și tărate după suportare, și apoi se pune pesmet de cereale dospite, dar în proporția strictă de 10% (că altfel sunt prea tari și indigeste pentru mulți; cei debili digestiv să pună pesmetul în

puțină apă și să scurgă partea lăptoasă, care să fie folosită ca supă). Dacă materialul este prea moale, să se mai îngroașe cu țărâțe.

Se fac apoi porții mici, ce se pun în foi de varză murată sau dulce, sau de viță, sau de salată, sau de alte frunze mai mari. Se toacă apoi varză murată, sau altceva acrișor și ușor sărat și condimentat, și se pune printre sarmale și se lasă câteva ore. Se pot face chiar mai multe, ce se păstrează la rece, dar să nu treacă mai mult de două zile.

Se mănâncă după necesar, fără altceva, încet și bine mestecat, amestecând conținutul sarmalelor cu tocătura. Cei slabi digestiv să mănânce puține, până se obișnuiesc. Se pot folosi și cu puțină pâine (cei ce muncesc mai greu) sau cu cir de mămligă, sau cu pâinea semi-preparată.

Cei ce vor o cantitate mai mare (fiind mai voluminoși), dacă au digestia bună să facă o porție după acest necesar.

Sarmale din cereale dospite semi-fierte.

Ca la precedenta, dar cu un material din cereale semi-fierte, mai ales din orez, cir mai gros, sau din hrișcă și mei. În rest, ca la rețeta de mai sus.

Sarmale din cartofi fierți rapid.

Ca la precedentele, dar cu adaos de cartofi.

Important este ca ingredientele să fie cât mai naturale și de calitate. Încet-încet se trece și la partea de conținut, la starea naturală. Conținutul să fie fără prea multe adaosuri ce-l amărăsc, sau îl acresc, sau îl să-

rează; partea de tocătură să fie mai condimentată și se amestecă după gust, apoi, la folosire.

Sarmale din boabe proteice dospite.

Ca la precedentele, dar în loc de cereale se pun boabele proteice dospite. Atenție la proporția de 10% și cei slabi digestiv să separe partea lăptoasă prea tare și grețoasă (care se face câteva linguri de supă, ce se folosesc la urmă).

Se pot face și cu boabe proteice semi-fierte, ca la cele cu cereale semi-fierte. Dar, atenție, nu amestecați pe cele nefierte cu cele fierte, folosiți doar un preparat, că devin contrare. La fel, partea de salată să fie simplă, fără amestec cu cereale sau proteice, că nu se împacă și produc grețuri.

Chiftele din cereale dospite.

Ca la rețetele precedente, doar că se fac chiftele, ce se mănâncă, în schimb, cu diferite sosuri.

Chiftele din boabe proteice dospite.

La fel, dar cu boabele proteice dospite sau semi-fierte.

Puteți diversifica, după dexteritate, încă o multitudine de rețete. Cel mai important este să se respecte indicațiile anterioare.

Seara:

Spre seară se pot folosi câteva bomboane dietetice. Noi recomandăm bomboanele semi-dulci cu prune uscate (sau alte dulciuri naturale, dar care să nu fie prea concentrate). Mierea să fie folosită mai bine simplă, cu lingurița, ca pe un preparat de sine.

Bomboane cu prune uscate.

De preferat prune uscate natural, la soare, nu prin cuptoare, dar în lipsă se pot folosi și acestea, importante fiind cerealele ce se adaugă.

Așa, se pun la înmuiat prunele, să se umfle puțin, și apoi se amestecă bine cu pesmet de grâu (hrișcă, mei, orz etc.), cu puțin chimen (sau alt condiment aromatic, dar, atenție, doar unul), cu semințe de dovleac sau alune, sau nuci (ce au fost înainte ținute în apă, să iasă taninul) și se îngroașă până se face o cocă tare, care se modelează în bomboane. Se mai îngroașă cu tărâțe, care vor fi și „zahărul” dintre bomboane. Dacă prunele nu sunt suficient de dulci, se poate adăuga foarte puțină miere, dar de preferat este să fie lăsate mai acrișoare. Mai indicăm să se adauge puține măceșe uscate și râșnite. Acestea pot fi folosite chiar ca o mâncare de seară, pentru cei ce trebuie să mănânce, mai ales seara, foarte puțin, cu pauze alimentare. Copiii să mănânce astfel de bomboane semi-dulci, care nu sunt explozive. Dulciurile sunt un energetic rapid, care ne este necesar adesea, dar nenorocirea celor artificiale și prea concentrate este că trec rapid în sânge și fac explozii organice. Cele ce se absorb mai încet și cu alte liante sunt cele mai indicate.

Bomboane cu fructe de sezon.

La fel ca precedenta, dar cu fructe de sezon.

Seara propriu-zis să fie folosite preparatele de cereale amidonoase, semi-dulci, și salatele leguminoase, dar niciodată cele proteice. Se poate folosi iaurtul, dar nu brânza încheată, care este prea concentrată.

Este indicat ca seara să se mănânce cât mai selectiv, doar fructe, ori doar iaurt, ori doar salată, ori doar cereale, de preferat în preparate cât mai naturale.

Vezi anterior rețetele cu cereale, cu legume.

Marți

Dimineața:

La fel, dar sacroterapia și psihoterapia și mobiloterapia cu accent pe diafragmă și, în general, pe partea viscerală, cu apăsarea cu pumnul în zona ombilicală până la maximum, ceea ce desfundă circulația în intestine.

Dietoterapie:

După necesar, hidratare susținută.

La prânz:

Menținerea sacroterapiei, psihoterapiei, mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca marțea să fie și o zi a lactatelor (de nu este post), sau a boabelor proteice tari, ca soia, linte.

Se pot face sarmale și chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu sortimentele respective.

Seara:

Spre seară se pot folosi bomboanele dietetice. Indicată, de nu este post, este să se mănânce doar iaurt sau brânză cu puțin usturoi. După câteva ore se pot folosi și câteva fructe de sezon, dar câte un soi doar. Dacă este post, să se folosească preparatele cu cereale sau legume.

Miercuri

Dimineața:

La fel, dar cu sacroterapia și psihoterapia și mobiloterapia cu accent pe piept-plămâni și, în general, pe partea trunchiului.

Dietoterapie:

După necesar, hidratare susținută.

La prânz:

Menținerea sacroterapiei, psihoterapiei, mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca miercurea să fie și o zi a legumelor în general, cu preparate din salate diverse de sezon.

Se pot face sarmale și chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu sortimentele respective.

Seara:

Spre seară se pot folosi bomboanele dietetice. Indicată este să fie tot salate, sau cu cereale sau legume.

După câteva ore se pot folosi și câteva fructe de sezon, dar câte un soi doar.

Joi

Dimineața:

La fel, dar sacroterapia și psihoterapia și mobiloterapia cu accent pe membre.

Dietoterapie:

După necesar, hidratare susținută.

La prânz:

Menținerea sacroterapiei, psihoterapiei, mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca joia să fie și o zi tot a lactatelor (de nu este post) sau a cerealelor.

Se pot face sarmale și chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu sortimentele respective.

Seara:

Spre seară se pot folosi bomboanele dietetice. Indicată este să fie salate, sau cu cereale sau legume.

După câteva ore se pot folosi și câteva fructe de sezon, dar câte un soi doar.

Vineri

Dimineța:

La fel, dar sacroterapia și psihoterapia și mobiloterapia cu accent pe piele-aer.

Dietoterapie:

După necesar, hidratare susținută.

La prânz:

Menținerea sacroterapiei, psihoterapiei, mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca vinerea să fie tot o zi a cerealelor.

Se pot face sarmale și chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu sortimentele respective.

Seara:

Spre seară se pot folosi bomboanele dietetice. Indicată este să fie salate, sau cu cereale sau legume.

După câteva ore se pot folosi și câteva fructe de sezon, dar câte un soi doar.

Sâmbătă

Dimineața:

La fel, dar sacroterapia și psihoterapia și mobiloterapia cu accent pe diafragmă și piept.

Dietoterapie:

După necesar, hidratare susținută.

La prânz:

Menținerea sacroterapiei, psihoterapiei, mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca sâmbăta să fie o zi tot a lactatelor (de nu este post), sau a cerealelor, sau a legumelor, după preferință.

Se pot face sarmale și chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu sortimentele respective.

Seara:

Spre seară se pot folosi bomboanele dietetice. Indicată este să fie salate, sau cu cereale sau legume. De nu este post, să fie doar Iaurt cu puțin usturoi (sau brânză bine desărată).

După câteva ore se pot folosi și câteva fructe de sezon, dar câte un soi doar.

Duminică

La fel, dar sacroterapia și psihoterapia și mobiloterapia cu accent pe cap.

Dietoterapie:

După necesar, hidratare susținută.

La prânz:

Menținerea sacroterapiei, psihoterapiei, mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca duminica să fie și o zi a propriei preferințe.

Se pot face sarmale și chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu sortimentele respective.

Seara:

Spre seară se pot folosi bomboanele dietetice. Seara indicat este să fie salate, sau cu cereale sau legume, sau doar iaurt cu puțin usturoi.

După câteva ore se pot folosi și câteva fructe de sezon, dar câte un soi doar.

GHID TERAPEUTIC

Dăm și noi câteva indicații mai amănunțite, pentru bolile cele mai frecvente, pentru ușurarea orientărilor respective.

Noi am împărțit bolile după cele trei componente ale ființialității noastre, ca chip de Divinitate, suflet propriu și corp, ca și după chipul triființial, atât al sufletului (ca entitate, duh, eu personal), cât și trienergismul de reflectare al sufletului (energiile informative, mobile și de acumulare), precum și după fiziologicul direct organic (de memorial genetic, de funcțional propriu și de mediu ca hrănire).

Cum se începe? Indiferent de boală, se pornește direct la terapia arhetipală, pe care noi o considerăm în ansamblul sacroterapiei, psihoterapiei, mobiloterapiei și dietoterapiei, deodată, fără amestecare și în egalitate.

La unii, însă, nu se poate începe în ordinea de mai sus, pentru că unii sunt foarte profani și alții sunt lipsiți de capacități psihice, încât se pornește de la mobiloterapie și dietoterapie, ca apoi să se deschidă și spre celelalte.

Normal, ar trebui tratarea de la bolile de gol de Divin la bolile direct ale sufletului, bolile direct energetice, bolile direct fiziologice și organice.

Ca să nu ne complicăm, relatarea noastră fiind pentru accesibilitatea tuturor, clasificăm bolile după cele trei tipuri configurative: psihic-nervos, visceral-energetic, fiziologic-somatic.

În sens religios, toate bolile au originea în golul de Divin, datorită păcatului.

Știința pornește de la fiziologic la psihic (sau, cum se face mai nou, de la psihic spre fiziologic). Se recunoaște, însă, legătura inseparabilă dintre psihic și fiziologic, încât toate terapiile moderne sunt în această dublă vedere.

Noi nu facem dispute teoretice, încercăm totuși în specificul nostru să dăm câteva remedii medicale, cu efecte reale. Cine vrea să încerce și modalitatea noastră, este liber s-o accepte sau nu.

Bolile de destin sacru

Cum am mai amintit, noi suntem creați de Dumnezeu ca suflet și ne naștem din părinți ca memorial psiho-energetic-corporal. Încă se discută despre cum ne naștem noi, direct prin Divinitate, sau prin diviziunile suflet și corp ale părinților. Noi considerăm că sufletul nostru este creat doar de Dumnezeu, care, însă, ține cont de memorialul psiho-corporal al părinților, prin care ne naștem. Sufletul nostru nu pre-există, este însă scris în Cartea de creație a lui Dumnezeu, care a creat lumea din veșnicie și o înfăptuiește în timpul și vremea creșterii creației.

În sensul revelației creștine, Dumnezeu creează lumea din Chipul Său într-o întrupare prin chipul lumii, încât noi, fiecare, avem deodată și asemănarea Divi-

nului și asemănarea lumii. Această întâlnire-îmbinare-întrepătrundere de memorial divin și memorial de creație ne configurează pe noi, ca ființe proprii și individuale.

Noi ca suflet nu suntem din Însăși Ființa Divină, ci suntem creați pe baza memorialului Chipului Divin. Zisa scânteie de divin din noi este acest memorial divin, care este arhestructura-modelul prin care ne naștem noi ca suflet.

„Un anume cuvânt al Tău
A creat un anume suflet al meu”.³⁴

Cuvântul-memorialul divin nu este doar o simplă informație, ci este taina prezenței reale a Divinului în suflet, ce ne înrudește cu Divinul. Acest chip-memorial divin, concretizat printr-un anume cuvânt-model, se pecetluiește și se întrepătrunde ființial în sufletul nostru și ne face plini de Divin, fapt ce ne dă asemănarea cu Divinul.

Dar Dumnezeu ne dă memorialul divin ținând cont de memorialul de creație al părinților, prin care se va „întrupa” sufletul nostru. Noi nu ne naștem din înseși sufletul și corpul părinților, ci din memorialul total al lor, prin care ne înrudim-întrepătrundem cu ei.³⁵ Noi ne naștem astfel ca sacru-destin-zestre de memorial divin în întrepătrundere cu un memorial de creație, încât noi creștem și deschidem în noi revărsarea Divinului și totodată întâlnirea Divinului cu ființialitatea de creație.

³⁴ Ghelasie Gheorghe, „*Din memoriile originilor*”.

³⁵ Aici se încurcă cei care vorbesc de zisa reîncarnare și metempsihoză.

Destinul nostru sacru este să întâlnim prin individualitatea noastră Divinul cu ființa de creație. Acesta este fondul și menirea fiecăruia.

Trebuie să înțelegem că substanța ființială a noastră este substanță de memorial și însuși memorialul este substanța ființială. Memorialul nu este un principiu informativ, ci este însăși substanța-baza-esența oricărei informații. Informația în „gol” de substanța memorială își pierde propria informație. De aici, configurația noastră de Supraformă-Suprasubstanță (Chipul-Informația în sine); forma-substanța-memorialul (duhul-fiirea-conținutul); individualitatea-reproducerea (atât a supraformei, cât și a memorialului).

Destinul nostru sacru este să reproducem în individualitate proprie memorialul divin în întâlnire cu memorialul de creație și să facem acea taină de împărtășire-comunul-comunicarea-întrepătrunderea.³⁶

Și acest destin se traduce în specific propriu, după „planurile” ființialității noastre. Prin sacru direct cu Divinul (religiosul ritualic); prin suflet-psihic (moralul spiritualității proprii); prin psiho-fiziologic (psihologicul energetic); prin fizio-somatic (organicul corporal).³⁷

În sensul nostru, noi le vedem ca memorial unic în deschidere de sine, cu propriile lor concretizări-planuri, fiecare cu „substanțializarea” sa. Sufletul este substanțializarea creată a Cuvântului Divin creator;

³⁶ Pe larg, în *„În căutarea unei antropologii și psihologii creștine”*.

³⁷ Anticii și unii de astăzi văd aceste „planuri” ca pe niște trepte de devenire-evoluție, ca pe niște corpuri succesive (mental, astral, eteric și material).

psihofiziologicul este substanțializarea energiilor sufletului și organicul este substanțializarea substanțializărilor energetice. Acestea nu sunt produse succesive, ci memorial unic ființial, în traduceri de manifestare proprie. Orice memorial este complet în toate planurile sale și acestea se au în reproducere reciprocă.

Ruperea și oprirea reproducerii reciproce generează distructivitatea în primul rând a memorialului unic, și de aici afectarea memorialului inegal pe diferitele planuri, cu efecte diferite. Păcatul face tocmai afectarea reproducerii reciproce, cu o auto-reproducere închisă, sau cu o pierdere-sterilitate și de autoreproducere, sau cu o hiper-autoreproducere prin vampirarea-furarea-consumarea-distrugerea memorialului unui plan sau a mai multora.

Noi ne naștem din actul creativ direct al lui Dumnezeu, ca suflet, într-o împletire cu un memorial ființial al părinților. Dumnezeu ne investește cu daruri sufletești care să corecteze-îndrepte negativurile păcătoase ale memorialului de moștenire de la părinți.

Noi toți ne naștem cu destin sacru mesianic (asemenea lui Hristos), de mântuirea păcatelor părinților noștri, care n-au putut lucra propria mântuire.

Viața noastră are o împletire de dublă lucrare, de a regenera în noi memorialul chipului divin și de a regenera memorialul părinților, cu îndreptarea respectivă.

Zisele boli de destin sunt concretizate în crucea noastră proprie, pe care trebuie să ne jertfim și să înviem, ca și Hristos. Cine nu-și duce crucea sa, nu va trăi viața adevărată.

Așa, nu te speria de bolile din naștere, că acestea sunt implacabile, dar și vindecătoare. Cine trece prin bolile de moștenire face, totodată, o însănătoșire. Este o datorie să creem toate condițiile de a trece cu bine prin bolile mântuitoare de destin. Accentuarea pe sacroterapie și chiar pe dietoterapie este ajutătoare.

Bolile de destin sunt cele mai suportabile și mai îndelungate. Și sfinții au avut astfel de boli, prin care au învins păcatul și moartea.

Cele mai grave boli sunt, însă, bolile pe care ni le adăugăm noi, prin păcatele pe care le facem peste moștenirea păcatelor părinților.

„Golul” de Divin ne afectează memorialul psihic și amnezia de psihic ne dă pierderea de memorial în fiziologicul și organicul nostru.

Terapia medicinei noastre constă, astfel, în rememorarea memorialului integral, prin refacerea legăturilor dintre memoriile planurilor și restabilirea capacității de reproducere reciprocă. Dacă sufletul nostru nu mai are capacitatea de a reproduce memorialul divin, pierde și reproducerea de memorial energetic, încât energiile, la rândul lor, pierd reproducerea de memorial fiziologic, cu repercusiuni pe pierderea memorialului direct al masei organice.

Dietoterapia este refacerea memorialului organic; mobiloterapia este refacerea memorialului energetic; psihoterapia reface memorialul de suflet și sacroterapia pe cel divin. Toate sunt în legătură și în egalitate, încât niciunul nu poate fi neglijat.

Bolile psiho-nervoase

În primul rând:

Bolile psihice

Bolile psihice sunt dramele vieții omului. Păcatul a produs un adaos ce-l costă pe Om un dublu scenariu al vieții.

Este boala psihică directă și dobândită. În general, este o dizarmonie între boala de destin și răspunsul sufletului-psihicului nostru, care refuză sau se negativizează. Memorialul de destin forțează psihicul sufletului să asume mesianismul propriu, dar psihicul nostru este și el prea încărcat și nu mai poate răspunde. Așa apare o dublă boală psihică, ce este psihopatia cu toate formele ei.³⁸

Așa, în sensul nostru, boala psihică este boala memorialului ființial propriu. Memoriile sunt conținutul ființialității noastre integrale. Dedublarea Memoriilor, în cele reale și cele fantomatice-de boală, produce toată simptomatologia bolilor psihice, boala memoriilor ce afectează toate planurile, de la suflet la energii și la funcțiile organice. Este o luptă crâncenă între memoriile de destin, de propriu suflet și de proprii informații de funcționalitate organică. De aceea, terapia trebuie făcută pe toate planurile respective deodată, ca sacroterapia religioasă, psihoterapia (conștientizarea propriilor capacități psihice), precum și dietoterapia, pentru corectarea funcțiilor organice ale corpului.

Sacroterapia, prin credința fermă că ai un destin anume de a învinge orice piedică și boală. Rugăciu-

³⁸ Vezi „În căutarea unei psihanalize creștine”.

nea și ritualul propriu te ajută să-ți întărești această încredere, care îți va armoniza memorialul de destin.

Să se înțeleagă că noi avem cu adevărat un memorial divin de destin; dacă îl uităm, în locul acestuia apare un memorial de dedublare fantomatică, ce stă la baza declanșărilor bolilor psihice. Sufletul-psihicul propriu, la rândul lui, în gol de memorial de destin divin își compensează, la fel, un memorial fantomatic și așa apare complexul psihopatiilor, care, la rândul său, se prelungește în informaticul fizico-chimic al funcțiilor organice.

Simptomele directe de lipsă de memorial de destin sunt cele de anxietate și neîncredere permanentă.

Simptomele de psihic-suflet propriu sunt cele de autodistrugere și gol de sentiment de viață, până la melancolia morții.

Simptomele de informatic fizico-chimic în organele corpului sunt efectele energetice în funcțiile acestora, până la boli, chiar de distrugere organică.

Așa sunt simptomatologiile inegale, uneori mai mult pe golul și fantomaticul anxios al memorialului de destin; sau pe distructivitatea sentimentală a psihicului propriu; sau pe efectele de funcțiuni organice.

Medicina noastră le are în vedere pe toate deodată.

La tineri, bolile psihice răspund cu evidență în distructivități sex. La cei mai maturi, se pot menține distructivitățile de sex, dar apare accentul pe contrariile de comportament relațional (până la psihopatia izolării și incapacității de comunicare). Spre bătrânețe, este un accent pe funcțiile organice.³⁹

³⁹ Psihanaliza lui Freud vorbește de formele de sex patologic, dar se neglijează tocmai esențialul memorialului de destin, ce este

În toate, însă, este o combinație de simptome.

Unii au frică-anxietate cu efecte energetice în organe, ce le amplifică teama de a deveni neputincioși total. Alții prin melancolia de suflet fac adevărate crize sentimentale cu efecte pe organe, mai ales la femei.

Cel mai mult se atacă partea creierului cu insomnia și contradicțiile mentale, cu obsesiile, fixitățile și timorarea continuă. De aici, dietoterapia hrănirii directe a celulei nervoase, ca și menajarea prin celelalte modalități.

Medicina obișnuită blochează prin medicamente tranchilizante circuitele nervoase, rămânând, însă, focarul psihic.

Trebuie acționat pe cercul psihic vicios. Golul de memorial de destin divin (inconștientul psihanalizei) produce în suflet-psihismul propriu un memorial fantomatic (subconștientul psihanalizei), care apoi se reflectă într-un informațional energetic mental (fenomenele psihice), care corespund în funcțiile organice până în structura fizico-chimică.

Și tot acest complex se face pe suportul unor consumări de energie, până la adevărate vampirisme-furturi energetice distructive în organe. Mai mult, se configurează un creier contra-parte, sexul patologic

Suprastructura structurii psihicului propriu. Sexul cu libidoul este o compensație a chipului divin din noi, ce se face fantomaticul autosatisfacției egoiste. Sexul patologic este o iubire de unul singur, prin absorbirea și distrugerea celorlalți și chiar distructivitatea proprie, ca o beție a unei plăceri fantomatice, până la demonism. Concepția despre rădăcina psihopatiilor în patologia sexului este greșită. Noi evidențiem rădăcina în dedublarea fantomatică a memorialului de destin, care din divin se face gol-singularitate, cu tot complexul de compensații negative și distructive.

(despre care vorbesc psihanalizii). Parada exagerată a psihanalizatorilor pe fenomenele memoriale sex-libido are totuși o realitate. Așa apare opoziția dintre memorialul adevărat din creier (cenzura) și acest memorial fantomatic (libidoul cu mutațiile memorial-patologice). Așa apare o structurare memorială de prefacere a memoriilor adevărate în memorii de sex patologic.

Interesant că la copilul care pare inconștient apare un memorial pe orientare organică sex tocmai prin mutațiile inverse ale informaționalului creier. Se recunoaște științific că noi nu ne naștem fără memorii, ci cu un bagaj întreg de memorii, unele direct în psihic și altele în informaționalul funcțional organic-biologic. În creier nu este doar capacitatea de memorare, ci sunt deja acele memorii arhetipale-model, prin care se vor structura apoi toate memoriile vieții proprii. Creierul însuși este structura memoriilor arhetipale. Din creier prin rețelele nervoase se prelungesc în memorii de funcționalitate organică, de unde legătura dintre creier și organe.

Noi, ca medicină creștină, mai consemnăm un memorial de inimă, care este de fapt și centrul memorial în sine și totodată unirea întregului memorial. Prin inimă iese memorialul de suflet-psihic în corp, cu repartițiile respective.

Acest triplu memorial de naștere este dublat de memorialul patologic, cu centrul în organul sex. Experimentările dovedesc tot mai mult că, într-adevăr, memorialul patologic se cumulează în centrul sex.⁴⁰

⁴⁰ Aici este o contradicție între energia zis divină-kundalini a orientalilor și energia patologică sex a psihanalizatorilor. Orien-

În toate organele noastre este sămânța păcatului, care se structurează în mod special în memorialul patologic sex. Dacă tot memorialul bun se orientează spre creier, tot memorialul distructiv se orientează spre patologia sex. Sexul ca organ și funcționalitate normală are și un memorial bun, dar tot aici se acumulează și memorialul patologic din toate organele. Dacă în creier este centrul eului personal integral, în sex se face un ego de fals eu personal.

Dar psihanaliza noastră de orientare creștină nu are psihoza sexului, ci psihoza golului dintre memorialul bun și memorialul rău.

Așa, boala psihică este o dominare a memorialului rău asupra memorialului bun, din care nu se poate ieși decât prin supra-memorialul de eu personal, cel „peste” întregul memorial. La psihanalisti, zisa conștientizare ar produce ușurarea și chiar vindecarea. În sensul nostru creștin, eul de personalitate, ca integralitate psiho-fizică, este mai mult decât simpla conștientizare, este întregul conștient cu tot memorialul, atât de destin, cât și de psihic și organic.

Memorialul păcatului produce două efecte majore; o dată confecționează memorii fantome și totodată vampirează energiile din organele corpului.

talii cred că memorialul pur este în sexul adormit care în creier ia forma iluzivă prin memoriile mentale. Psihanaliștii văd invers, în creier memorialul moral-cenzural și în sex memorialul patologic, care prin conștiința mentală se descarcă-refulează din ambele părți. În sensul nostru creștin, deosebim memorialul organic în sine care este neutru și memorialul patologic de adaos. Noi consemnăm (datorită păcatului adamic) existența unui dublu memorial deodată, ca memorialul de Bine și rău, atât în organe, cât și în psihic, de unde opoziția în psihismele patologice.

Psihoticul se luptă cu fantomele psihice și cu distrugerile energetice din corp, ce generează panică și incapacitate pe toate liniile. Pe acestea trebuie să fie tratamentul. Fantomele-iluziile psihice distrug capacitatea psihică normală; prin dedublarea paranormală și consumul energetic exploziv distrug înseși organele.

În creier și nervi se reflectă partea direct psihică și în sex se reflectă partea energetică.⁴¹

Ce este interesant, la mulți apar mascări de sex și peste granițele organului sex, acele perversiuni-inversiuni patologice și paranormale (toate formele, de la homosexualitate la auto-satisfacții libidinoase în diferite părți organice).

Complexul psihopatiilor este alternanța dintre autodistrugere și autosatisfacție. Cei distructivi sunt și foarte pătimiși, de unde simptomatologia morții și insatisfacției, ce produce permanenta neliniște și obsesie.

Mulți sunt așa de distructivi, încât la orice mișcare se enervează și orice lucru devine contrar. De asemenea, sunt așa de pătimiși, încât mănâncă fără opreliști, țin la gusturi și fac diferite perversiuni.

Psihanaliza crede că prin transmutarea pe plan mental-conștient s-ar face tratarea, iar noi considerăm

⁴¹ Se consemnează în *Viețile sfinților* lupta acerbă cu memoriile sex, ca sursa fantomatică a păcatului. În asceza creștină, se are în vedere în primul rând sexul, pentru că aici este centrul patimilor, ce fură energia pântecelui și face gol de inimă și demonizează mintea. Pentru a vindeca mintea de demonism, trebuie postul mâncării și rugăciunea, că zice însuși Mântuitorul Hristos: „*acest soi de demoni iese doar prin post și rugăciune*”. Oprindu-se energia pântecelui, sexul își oprește memorialul patologic și, astfel, mintea se eliberează de memorialul demonic, iar inima se umple de Duhul Sfânt (Memorialul cel adevărat și bun).

că prin oprirea vampirismului energetic și sacroterapia psihicului se poate ajunge la o remediere. Mentalul este insuficient și are el însuși nevoie de remediere.

Dăm și noi câteva indicații în acest sens.

Psihopatiile fiind boala memoriilor, avem în vedere, în primul rând, acțiunea pe memoriile de destin, de propriu suflet și de propriu funcțional organic, ca sacroterapie religioasă, ca psihoterapie și ca dietoterapie, la care noi mai adăugăm mobiloterapia (reactivarea mobilității generale).

Să nu se confunde memorialul cu mentalul.

S-a văzut, în fiziologia noastră de orientare creștină, că ființa noastră creată are o suprastructură de chip divin și o structură de natură creată. Noi suntem dihotomie suflet și corp, pe o bază divină (pecetea Chipului Divin de la crearea noastră). Așa, noi avem un supramemorial divin, și un memorial propriu de suflet-psihic și organic corporal. Memorialul este, deci, ansamblul de date structurale ființiale, scheletul ființial, pe care se configurează, apoi, viața noastră.

1) Supramemorialul divin are un supraconștient, care prin păcat se face gol-inconștient (dar care păstrează supramemorialul, chipul lui Dumnezeu neputând fi șters niciodată, nici în demoni).

2) Memorialul de suflet-psihic este din entitatea noastră personală ființială de creație, cu cele trei capacități:

- Entitatea permanentă (conștiința în sine);
- Duhul-firea (purătorul memorialului de sine);
- Eul de personalitate (activul și limbajul memoriilor de sine). Prin păcat se face subconștient, în dublare cu un subconștient iluziv și contrar.

3) Memorialul energetic este reflectarea celui de psihic, ca: mental, simțire, volitiv, care se fac funcționalul organic de: sistem nervos, circulație-senzitiv și masă fizico-chimică.

Mintea este energia conștiinței (cu organicul creier-nervi); simțirea este energia duhului (cu organicul inimă și circulație sangvino-umorală); și volitivul este energia eului de personalitate (cu funcțiile specifice ale organelor în general).

Sufletul-psihicul este reprezentat de eul ființial (cu fantomaticul de euri subconștiente patologice); energeticul este reprezentat de egoul mental (dublat de informațiile patologice); organicul este reprezentat de individualismul organic (dublat de patimi-atracții fizico-chimice).

În bolile psihice este o dizarmonie între corespondențele de euri, ca gol de supraeu divin; ca eu de personalitate distructiv; ca ego mental contradictoriu; ca egoism funcțional contrar în organe și ruperi fizico-chimice ale celulelor organice.

Fiecare eu este purtătorul memoriilor proprii și totodată ușa de legătură între eurile respective. Și unirea este în chipul de persoană integrală.

În bolile psihice se face tocmai de-personalizarea, prin auto-personalizarea eurilor fantomatice, până la nebunia viziunilor patologice.

Trebuie înțeles că eul personal este cel ce izvorăște conștiința și purcede duhul și naște eul activ; egoul mental izvorăște mintea, simțirea și volitivul; individualismul organic izvorăște sistemul nervos, circulator și de acumulare materială, care devin organe de creier,

inimă, sânge, cu toate ramificațiile de organe și funcțiile lor, până la chimismul elementelor materiale.

Medicina zis științifică face o descriere de mecanică informațională de chimism material. Medicinile alchimiste-magice și oculte fac o descriere de ansambluri direct informaționale.

În sensul unei medicini creștine, noi facem o rela-tare de dialog între euri ale unicului eu personal inte-gral propriu.

De la religios, la psihic, până la fiziologic, totul este un dialog de chip de eu relațional în sine și peste sine. Păcatul a produs contrarierea dialogului eurilor ființiale, separarea lor, distructivitatea relației până la ruperile fizico-chimice, de unde boala și moartea.

Terapeutica noastră, de orientare creștină, consi-deră totul ca un dialog de rememorare a eurilor, cu reunirea lor în unitatea de entitate personală, așa cum ne-a creat Dumnezeu.

Mișcarea și mâncarea, ce par mecanică fizico-chi-mică, trebuie să fie pe suportul dialogului eurilor per-sonale, altfel nu se va produce niciodată armonizarea și sănătatea mult dorită. Fenomenele mental-psiholo-gice, ca și chimismele fiziologice, le considerăm di-rect legate de eurile personale.

Viața este dialog interpersonal, din care apoi de-curge manifestarea energetică și fizico-chimică.

Doar prin totodată restabilirea dialogului eurilor personale (sacroterapia și psihoterapia) și remobiliza-rea energiilor (mobiloterapia), ca și selectarea chimis-melor materiale (dietoterapia și fitoterapia), doar așa mai este o speranță concretă de viață.

În bolile psihice se accentuează contrarietatea eurilor personale, de unde acele coșmaruri și dedublări psihice, până la obsesiile unui eu psihizat.

Deci, ca terapeutică a bolilor psihice, trebuie să se aibă în vedere acest complex.

Mai consemnăm, de asemenea, și o posedare demonică, ce se adaugă psihopatologicului, agravând boala până la forme extreme.

Redăm și noi câteva modalități de terapeutică psihică.

În primul rând, în bolile psihice se pornește cu dietoterapia, pentru că celelalte sunt așa de deranjate, încât nu se pot face.

Meniurile dietoterapeutice au ca bază pâinea pustnicească, ce hrănește în special partea nervoasă.

Evitarea tuturor alimentelor explozive și excitante.

Meniuri pentru cei cu digestia bună; pentru cei cu digestia slabă și mai grav bolnavi.

Încet-încet se trece la sacroterapia religioasă, deși mulți o resping (ca rugăciune, ritual religios, folosirea tainelor Bisericii).

Se încearcă și cultivarea psihoterapiei, a încrederii în capacitățile psihice de a birui închipuirile. Mentalul la psihici nu mai are puterea de concentrare, sau fac fixații obsedante ce nu mai pot fi alungate. Așa, trebuie o întărire permanentă a mentalului.

Trebuie insistat pe creier cu nervii săi să mai reziste, să nu se facă rupturi organice, care, dacă apar, atunci este grav. De aici, importanța dietoterapiei-hrănirii cu hrană nervoasă.

Simptomul grav al nebuniei este diferit la bărbat și femeie. Nebunia la femei este masculinizarea; nebu-

nia la bărbat este feminizarea. De aici, acele perversiuni psihice. Specificul femeii este memorialul inimii și al bărbatului este memorialul minții. Paradoxal, nebunia femeii este intelectuală și nebunia bărbatului este sentimentală.

Model terapeutic pentru:

Bolile psiho-nervoase

Accent pe dietoterapie, pentru menținerea organului nervos. Celelalte să fie pe acest suport.

Alimente ne-explozive și cu energii de hrană neruoasă.

La fiecare masă câte o lingură de tărâțe fin măcinate. Atenție la selectarea alimentelor. Să se evite dulciurile, dar să fie folosite, totuși, în cantități mici. Proteinele la fel. Fructele să fie folosite moderat, mai mult cele mai puțin dulci. Să se evite citricele și alte fructe străine. lichid mult, dar fracționat. Pâinea pustnicească să nu lipsească. Dacă nu se suportă, să se mănânce cu semi-pâinea dietetică (vezi rețeta), ca și după rețetele test (vezi capitolul respectiv).

Dacă mai există și alte boli asociate, să se aibă în vedere.

Capacitățile de recepționare:

Sacroterapia, psihoterapia și mobiloterapia să nu lipsească. Cu răbdare și perseverență se poate învinge și această boală a războiului memoriilor.

Bolile viscerale

Aici intră toate bolile organelor interne cu sediul în plexul abdominal, creierul visceral. Știința descoperă în

zona abdominală celule similare creierului, de unde sistemul autonom de funcționalitate a organelor interne.

Bolile reprezentative ale viscerelor sunt, cu precădere, cele de alimentare (ulcerele și gastritele), cele de relație funcțională (secrețiile digestive, intestinale, pancreatice și biliare, diabetul și biliarul cu precădere) și cele de asimilare (cât se absoarbe și câte reziduuri rămân, colitele și afecțiunile intestinale, în general).

Bolile viscerale sunt în legătură cu volitivul psiho-energetic, cu eul personal direct de suflet, cu sacralul comunicării-lingvajului și cu fizico-chimismul mâncărilor alimentare.

Visceralul este specificul activului, de la sacru, la psihic, la energetic, până la materia chimică. Orice activ are ieșirea și intrarea prin sediul visceral. Cei volitivi au creierul și mintea viscerală, care în boli se fac ori o scădere, sau o contrarietate-distructivitate proprie și de vecinătate.

Tratarea bolilor viscerale trebuie să aibă în vedere corelația integrală în acest sens.

Selectarea alimentelor este de mare importanță. Atenție să fie lichid suficient și o hrană mai mult de acumulare (cerealele fiind acestea, cu precădere porumbul și grâul).

Bolile somatice

Aici intră toate bolile cu sediul în masa materială de depunere, cu creierul celular. Unii sunt mai grași sau mai slabi, mai scunzi sau mai înalți etc. În acest sens, trebuie, la fel, o mâncare cât mai de selecție, care să refacă memorialul intim al celulelor, cerealele fiind acestea și proteinele esențiale ca soia și brânze-

turile (dar în cantitate mică, totuși). Aici intervin carențele legumelor verzi. Trebuie mâncate multe verdețuri, dar nu exagerat.

Bolile de personalitate

Noi insistăm pe taina integralității noastre. În sens creștin, noi suntem o integralitate ființială, care este începutul și sfârșitul nostru. Noi ne naștem cu o integralitate-personalitate potențială și o deschidem și o creștem într-o integralitate de răspuns-reproducere.

Cine nu-și reproduce propria integralitate ființială, nu se împlinește ca viață. Toată vitalitatea noastră este în împlinirea-reproducerea integralității proprii, cu totodată unirea-corelația cu celelalte integralități-individualități.

Unirea microcosmosului nostru cu Divinul Supracosmic și cu macrocosmosul universal este taina vieții și orice piedică și insuficiență în acest sens înseamnă boală și moarte.

Păcatul ne-a rupt-fărâmițat integralitatea, dar noi avem chipul integralității, care ne este suportul și suprastructura vieții, care se zbate să se refacă și să-și urmeze mersul normal de deschidere și creștere-reproducere”.

De aici, se consideră zisa bărbăție și feminitate a noastră.

A fi bărbat înseamnă potență de reproducere, dar nu doar pe linie biologică, ci în primul rând reproducerea integralității în unirea cu macrocosmosul și Divinul. Bărbatul este reproducere de sămânță. Bărbatul este fiul-cerul. Bărbatul este apa primordială în

care uscatul-reproducerea este netocmită, dar care are duhul-vitalitatea de reproducere, că uscatul ia naștere din separarea apei,⁴² ca o sămânță, care se va reproduce apoi prin reunirea cu apa. Fiul-cerul are în sine propria reproducere prin această reproducere de integralitate-sămânță, care are apoi potența-unirea.

A fi femeie înseamnă a re-întrupa propria integralitate în totodată nașterea-unirea cu sămânța Divină, macrocosmică și microcosmică. Femeia este mama-pământul.⁴³

Personalitatea-integralitatea este și împlinirea creșterii proprii, în care se reflectă tot caracterul deschiderii de viață. Mulți se pierd la bătrânețe, nu mai au identitatea, ceea ce înseamnă afectarea tocmai a personalității.

Capacitatea de identitate și comunicabilitate este măsura personalității proprii.

Aici sacroterapia și psihoterapia sunt baza. Aici este și o lezare a memorialului celular nervos. Cerealele au refacerea memorialului. Mâncarea este responsabilă de multe dereglări funcționale, cu repercusiuni pe memorialul integral. Cine mănâncă sănătos va păstra și un memorial viu și apt, fără lezările și negativurile bolnave.

⁴² Facere, 1, 2; 1, 6-8.

⁴³ De aici, analogia teologică-mistică a biblicului: „La început Dumnezeu a făcut cerul și pământul” (Facere 1, 1); și pe om „l-a făcut bărbat și femeie” (Facere 2). Dumnezeu a creat integralitățile și prin arhechipul lor a desfășurat Hexameronul (zilele) creației. Mai pe larg în: Ghelasie Gheorghe, „În căutarea unei cosmogonii și cosmologii creștine” și „În căutarea unei psihanalize creștine”.

Un model practic de terapie

Vă redăm un caz practic, din care să puteți desprinde modalitatea terapiei medicinei noastre isihaste.

Un bolnav dificil și aproape la ultima limită. Este bolnav din copilărie, slăbuț, debil, dar inteligent și vioi. De când se știe, are probleme în primul rând cu mâncarea, este foarte sensibil și adesea îl doare stomacul și varsă. Are crize când nu poate mânca nimic și apoi are o foame permanentă, simțindu-se mereu flămând. Se pare că asimilarea lui este deficitară. În familie, toți mănâncă multe fierturi și preparate cu prăjeli, cu amestecuri. Carne potrivită, lactate la fel. Fructele sunt la îndemână, dar se folosesc puține, mai mult iarna. Respectivul ins, de la o vreme nu prea suportă fructele, mai ales perele ce-i provoacă balonări. Dulciurile îi plac, dar îi dau dureri intestinale și le folosește, adesea, cam mult. Mierea este cea mai frecventă. Nu prea mănâncă verdețuri, deși a observat că îi fac bine. Salatele cu roșii îi fac rău. De la un timp, îl doare stomacul mai accentuat, ceea ce dovedește că are un ulcer duodenal. Are hiperaaciditate continuă. Vărsăturile se îndesesc, face o ușoară anemie, încep amețelile, dureri migrenoase de cap, ganglionii sunt ușor măriți în zona gâtului. Are limba crăpată, umflată, ce-l ustură aproape la orice mâncare, mucoasa bucală uscată și congestionată, picioare reci, ca și mâinile, nas înfundat, sete continuă, slabă capacitate la efort. Este căsătorit, are servicii, dar îi este tot mai mult teamă că nu va mai face față.

Boala este mocnită, însă progresează. Soția este alarmată.

Încep timorările, chiar unele insomnii, stări nervoase, conflicte nejustificate. Nu este prea credincios, dar merge adesea la biserică și respectă un minim de ritual religios. Nu-și face prea multe complexe psihice, dar tot mai mult se accentuează afecțiunea digestivă, neputând mânca, fiind foarte sensibil la orice aliment. Este suspectat de un cancer al traiectului digestiv, ce încă nu se localizase efectiv.

Apar dureri surde în stânga, în zona plexului solar, unde sunt splina și pancreasul. Dulciurile îi produc o amețeală, ce-l face suspect și de un diabet mascat. Adesea resimte dureri și în zona renală, nu atât rinichii, cât suprarenalele, ce denotă o încordare a rezistenței.

Medicamentele nu-l ajută. Pansamentele gastrice îl supără și datorită calmantelor suferă o iritație în plus a mucoaselor bucalo-digestive. Ceaiurile de tot felul nu au efect.

Vine și la noi.

Ne dăm seama că „buba” lui este digestivul. El este un tip intelectual-nervos, dar boala este viscerală. Organele lui interne sunt atinse de boală. Trebuie acționat, deci, direct pe această zonă. Noi îi dăm șansă prin dietoterapia noastră intensivă.

Trebuie să treacă urgent la o mâncare strict selectivă și în special pe specificul medicinei noastre, ca hHrană arhetipală. Organismul lui pierde tot mai mult memoriile de autoconservare, datorită unor memorii negative-distructive. Alimentele nu-i mai hrănesc propriile celule organice, ci un mecanism de adaos, deci un focar distructiv. Trebuie refăcut memorialul de hrănire a celulelor organice, altfel se consumă și se

macerează însăși masa materială a organelor. Dovada este că a slăbit și slăbește mereu.

Modalitatea noastră de hrană arhetipală realizează tocmai hrănirea celulară, fără hrănirea focarelor bolnave.

Dar nu este așa de ușor. Respectivul nu poate trece direct la dietoterapia noastră strictă. Toate mâncările crude-naturale îi irită mucoasele bucalo-digestive și-i produc deranjamente digestive. Este mereu balonat, cu intestinele dureroase, deși nu este constipat. Mănâncă amestecat, mai ales cartofi prăjiți și fasole boabe iahnie. Lactatele îl fac rău, îi provoacă dă vomă și amețeli. Carnea, în loc să-l întărească, parcă îl face și mai anemic. De la un timp, nu mai poate mânca, toate îi fac rău. Mănâncă, în schimb, multă pâine coaptă, mai ales albă, care îi face rău, dar îi dă totuși senzația de hrănire.

Este o dovadă că organismul mai are o scânteie de arhememorial al tainei chipului de pâine-hrana adevărată. Astfel, și noi îi indicăm o alimentație cu accent pe chipul pâinii, dar în specificul nostru de pâine necoaptă pustnicească. Are, însă, de la început, o repulsie față de aceasta. I se pare amară, grețoasă, iritantă. De asemenea, cum să treacă el pe o alimentație ne-fiartă, când toate cruditățile îl irită?

Îi indicăm „Rețetele Test” cu semifierturi, cu sucuri diluate cu apă.

Încet-încet se obișnuiește și capătă noi puteri, cu intermitențe de crize repulsive, care nu-l mai sperie, știind că sunt, de fapt, treceri spre sănătate (Vezi, mai pe larg, în capitolul pentru boli grave).

Dietoterapia celor cu boli grave, mai ales cele canceroase și incurabile.

De fapt, relatarea noastră medicală este destinată, în primul rând, celor cu boli grave, care mai încearcă și ultima șansă de salvare, ce este posibilă cu adevărat la cei mai mulți, depinzând de seriozitatea și voința de aplicare.

Cei cu semne de boală și chiar cei ziși sănătoși, pot lua aminte și pot începe o prevenire.

Să se recitească de mai multe ori, cu reveniri, cele expuse anterior, ca să fiți bine informați asupra specificului medicinei noastre. Treceți apoi cu atenție la rețetele indicate, silindu-vă să le puneți în aplicare întocmai. Nu vă împiedicați de prejudecăți, boala nu mai are deosebiri de vederi, ci scopul este remedierea și recăpătarea sănătății.

Trebuie o luptă crâncenă cu boala. Însăși Domnul Hristos vindeca la tot pasul. „Credința ta te-a mântuit” era cuvântul Său dumnezeiesc, pentru tămăduirea bolnavilor.

În privința mâncării, în aceste cazuri trebuie o trecere strictă pe alimentația complet naturală. Nu vă speriați, că nu este așa greu, prejudecățile sunt prea închistate.

Mereu repetăm, specificul terapiei medicinei noastre este taina hranei arhetipale, ce are memorialul de origine al sănătății. Păcatul a rupt acest memorial, l-a contrariat și l-a asociat cu anti-memorii, ce provoacă boala și moartea. Terapia noastră este terapia memoriilor originilor, de la suflet până la materia fizico-chimică a organelor.

Taina memoriei hranei este în chipul pâinii, ce este spirituală, energetică și materială, fără amestecare și fără substituire. Păcatul nu a putut distruge acest chip sacru, de aceea noi ne numim medicina chipului sacru al pâinii. De aici, terapia noastră începe cu medicamentul și totodată alimentul pâinii, dar pâinea ne-distrusă-necoaptă, care s-a păstrat memorial de către pustnici și se mai păstrează sporadic, dar pe care noi încercăm să o readucem în atenție. De aici, numirea de pâine pustnicească.

Prima rețetă a medicinei noastre este pâinea pustnicească. Primul aliment al dietoterapiei noastre este aceasta. Așa, siliți-vă să vă împrieteniți cu acest chip de hrană. Când veți căpăta gustul sacru și plăcut al chipului pâinii pustnicești, veți fi siguri că ați regăsit memorialul original al sănătății.

Începeți, așadar, cu o gustare minimă direct din pâinea pustnicească și sfârșiți tot cu această savurare a ei. Cei cu boli grave, faceți-o cât mai proaspătă, din grâu măcinat proaspăt, cel mult pentru câteva zile. Faceți tot posibilul să o puteți agreea și să devină baza alimentației dumneavoastră. În aceste situații grave, doar hrana lichidă mai este accesibilă. Mare atenție la acest fapt. lichidele mai pot face un „miracol”. Să se evite lactatele și brânzeturile, să se pună bază pe laptele vegetal” (vezi rețetele respective).

Apa simplă să nu se uite, câte o gură adesea, este hrana numărul doi a vieții.

Cine trece peste toate prejudecățile și începe cu o hrană strict selectivă va mai avea încă o șansă. Să se folosească Rețetele-Test.

ANEXE ȘI COMPLETĂRI

Depozitare, conservare

Deși nu se indică conservarea, sunt totuși și posibilități de păstrare fără afectarea prea mare a valorilor nutritive.

Uscarea este de bază, dar, atenție, să fie fără temperaturi mari, fără alterări-mucegăiri, iar depozitarea să nu atingă uscarea (să nu se mai umezească).

Pâinea pustnicească poate fi făcută și în cantitate mai mare (pentru că făina de grâu măcinat este mai alterabilă). De asemenea, asocierile cu pâinea pustnicească prin uscare sunt o posibilitate de menținere.

Așa, fiecare să conserve prune, struguri, afine, praz, diferite verdețuri de sezon cu valoare terapeutică, precum și unele leguminoase. Pâinea pustnicească-ghiveci este baza ciorbelor dietoterapiei noastre. Pâinea pustnicească cu fructe este baza piureurilor cu fructe. Mai mult, cei care nu pot depozita alimentele în stare brută prin conservarea cu pâine pustnicească reduc la maximum spațiul și le pot păstra. La blocuri, unde nu sunt beciuri, se pot conserva morcovi, verdețuri și alte leguminoase cu pâinea pustnicească. Cartofii, ce sunt a doua pâine, prin metoda amidonului de cartofi se pot avea la îndemână în cantitatea necesară.

Nu vă complicați cu multe, dar strictul necesar să-l aveți.

Vă indicăm și noi câteva rețete de conservare, care sunt indispensabile.

Pâinea pustnicească simplă.

Preparare la capitolul „Rețete”. Uscată bine, pâinea pustnicească se poate păstra mai mult timp, chiar câteva luni.

Pâinea pustnicească-ghiveci.

Pâinea pustnicească și fructele de bază.

Pâinea pustnicească cu verdețurile-leguminoasele de bază (salată, spanac, varză, morcovi, gulie, sfeclă roșie, ridiche, fasole verde, mazăre verde, ceapă, praz).

Pâinea pustnicească cu murături (varză acră, castraveți murați).

Să aveți la îndemână permanent aceasta, pentru ciorbe-supele dietetice și pentru piureurile naturale, ca și pentru toate preparatele ce necesită puțină acritură și sărătură. Așa, din murături cu făină de grâu și puțin mălai faceți o cocă groasă, uscați-o și la folosire faceți-o pesmet.

Pâinea pustnicească cu plante medicinale (măcriș, păpădie, cicoare etc.).

Ca mai sus, dar cu plante medicinale.

Pâinea pustnicească cu măceșe.

Ca mai sus, dar cu măceșe zdrobite și bine amestecate și apoi uscate, iar la folosire se macină fin. Mă-

ceșele sunt un prețios aliment cu multe vitamine, în special vitamina C. În gripe și răceli, faceți o băutură medicamentoasă dintr-o lingură de acest preparat, la care se mai poate adăuga puțină miere. Se poate folosi cu fructe (diferite), printre mese, și cu puțină nucă, ca o delicată-prăjitură.

Pâinea pustnicească cu castane.

Ca mai sus, dar cu castanele comestibile, care sunt foarte hrănitoare și energizante în eforturi și mai ales pentru cei slăbiți. Laptele vegetal din acest preparat este minunat și agreabil.

Amidonul de cartofi.

Este alimentul doi după cereale. Să-l aveți la îndemână întotdeauna. Este foarte hrănitor și digestibil și pentru cei mai debili. Atenție, să nu fie amestecat cu fierturi și cu pâinea coaptă, că balonează. Vezi capitolul „Rețete”.

Soia acrită uscată.

Pentru dietoterapia noastră, soia este alimentul proteic complet, de bază, că are toți aminoacizii esențiali. S-o aveți permanent la îndemână. Faceți o cantitate mai mare, puneți-o la murat-acrit (vezi capitolul „Rețete”), uscați-o și la folosire faceți-o pesmet, din care puteți prepara meniurile indicate, cu ingredientele respective.

Mai ales în post, când nu se folosesc nici lactatele, preparatele cu soia sunt indispensabile.

Nu mâncați în cantitate mare, că este foarte concentrată. Tinerii și cei necăsătoriți să fie cu prudență,

să consume cât mai puțin, că produce hiperfuncții sex distructive.

Mazăre acrită uscată.

Ca mai sus.

Linte acrită uscată.

Ca la cele precedente.

Fasole murată uscată.

Ca la cele precedente.

Bob acrit uscat.

Ca la cele precedente.

Bucătăria pustnicilor

Pustnicii și monahii-călugării mai păstrează din memoriile primordiale ale vieții.

Traiul ascetic-disciplinar, aspru și restrictiv, oprește o serie de negativități și, astfel, aduce rememorarea originală.

În sens creștin, asceza are tocmai specificul sacralului, axat în special pe mâncare. Omul are ambele forme ale păcatului, cel spiritual-demonic (golul spiritual) și cel adamic (golul de Trup).⁴⁴

Dacă golul spiritual își reface memorialul Deplinului prin asceza spirituală, golul de Trup își rememorează sacrul prin asceza mâncării-postului.

Postul și rugăciunea sunt cele două asceze ale omului. Accentul la om, însă, cade pe post, că sacrul omu-

⁴⁴ Adam și Eva după păcat s-au văzut „goi” (*Facere* 3, 10-11).

lui a fost distrus prin păcatul mâncării din pomul răului. Pustnicul și monahul nu sunt atât chipul rugăciunii, cât chipul postului. Dacă urmărim cu atenție viețile sfinților creștini, vedem cu surprindere că tăria suprafierească a ascezei mâncării le-a dat și tăria rugăciunii.⁴⁵

Chipul pustnicului este chipul mâncării și prin acesta chipul rugăciunii. Rugăciunea o poți face și în oraș, între oameni, pe când chipul postului nu-l poți face desăvârșit decât în pustie-retragere.

Cine nu are chipul ascezei postului nu este pustnic, chiar dacă locuiește în pustie. Cine nu mănâncă pustnicește nu are condiție de fire pustnicească, nu are dar de pustnic.

Hrana pustnicului este în primul rând chipul pâinii, ce este chipul hranei sacre.

Postul creștin ortodox este mâncarea de pâine și apă cu rugăciune.

Deci grija pustnicului pentru hrana zilnică trebuie să fie pâinea pustnicească (vezi rețeta respectivă). Cei

⁴⁵ Mai ales în creștinismul ortodox, asceza postului este pe primul loc. Parada spiritualiștilor, că prin spirit se învinge răul, se dovedește nespecifică omului, de unde deosebirea dintre mistica ortodoxă și celelalte mistici spiritualiste. Cea *ortodox-creștină* este specific de despățimirea trupului (înduhovnicirea), pe când celelalte sunt specific de contemplări mental-intelectuale. Mulți de astăzi nu discern aceste specificuri nete, și fac o înclinare mai mult spirituală, ceea ce-i falsifică. Isihasmul, mistica ortodox-creștină, nu este spiritualistă, ci sacrală, și Sacralul ortodox este Trupul Înviat Hristic, nu absorbirea în Spiritualul Divin. Trupul Hristic Liturgic este Mâncare-Pâine Duhovnicească, *nu meditație de minte*. Rugăciunea ortodoxă nu este gândire de minte, ci ritual-gest sacru de trup înduhovnicit. Isihastul ortodox nu-și înduhovnicește mintea, ci recâștigă haina peste golul adamic (ca trup înduhovnicit).

slabi digestiv mai pot folosi și pâinea semifiată dietetică (vezi rețeta). În rest, mai trebuie un minimum de legume, verdețuri, boabe leguminoase și fructe, ce se găsesc în locul respectiv. Pâinea pustnicească ne-coaptă asigură, însă, adevărata sănătate. Mulți monahi și sihaștri sunt bolnavi pentru că nu mai știu să mănânce pustnicește.

Pustnicul și călugărul trebuie să evite mâncărurile amestecate (vezi indicațiile anterioare). Hidratarea trebuie să fie suficientă, de 2-3 litri lichid zilnic, altfel se fac afecțiuni renale. Cei ce postesc până seara și mănâncă doar o masă pe Zi nu trebuie să amestece alimentele fierte cu cele nefierte și mai ales dulciurile cu proteicele, că le vor produce afecțiuni gastrice. Nu se folosesc, de asemenea, fructele. Este un obicei foarte rău să se dea fructe ca desert, după o masă de fasole boabe, sau alte preparate consistente, sau la fel, cu compoturi dulci.

Să se aibă în vedere selectarea. Se pot alterna. Într-o seară să se mănânce doar un preparat din abundență de cereale, cu proporția de 10-90 % cu alte adăosuri (vezi rețetele anterioare), sau unul din boabe proteice (la fel), sau preparate doar din fructe cu cele ce se pot asocia (vezi rețetele). Dacă se folosesc dulciuri (miere sau alte sortimente foarte dulci), să se mănânce doar acestea. Cea mai mare nenorocire a tinerilor monahi este mâncarea amestecată și cu multe proteice și dulciuri, ce produc explozii hormonale cu repercusiuni deplorabile.

Să se mănânce multe preparate cerealiere, leguminoase și doar de două ori pe săptămână și câte ce-

va proteic și dulce, alternativ. Lactatele și brânzeturile să fie luate complet singure, să constituie o masă completă. Să se mănânce la prânz, spre exemplu, doar lactate și brânzeturi pe săturate, sau doar legume pe săturate, sau doar boabe proteice, sau doar cereale, fructele cu micile adaosuri admise (vezi rețetele). Prăjiturile sunt o otravă după mese direct; eventual, se pot folosi între mese.

Pustnicul care va ști să mănânce va putea avea condiția de pustnic până la sfârșit.

Conservelor pustnicului să fie în sensul menționat (vezi capitolul „Conservare și depozitare”).

Foamea nervoasă

Este o mare piedică în dietoterapia medicinei noastre. Senzația că nu ești sătul, cu mâncarea peste măsură, ce necesită adaosuri incompatibile, sunt greu de învins de majoritatea.

După fiecare masă, sucurile digestive tind să se mai secrete și trebuie „stînse” cu ceva care să le potolească. Noi indicăm mestecarea de ceva tare, coji sau semințe ce trebuie mult mestecate (dar tot naturale), bucăți de pâine pustnicească foarte uscate.

Dietoterapia în cantine, familii etc.

Dăm câteva indicații și în acest sens, că mulți, din neștiință, devin ucigași ai sănătății. Părinții își îmbolnăvesc propria familie și bucătarii devin niște generatori ai bolilor publice.

Se fac greșeli enorme în bucătăriile mari, pentru că se prepară foarte nociv alimentele, se fac fierturi și prăjeli exagerate.

Părinți, nu vă jucați cu mâncarea și educația copiilor!

Amintim și noi câteva repere de bază.

Trebuie să se evite mâncărurile amestecate (vezi indicațiile anterioare). Hidratarea trebuie să fie suficientă, de 2-3 litri de lichid zilnic, altfel se fac afecțiuni renale. Cei ce mănâncă doar o masă pe zi nu trebuie să amestece alimentele fierte cu cele nefierte și mai ales dulciurile cu proteicele, că le vor produce afecțiuni gastrice. Nu se folosesc în amestecuri, de asemenea, fructele. Este un obicei foarte rău să se dea fructe ca desert, după o masă de fasole boabe sau alte preparate consistente la fel cu compoturile dulci.

Să se aibă în vedere selectarea. Se pot alterna. Într-o seară să se mănânce doar un preparat din abundență de cereale, cu proporția de 10-90% cu alte adaosuri (vezi rețetele anterioare), sau unul din boabe proteice (la fel); sau preparate doar din fructe cu cele ce se pot asocia (vezi rețetele). Dacă se folosesc dulciuri (mere sau alte sortimente foarte dulci), să se mănânce doar acestea. Cea mai mare nenorocire a tinerilor sunt mâncărurile amestecate și cu multe proteice și dulciuri, că vor produce explozii hormonale cu repercusiuni deplorabile.

Să se mănânce multe preparate cerealiere, leguminoase și doar de două ori pe săptămână și câte ceva proteic și dulce, alternativ. Lactatele și brânzeturile să fie servite complet singure, să constituie o masă completă. Să se mănânce la prânz, spre exemplu, doar lactate și brânzeturi pe săturate, sau doar legume pe săturate, sau doar boabe proteice, sau doar cereale, fructe cu micile adaosuri admise (vezi rețetele). Prăjiturile

sunt o otravă după mese direct; eventual, se pot folosi printre mese.

Odihnă, somn, vise, viziuni

Odihniți-vă suficient, o dată mai mult și alte dați mai puțin, după efort. Nu vă speriați că uneori nu dormiți, este nevoie și de așa ceva. Cei mai în vârstă dorm mai puțin, fapt ce nu le afectează Sănătatea. Nu băgați în seamă visele și vedeniile, că sunt false și închipuiri. Chiar și cele intuitive trebuie respinse, că se fac un cerc vicios de paranormal nociv. Un bun creștin are credință nestrămutată în grija Domnului și nu se ia după împrăjările exterioare.

Lumina, aerul

Obișnuiți-vă să stați uneori cât mai sumar îmbrăcați, fără să suferiți de frig, expunându-vă la aer pielea mâinilor, picioarelor, pieptului, spatelui. Abdome-nul nu este necesar să fie dezgolit, că este el însuși un instrument de evacuare și curățire; să fie, însă, liber și neîncins sau strâns. Și cei bolnavi să facă o mică plimbare. Lucrați în aer liber. Stați în fața ferestrei deschise, în ușă, dar nu în curent. Cei ce nu pot ieși din cameră să se plimbe în jurul mesei și patului până obosesc puțin (vezi *Mobiloterapia*, cu indicațiile respective).

Sexul, între Auto-reproducere, Procreere și masturbare

Noi, ca medicină de orientare creștină, considerăm originea memoriilor bolii (păcatului) nu în sex, ci în mâncare.

Bărbatul, mintea în cap și inima în piept.

Femeia are două inimi și o minte, mintea din piept, inima din cap și inima din sân.

Noi considerăm zisul sex ca taina reproducerii memoriei vieții. Viața este auto-reproducere de sine. Ce nu se auto-reproduce nu are viață. Mișcarea este un mod de transpunere a auto-reproducerii.

Auto-reproducerea este memoria directă a vieții și mișcarea este transpunerea în mod propriu a memoriei de re-producere. De aceea, noi vedem orice mișcare în memorialul ei și orice memorial îl vedem în taina auto-reproducerii, care este însăși viața. Viața o vedem în desfășurarea memorialului de auto-reproducere și auto-reproducerea o concretizăm în memorialul energetic și pe cel energetic îl concretizăm în configurația organică și pe aceasta, apoi, în funcțiile biologice.

În viziunea medicinei noastre, organele sunt memorial de energii ale memorialului de auto-reproducere a vieții în sine. Cine nu caută în organe memorialul de viață, ce este auto-reproducerea, nu va înțelege nici funcțiile biologice. Majoritatea confundă funcțiile cu organele și organele le fac însuși memorialul reproducerii.

Fiecare din noi este chipul vieții în desfășurarea memorialului de auto-reproducere, ce se transpune în configurația organică proprie cu funcțiile de caracter propriu.

Configurația de bărbat (masculin), precum și cea de femeie (feminin), sunt, deci, cu rădăcinile, în primul rând, în memorialul de auto-reproducere a chi-

pului vieții ființiale proprii. Și acest memorial de auto-reproducere ființială este originea acestor chipuri.

Bărbatul (masculinul) are memorialul de auto-reproducere în specific masculin, de „auto-reproducere în dublare”, iar femeia (femininul) are memorialul de auto-reproducere în specific feminin, de „auto-reproducere în triplare”. Mare atenție la aceste distincții pe care le facem noi, ca medicină de orientare creștină.⁴⁶

Chipul vieții în sine este „auto-dublarea-auto-reproducerea”, ce este specificul masculin în Sine. Femininul mai are ceva „în plus”, mai are și „peste-autoreproducere”, ca „triplarea auto-reproducerii”, de unde „taina nașterii”.

Bărbatul se auto-dublează-autoreproduce memorial, ca dublu memorial pe când femeia, pe lângă aceasta, mai are și o triplare de memorial, ca nașterea celui de-al treilea memorial. Bărbatul nu se auto-naște (se auto-reproduce memorial), dar femeia se și auto-naște (pe lângă auto-reproducerea memorială mai face și nașterea celui de-al treilea memorial, care este o „peste-auto-reproducere”, de nouă re-producere. Bărbatul se oprește în sine, pe când femeia mai are și o ieșire de alt sine. De aceea, femeia este mamă în sine, cu al treilea memorial, pe când bărbatul este doar auto-reproducere de sine (doar dublu memorial).

De aici, taina teologică a revelației creștine, în care se vorbește de Chipul Dumnezeiesc al Tatălui Dumnezeu, care este Taina Vieții-Auto-Reproducerii și totodată a Nașterii de Treimea Vieții, ca Fiul și Sfân-

⁴⁶ Pe larg, în lucrarea noastră „În căutarea unei psihanalize creștine”, vol. II.

tul Duh. Așa, Chipul de Tată este Chipul de „Peste-Supra-Bărbătesc” și Fiul și Sfântul Duh sunt Chipul Bărbătesc în Sine. De aceea, Dumnezeuirea este Treime și nu „mai mult”, că Tatăl Originea este Auto-Treime și Fiul și Sfântul Duh sunt Auto-Reproducerea-Oprirea în Sine, și doar Reîntoarcerea în Memorialul Originii-Tatălui.

În creație, Chipul Tatălui se transpune ca chipul femeii-mamei de creație, care este treimea-familia de creație.

Mistic și alegoric, se zice că Tatăl-Dumnezeu are două Inimi și o Minte, iar Sfântul Duh și Fiul au câte o Inimă și o Minte Dumnezeiască (ceea ce nu înseamnă că Fiul și Sfântul Duh sunt mai „mici”, ci o Egalitate cu Tatăl, Care, însă, este și Naștere-Origine; din Inima de Tatăl se Naște Fiul și Purcede Sfântul Duh, Fiul și Duhul Sfânt fiind Egalitatea Inimii de Naștere a Tatălui, nu a Inimii de Autoreproducere proprie). Fiul și Sfântul Duh sunt Nașterea și Purcederea din „Coasta” Tatălui (Inima de Naștere).

Și, la fel, chipul femeii-mamei are „două inimi și o minte”, iar bărbatul doar „o inimă și o minte”.

Arhememorialul de Tată-Dumnezeu și mamă de creație se fac originea chipurilor de bărbat și femeie.

Tată înseamnă „Dumnezeire-Naștere-Dublă-Inimă” și Mamă înseamnă la fel, „naștere-dublă-inimă de Creație”.

De aceea zice Moise, în *Facere*, că omul este creat după Chipul lui Dumnezeu, ca „bărbat și femeie”⁴⁷, ce nu înseamnă că Însuși Divinul este „masculin și fe-

⁴⁷ Facere 1, 27.

minin” (cum interpretează unii), ci aici este vorba de Arhechipurile în Sine, de Tată-Naștere, ce în creație se transpune ca femeie-mamă, și de Auto-Reproducere, ce în creație se transpune ca chip de bărbat-masculin.

La crearea omului, femeia-mama este din coasta lui Adam-Bărbatul, ceea ce dovedește că în creație nașterea nu este din natura proprie, ci este un act direct divin. Alegoric, se zice că Dumnezeu ia coasta-inima lui Adam și o face femeie-Eva. În mod normal, ar fi trebuit ca Adam să fie născut din femeie-Eva, dar aici, în actul Creației, bărbatul este originea femeii, ca femeia să poată naște coasta-inima bărbatului. În creație, nu este nașterea propriului chip-autoreproducere (ca în Divinitate), ci este nașterea unui nou act creativ, de unde Revelația creștină, care vorbește că suflul fiecăruia este creat doar de Dumnezeu, nu este o „triplare” din părinți.

De aici și taina înrudirii-unității bărbat și femeie, în care aceștia se conțin și se identifică reciproc.

În Divinitatea Treimică, unitatea este Chipul-Inima Tatălui (Fiul și Sfântul Duh au Inima Proprie ca Însăși Inima Tatălui și doar zisa Minte-Conștiință Fiiințială le este Propria Identificare).

În creație, unitatea este inima-coasta bărbatului și femeia are inima proprie una cu inima bărbatului și doar mintea-conștiința sa este identificarea caracterială.

Chipul bărbatului, ca și al femeii, este în conștiința-mintea proprie, având o inimă comună.

Configurația de bărbat și femeie este configurație de conștiință-minte, nu de inimă, care este una-comună-asemănare.

Așa, configurația de bărbat este mintea în cap și inima în piept (conștiința în eul personal de suflet și inima în duhul de suflet). Bărbatul este minte-conștiință în cap și simțire-duh în inima din piept și voință-auto-reproducere în viscere-pânțe.

Configurația de femeie este mintea-conștiința în piept, inima-duhul în cap și voința-autoreproducerea în somatic-piele. Și femeia mai are și coasta-nașterea adamică, ce este inima din sân.

Mare atenție la aceste distincții psiho-fizice, pe care încercăm noi să le evidențiem, ca medicină creștină. Medicina obișnuită-oficială este pe baza concepțiilor încă antice, în care masculinul și femininul sunt dualitatea contrară și nu au nimic comun, se absorb și se anihilează reciproc, până la dizolvarea chipurilor în impersonalul zis unitar. În sensul creștin, unitatea este tocmai în lipsa de contrarietate, inima comună și „peste”-Inima de Naștere a Comunității.

În sensul mistic, iubirea nu este nici mintea, nici inima, ci auto-reproducerea, care dacă se oprește în sine se face auto-plăcere (cu patologicul masturbării și inversiunii).

S-a văzut că auto-reproducerea este eul personal ca suflet, ce corespunde ca minte și cap.

Bărbatul are capul-mintea-eul în creier și femeia are mintea-eul și capul în piept. Bărbatul judecă prin mintea din cap și femeia prin mintea din inimă.

Bărbatul are mintea proprie în cap și inima-asemănarea inimii femeii în piept.

Aici se încurcă psihanaliztii, considerând că atât bărbatul cât și femeia sunt bi-polari, deodată și mas-

culin și feminin. Noi identificăm în distincțiile amintite comunul-asemănarea de inimă, identitatea proprie fiind mintea, nu inima. Fiecare are mintea și inima de individualitate proprie, dar inima este asemănare comună, nici masculină, nici feminină, asemănare care se transpune prin minte în masculin și feminin. Patologiile și inversiunile sunt prin pierderea auto-memorialului de minte la bărbați și prin pierderea auto-memorialului de inimă la femei.

Paradoxal, nebunia bărbatului este prin pierderea minții și psihopatia-mentalizarea inimii, iar la femeie nebunia este prin pierderea memorialului de inimă și mentalizarea minții din inimă, ca inversiuni de auto-reproducere-identitate. De aici și pericolele psihomistice, de a feminiza mintea la bărbat și a masculiniza inima la femeie, ceea ce se traduce, paradoxal, printr-o mentalizare feminină în inimă-piept la bărbat și o mentalizare masculină în inimă-cap la femeie.

De aici și diagnosticarea multor boli, ce sunt de caracter masculin și feminin, pe care știința medicală le deosebește (mai ales în cancere).

Problema aceasta este foarte complexă; asupra ei ar trebui efectuat mai mult studiu și în sensul pe care-l evidențiem noi, ca orientare creștină (nu doar pe tiparele antice, care persistă în interpretările zis științifice).

Mai mult, noi facem o legătură cu Divinul. Omul este Chip divin în asemănare de chip de creație.⁴⁸

Așa, chipul de bărbat este o împletire în care Chipul Divin este „în față”; Chipul de Femeie este o Împletire în care Chipul de Creație este „în față” și Cel

⁴⁸ Facere 1, 26.

Divin „după” (acestea se traduc, apoi, în complexul descris anterior).

Ca terapie a medicinei noastre isihaste, această latură se traduce pe toate liniile, de la sacroterapie la psihoterapie, mobiloterapie și dietoterapie.

Sacroterapia femeii este în specificul nașterii Divinului, iar cea a bărbatului este în specificul auto-reproducerii Divinului. Femeia nu trebuie să mentalizeze în inima sa Divinul, iar bărbatul, de asemenea, nu trebuie să mentalizeze Divinul în mintea sa, ci ambii să facă ritualul sacru liturgic, care și acesta este în specific sacerdotal-preoțesc-reproducere la bărbat și eclezial-bisericesc-naștere la femeie. Femeia nu poate fi preoție, că specificul ei este de nașterea preoției, de aceea nu poate fi preoție fără Biserică și nici Biserică fără preoție.

Freud spune că totul este sex; noi susținem că totul este memorialul în sine de auto-reproducere și de naștere, ca originea dincolo de sex, ce corespunde, apoi, și în energeticul-organicul sex.

După păcatul adamic, iubirea-autoreproducerea nu se mai face comunul inimii de taină, ca inter-personal, ci absorbirea-autoplăcerea celuilalt, ce își configurează un alt loc de reproducere, care este amplificarea sexului. De aici, schimbarea energiilor fiziologice, ca alunecare pe coloană a minții în jos-sex la bărbat și o alunecare a Inimii din cap a femeii. După păcat, mintea bărbatului și inima femeii nu se mai întâlnesc în reproducerea comunului, ci în auto-plăcerea absorbantă. În iubirea adevărată, iubirea naște comunul; iubirea de auto-plăcere este în gol de comun.

Viața este reproducerea de comun, altfel devine auto-absorbire, până la auto-consumăție-masturbație.

Și în medicina noastră isihastă se folosesc aceste repere pentru diagnosticarea patologiilor adânci și mai ales de memorial de moștenire⁴⁹.

Apa, sângele vieții

Apa este în egalitate cu pâinea ca valoare arhetipală și de hrănire. Așa, zilnic beți apă simplă, câte o gură, din sfert în sfert de oră sau la o jumătate de oră. Apa este elementul prim al vieții și are în ea primul principiu formator. Toate celelalte elemente doar în apă se pot desfășura și structura. Ciorbele sau alte lichide au în ele structurile amestecate, pe când în apa simplă este mediul pur al „structurii directe pentru fiecare element.

Apa, pâinea și aerul sunt treimea arhetipală a biologicului nostru. Apa are taina primordială a apei în care crește pământul-pâinea și peste care este Suflul-Duhul-Viața (*Facere* 1, 2). Orice aliment, ca să se facă viață, are nevoie de mediul apei, zisele sucuri digestive. Apa dă sucurilor digestive posibilitatea să se formeze și totodată să acționeze după specificul lor. Atenție, să nu fie multă apă, ci doar udare, ca la răsaduri.

Doar apa simplă spală, de asemeni, și topește tot ce este impur și rezidual. Dimineața, în special, obișnuți-vă să beți, chiar forțat, câteva pahare de apă, nu dintr-o dată, ci fracționat, în timp ce vă faceți toale-

⁴⁹ Mai pe larg, în lucrarea: „În căutarea unei psihanalize creștine”.

ta obișnuită. Nu uitați nasul. Trageți de trei ori apă pe nas până o dați pe gură. Nasul este organul aerului-principiului vital. Cei care au amețeli și capul greu vor simți o înviorare.

La serviciu, sau chiar la alte preocupări, să aveți la îndemână câte puțină apă, pe care să o beți din când în când, înghițitură cu înghițitură. Cei religioși să folosească apă sfințită (Aghiasmă mică).

Ceaiurile și sucurile, apa minerală, nu au valoarea apei simple. Le puteți folosi ca medicament, dar apa să fie cu valoare în sine, fără amestecare cu altceva. Dacă nu aveți apă prea bună, cea de la chiuvetă fiind adesea impură, puneți-o într-o sticlă albastră și țineți-o câteva ore la fereastră-lumină; se va dezinfecța și se va face potabilă.

În mod normal, trebuie zilnic un litru de lichid la 25 kilograme greutate corporală, adică cel puțin 2 litri, din care apa simplă trebuie să fie un sfert, cel puțin o jumătate de litru.

Anexe și completări

Nu uitați fitoterapia. Noi indicăm macerarea diferitelor plante și așa să se folosească, sau praf uscat în diferitele preparate, sau tincturi în alcool sau vin.

Nu uitați usturoiul, care are multiple acțiuni terapeutice. Din când în când, zdrobiți o căpățână de usturoi și amestecați-o cu măslina și nucă râșnită și faceți o pastă concentrată (care, stând la macerat câteva zile, își va pierde usturimea) și la fiecare mâncare puneți câte un vârf de cuțit. Și în iaurt puneți puțin usturoi, ca să nu faceți paraziți.

Nu uitați semințele de dovleac, neprăjite, zilnic. De asemenea, zilnic zdrobiți mai mare câteva boabe de porumb (până la 10) și mestecați-le încet în gură; ajută la întărirea imunității. La fel, nu uitați urzica, miracolul vegetal.

Cei ce postesc mult fac unele tulburări carențiale de hrănire, în special ale creierului și ficatului, de unde slăbiciunea generală. Experimental, am avut ocazia să tratăm un bun duhovnic, dar care s-a îmbolnăvit datorită nevoinței sale excesive. Misticii, în general, fac excese, care la unii sunt mai tari decât propria rezistență organică. Chiar și sfinții mari, care s-au nevoit intens, au fost în ultima perioadă a vieții bolnavi și slăbiți organic.

Mai mult, în nevoințele mistice mulți nu știu cum să mănânce, făcând greșeli esențiale. Așa s-a întâmplat cu duhovnicul nostru, căruia degeaba i se dădea mâncare bună și consistentă, că tot mai rău i se făcea. Ucenicii și fiii duhovnicești încercau să-l salveze și să nu-l piardă, îndopându-l cu alimente tari și contrare. Mulți postesc greșit, că folosesc alimente nocive după pauza alimentară, cu dulciuri rafinate, cu amestecuri alimentare contrare.

S-a pierdut tradiția alimentației de post, care este sănătoasă, nu distructivă. A posti înseamnă, în primul rând, a nu mânca nimic fiert și preparat-denaturat. După un post de o zi sau mai multe, dacă mănânci fiert și nenatural, ai stricat tot postul. Mulți după post mănâncă dulcețuri cu pâine coaptă, cu fasole bătută și prăjită, cu uleiuri rafinate, cu fierturi diferite și preparate prăjite, cu exces apoi de lactate-brânzeturi, cu

cărnării, ca să se refacă zisul energetic. Mai ales ascetii mistici să fie foarte atenți cu modul de alimentație, altfel fac tulburări de sănătate incurabile.

Post cu lapte de fructe, cu cereale și boabe proteice dospite; post cu lactate-brânzeturi doar; post doar cu fructe; post doar cu salate de legume-verdețuri; post doar cu dulciuri și apă. Dar aceste moduri de postire să se facă alternativ pe perioade zilnice, săptămânale, și așa devin și un adevărat tratament. La fel, meniuri în aceste selectări, cu preparate ne-amestecate. Doar un astfel de tratament va ajuta pe cei bolnavi, în special.

Orice brânză și mai ales cașul dulce-proaspăt să fie ținut câteva ore tăiat felii în apă multă, să se demagnetizeze de cheagul folosit la îmbrânzire, ce are o toxicitate mare. Mulți fac alergii la caș, tocmai datorită acestui fapt. De asemenea, e bine să fie lăsat cașul dulce la o ușoară dospire, ca să devină mai digestibil.

Zilnic mobiloterapie, mai ales cu palmele și tălpile picioarelor, aici fiind supapele de încărcare și de deficit energetic. Măinile și picioarele reci și imobile sunt împiedicarea tuturor traseelor de circulație din tot organismul. Când stai, când ai puțin răgaz, închide și deschide palmele, strângându-le în pumni de 10-50 de ori și la fel lafele picioarelor. Zilnic să fie de câteva sute. Cei foarte slabi și vârstnici să nu uite cărămida fierbinte, atât pentru mâini, cât și pentru picioare, mai ales la culcare.

Nu uitați ca la începutul fiecărei mese să se mănânce câteva înghițituri din preparatul respectiv și să se facă o pauză de 10-15 minute, și doar după aceasta să se mănânce propriu-zis; prin aceasta se face relația de memorial, altfel pot apărea respingeri alimentare.

Bomboanele și delicatesele dietoterapiei să fie folosite cu precauție și selectivitate strictă. Dulciurile ca și lactatele și carnea sunt sursele cele mai mari ale bolilor. Așa-zisele glucide, ca materialul de bază al funcționării, trebuie văzute după alte considerente.

În natură este o proporție între compoziții. Nu există glucide libere, ci în combinații anume. Orice fruct dulce are și alte substanțe. Orice dulce liber și concentrat este otrăvitor. La fel, prea multe glucide dintr-o dată sunt otrăvitoare și explozive și mediu de înmulțire a microbilor. Viermii intestinali sunt cei cărorora le folosesc dulciurile multe și concentrate, ca și lactatele-brânzeturile și multă carne.

Cine folosește multe cereale și legume nu face paraziți intestinali. Mierea și fructele foarte dulci (smochine, curmale, prune, pere, struguri etc.) să fie folosite strict pe stomacul gol, foarte puțin și, eventual, cu repetări (după necesar). Să nu fie folosite dimineața, că se pot declanșa diabeturi mascate, ci spre seară.

Uscați pâine coaptă obișnuită, fără coajă, și faceți pesmeți, ca să-i folosiți la sfârșitul mesei ca desert, să se potolească foamea nervoasă.

Pustnicul și bolnavii în general să folosească doar pâinea ne-coaptă pustnicească și pâinea-cir semifiată”.

Viața este activ și odihnă. Bucură-te și de un activ și de odihnă, neamestecându-le, și așa, în pofida unor suferințe, vei simți și bucuria vieții.

Noi ne adresăm cu precădere celor bolnavi, care iau în serios ultimele încercări de salvare. Dietoterapia noastră nu este fixistă, ci este o lărgire cu mai multe posibilități de alimentație, ca și cei bolnavi să mai

poată supraviețui. Unii înțeleg greșit și devin habotnici și chiar fanatici. Noi nu indicăm o trecere totală pe alimentația crudă, dar cei grav bolnavi trebuie să facă și această săritură. Indicăm, însă, câteva repere de dietoterapie, a căror neglijare îmbolnăvește pe majoritatea.

Chiar și celor bolnavi le indicăm, adesea, să mai guste câte puțin din preparatele obișnuite, ca să păstreze imunitatea.

Citiți și recitiți cu atenție cele indicate și fiți precauți cu toate. Nu începeți brusc. După ce vă obișnuiți, puteți merge înainte cu tot curajul.

Cirul de mălai de porumb este liantul cel mai bun pentru toate preparatele.

Se face simplu.

În apa clocotită se presară mălai cu puțină făină de grâu și se amestecă bine cu lingura până se îngroașă și se dă la o parte să se răcească de jumătate. Să nu fie nici prea gros, nici prea subțire. Cu acesta se diluează toate preparatele.

Pâinea pustnicească cu puține cereale ușor prăjite pe căramida fierbinte, ca să dea gust și s-o facă mai agreabilă. La fel, soia, ușor prăjită, amestecată cu cea dospită.

Cei cu digestia foarte slabă mestecați bine, chiar și lichidul, totul până la un minut (de 60 ori), chiar mai mult.

Sunt foarte multe cărți cu rețete alimentare, de la cele culinare, până la cele zise terapeutice-dietetice.

Fiecare are în vedere un aspect și în orientarea proprie. Din toate se desprinde, însă, un fapt esențial, și anume importanța selectărilor.

Cel mai suportabil suc pentru cei grav bolnavi este sucul de mere rase cu morcov ras sau sfeclă roșie și diluat cu apă mai mult de jumătate, care se bea încet, ținut în gură cât mai mult (chiar un minut). Se bea, însă, pe stomacul gol în cantitate necesară, chiar până la un litru. Nu se pune pâine pustnicească, se lasă simplu; cu pâine se poate face, alternativ, separat, în altă zi. Se pot pune plante medicinale, sau ceaiuri, sau tincturi medicinale.

Iaurtul (atenție, doar dacă este din lapte nefiert și sigur, de la vacă, nu praf sau pasteurizat) să se folosească de către cei grav bolnavi gură cu gură, din 15 în 15 minute și ținut în gură peste un minut. Dacă nu sunt posibilități de iaurt, să se folosească laptele vegetal, diluat mai mult de jumătate și tot așa folosit, cu pauze. Este singura modalitate de supraviețuire, care adesea duce la revenire.

Soia, fasolea și, în general, boabele proteice, atenție, să fie dospite mai mult, ca să se neutralizeze partea toxică. Așa, după măcinare faceți un cocoloș nici prea tare, nici prea moale, și puneți-l undeva, mai la cald, și lăsați-l o zi sau chiar două și mai mult, până se dospește-acrește bine (gustați din el). La folosire puneți la început câte puțin, nu mai mult de o lingură (sau chiar o linguriță), până vedeți testarea de suportare. Puțin și bun este recomandarea sănătoasă.

Mobiloterapia este de mare importanță pentru cei bolnavi. Insistați pe ea după modalitățile proprii, cu indicațiile noastre. Insistați pe zona diafragmatică și pe cea a plămânilor. Respirația să fie cât mai profundă și armonioasă. Alimentația, gândirea și respirația sunt

cele trei moduri de comunicare de viață. Aerul curat și proaspăt să fie în mare atenție. Alimentele sunt cu energii materiale, mintea este cu energii informaționale și respirația este cu energii circulatorii.

Tinerii, atenție la alimentația selectivă. Părinții care nu știu să alimenteze sănătos copiii vor fi surprinși că vor avea niște urmași bolnavi și handicapați. Atenție, tinerii să nu se apuce de desfrâuri, că le distrug energia de formare. Masturbația este plaga tinerilor și mâncarea explozivă (cu dulciuri, prăjeli și proteice multe) este responsabilă trei sferturi, o dată cu educația morală.

La unii apare un rău după fiecare mâncare. Să se înceapă întotdeauna cu ceva nefiert, și la sfârșitul mesei, la fel. Să se bată ușor zona sternului din piept, pentru stimularea imunității.

Mulți au un tremurat și o frică în zona diafragmatică. Să nu admiți nimic energetic, nici un simptom, cât de rău ar fi. Să absorbi totul în această zonă din exterior și apoi în tot corpul, doar această absorbire s-o ai în vedere permanentă. Să nu lași să iasă nimic din tine, să absorbi tu totul, dar într-un mod pozitiv și neutralizant. Apoi să dăruiești tu totul prin inimă, cu dragoste.

Prin diafragmă să absorbi, prin inimă să dăruiești și prin ochi să vezi totul doar în lumină.

Nu uitați semințele de dovleac, zilnic, și înainte de masă și după masă. Cu iaurt și brânză ajută la evitarea paraziților intestinali. Adăugați și puțin usturoi, care întărește deparazitarea întregului traiect digestiv.

Insistă pe mobiloterapie, mai ales în simptomele bolii, ca să ai o desfundare a tuturor circuitelor. De

obicei, o neglijam sau o facem la minimum. Impuneti-va un anume numar pentru fiecare miscare. Aşa, de câteva sute de ori încordarea diafragmei, a gâtului și capului, a membrelor și trunchiului, ca și întinderea și dilatarea, și toate mișcările într-un număr tot mai mare. La fel, sacroterapia s-o aveți permanent în gestul zilnic, ca și psihoterapia. Nu uitați metaniile și închinăciunile, ce sunt specificul direct creștin. Dacă sunteți prea slabi, faceți-le direct din genunchi, sau doar închinăciuni, sau doar aplecări cu atenția pe gestul metaniei. Faceți neapărat zilnic câteva sute și veți fi răsplătiți cu sănătate.

Insistați pe sucurile-lapte vegetal (vezi rețetele respective). Să se respecte proporția de 10-90%. Cu boabele proteice să fie mai diluat, mai ales cu soia și fasolea dospită. Cei slabi, care au nevoie de proteine, să folosească zilnic câte un lapte vegetal din soia sau din mazăre, sau din hrișcă și mei și din ovăz (atenție, cei tineri, folosiți cu moderație, că pot accentua dereglări hormonale distructive). Dintr-un măr-două, ras cu 10% soia dospită (sau fasole, sau mazăre, sau cereale) și cu apă mai mult de jumătate, se obține un suc-lapte foarte valoros ca hrană pentru cei slabi, care se bea încet, gură cu gură și cu pauze, ca pe apa minerală. Mulți nu suportă soia și mai ales fasolea, chiar dacă se dospesc, dar ca suc-lapte cu mere puțin acrișoare devin accesibile și tolerate (se poate adăuga și puțină portocală). Soia și fasolea dospită sunt carnea săracului și a bolnavului (ca și cerealele dospite), și de aceea trebuie insistat pe folosirea ei. Atenție, aceste sucuri-lapte cu boabe proteice să se foloseas-

că dimineața și la prânz, Seara să fie cele din cereale. Să fie, de asemenea, pe stomacul gol și fără îndulciri, nici cu miere. Cei cu digestia tare pot mânca tot materialul ca pe un piure și o ciorbă.

Nu vă speriați că adesea boala răbufnește cu noi simptome, persistați în lupta cu boala.

Faceți-vă un program de meniu propriu, după posibilități și toleranță specifică. Dacă suportați mai bine mazărea, insistați pe aceasta (sau pe alt sortiment). La fel, cu cerealele și zarzavaturile. Faceți adesea cure de anume sortimente. Așa, cura de soia, de mazăre, de linte, de bob sau năut; cura de grâu, de hrișcă, de mei, de porumb, cura de cartofi; cura de salată, de spanac, de urzici, sau de unele plante medicinale; cura de fructe de sezon etc. Curele au marele rol că re-memorează mai bine anumite refaceri digestive.

Chiar dacă aveți o rezistență contrară la rețetele noastre, insistați fără cedare și veți câștiga și modalitatea noastră de tratament. Doar după folosirea terapiei noastre să vă pronunțați dacă are o reală valabilitate sau nu.

Puteți diversifica după dexteritate și inventivitate o gamă largă de posibilități. Respectați, însă, reperele noastre.

Efecte și rezultate

Noi nu ne lăudăm cu efecte miraculoase. Cine insistă și în modalitatea noastră se va bucura, cu adevărat, de rezultate.

Repetăm, medicina noastră isihastă nu este naturistă și vegetariană, ci medicina comunicării memori-

ilor. Păcatul a adus uitarea și negativizarea memoriilor vieții și noi aici intervenim.

Bibliografie selectivă

- Biblia*, EIBMBOR, 1988;
Dicționar filosofic, București, 1979;
 Bria, Ion, Pr., *Dicționar de teologie ortodoxă*, București, 1994;
 Cabasila, Nicolae, *Viața în Hristos*, București, 1989;
 Cabasila, Nicolae, *Tâlcuirea Sfintei Liturghii*, București, 1989;
 Cleopa, Ilie, Arhim., *Despre credința ortodoxă*, București, 1981;
 Corneanu, Nicolae, Mitrop., *Quo-Vadis*, Timișoara, 1990;
 Florenski, Pavel, *Proiecția organelor*, Humanitas, 1997.
 Frunză, Sandu, *O antropologie mistică*, Craiova, 1996;
 Ghelasie, Gh., Ierom., *Din memoriile originilor*, ed. Conphys, Rm. Vâlcea, 1995;
 Ghelasie, Gheorghe, Ierom., *Mic dicționar de isihasm*, ed. Conphys, Rm. Vâlcea, 1995;
 Lazurca, Marius, *Invenția trupului*, ed. Anastasia, 1997;
 Lossky, Vladimir, *Teologia mistică a Bisericii de Răsărit*, ed. Anastasia, 1990;
 Maxim Mărturisitorul, Sfântul, *Mystagogia*, trad. Pr. D. Stăniloae, Rev. Teol. Sibiu, nr. 3-4, 1944;
 Popescu, Dumitru, Pr., *Teologie și cultură*, București, 1993;
 Stăniloae, Dumitru, Pr. Dr., *Teologia dogmatică ortodoxă*, Vol. I, II, III, București, 1978.

CUPRINS

<i>Prefață</i>	5
Introducere	7
Rețetele medicinei isihaste	11
Câteva noțiuni preliminare	11
Cauze	11
Primele indicații	13
Posibilități	14
Fiziologia medicinei isihaste, ca integralitate suflet, energii și corp.	15
Terapeutică pe boli.	34
Între teorie și practică	38
Cum să mâncăm.	39
Compatibilități și incompatibilități	48
Fiert, semifiert, nefiert	60
Viu și omorât	63
Post și repaus alimentar	67
Ingredientele și bucătăria dietoterapiei noastre	67
Cum să începem.	68
Rețete-meniuri.	71
Condiții	71
Model integral	75
Rețete-meniuri	80

Ghid terapeutic	167
Bolile de destin sacru	168
Bolile psiho-nervoase	173
Bolile psiho-nervoase	183
Bolile viscerale	184
Bolile somatice	185
Bolile de personalitate	185
Anexe și completări	193
Depozitare, conservare	193
Bucătăria pustnicilor	196
Foamea nervoasă	199
Dietoterapia în cantine, familii etc.	200
Odihnă, somn, vise, viziuni	201
Lumina, aerul	201
Sexul, între Auto-reproducere, Procreere și masturbație	202
Apa, sângele vieții	209
Anexe și completări	211
Efecte și rezultate	219
<i>Bibliografie selectivă</i>	<i>220</i>