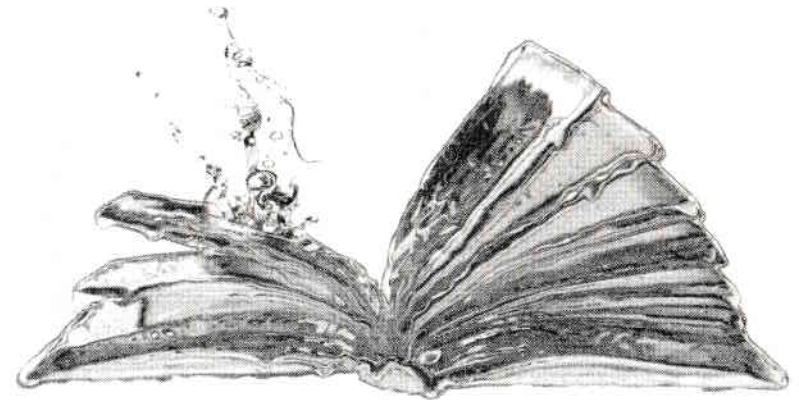


Cezar Elisei

JURNALUL UNUI  
**post**  
**terapeutic**  
DE 40 DE ZILE CU APĂ



Expediția de studiu la o Clinică de postit din Siberia  
Tratarea unor afecțiuni grave prin post numai cu apă  
Transformări profunde la nivel fizic, mental, emoțional și spiritual

© MERIDIANE PUBLISHING, 2020

Această carte este protejată de legile copyrightului. Reproducerea, multiplicarea, punerea la dispoziția publică, precum și alte fapte similare efectuate fără permisiunea deținătorului copyrightului constituie încălcări legislative cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc în conformitate cu legile în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**ELISEI, CEZAR**

**Jurnalul unui post terapeutic de 40 de zile cu apă/**  
Expediția de studiu la o Clinică de postit din Siberia/  
Tratarea unor afecțiuni grave prin post numai cu apă/  
Transformări profunde la nivel fizic, mental, emoțional și spiritual/  
Elisei Cezar - Iași : Meridiane Print, 2020

ISBN 978-606-9667-13-2

821.135.1

## Cuprins

Introducere . . . . .	11
Cuvânt înainte . . . . .	17

### CAPITOLUL I

Jurnalul unui post terapeutic de 40 de zile . . . . .	21
<b>Preambul</b> . . . . .	23
<b>Ziua 1</b> Ori la bal, ori la spital . . . . .	29
<b>Ziua a 2-a</b> Pe Cale . . . . .	35
<b>Ziua a 3-a</b> Prag dificil . . . . .	39
<b>Ziua a 4-a</b> Începutul dezghețării inimii și a deschiderii minții. Desprinderea de cele materiale . . . . .	44
<b>Ziua a 5-a</b> Claritatea minții. Conturarea expediției în Siberia . . . . .	46
<b>Ziua a 6-a</b> Sincope în exprimare sau memorie slabă? . . . . .	50
<b>Ziua a 7-a</b> – . . . . .	52
<b>Ziua a 8-a</b> Încă mă mai surprind . . . . .	53
<b>Ziua a 9-a</b> Tihna de la mănăstire . . . . .	57
<b>Ziua a 10-a</b> Sinusoide ale energiei . . . . .	59
<b>Ziua a 11-a</b> Uscăciune a gurii și reținere . . . . .	62
<b>Ziua a 12-a</b> Gânduri. Mâncare naturală, <i>Anastasia</i> , aritmiile inimii . . . . .	65

<b>Ziua a 13-a</b>	Aventuri: „luat pe sus”, am ajuns în Republica Moldova . . . . .	68
<b>Ziua a 14-a</b>	Fiorul rugăciunii sau atingerea lui Dumnezeu . . . . .	72
<b>Ziua a 15-a</b>	Am ajuns în Siberia! . . . . .	77
<b>Ziua a 16-a</b>	Elisei sau Făt-Frumosul lui Pușkin* . . . . .	83
<b>Ziua a 17-a</b>	Fascinația noului. Analize perfecte – începerea postului asistat . . . . .	86
<b>Ziua a 18-a</b>	Semnale ale ispitelor . . . . .	100
<b>Ziua a 19-a</b>	Ritm susținut. Curbă ascendentă a energiei . . . . .	103
<b>Ziua a 20-a</b>	Din nou gânduri. Și ispite. Însă conștiința triumfă. Binecuvântare pe toate planurile . . . . .	104
<b>Ziua a 21-a</b>	Obsesia biscuiților. Mă răscolesc amintirile. Resimt în nări <i>mirosul bunicii</i> . . . . .	110
<b>Ziua a 22-a</b>	Revelații. Trupul slăbește, sufletul înflorește . . . . .	115
<b>Ziua a 23-a</b>	Conștientizări . . . . .	119
<b>Ziua a 24-a</b>	Bună Vestire! Prin post, normalul se redefineste. Și fericirea la fel . . . . .	123
<b>Ziua a 25-a</b>	Îmi simt rugăciunea ca pe o <i>discuție de la om la Om</i> . Tăcerea și Postul – ca un pom cu mere de aur . . . . .	126
<b>Ziua a 26-a</b>	<i>Aventura Siberia</i> se apropie de sfârșit. Coronavirusul ia amploare. Postul meu continuă . . . . .	131
<b>Ziua a 27-a</b>	Febra întoarcerii acasă . . . . .	134
<b>Ziua a 28-a</b>	Post prin aeroporturi. Siberia – România, via Londra . . . . .	139
<b>Ziua a 29-a</b>	Mai lung îmi pare drumul acum, la-ntors acasă... . . . . .	148

<b>Ziua a 30-a</b>	Acasă . . . . .	151
<b>Ziua a 31-a</b>	Cu picioarele pe pământ . . . . .	153
<b>Ziua a 32-a</b>	Începe numărătoarea inversă . . . . .	155
<b>Ziua a 33-a</b>	...de post ...și a patra zi de izolare . . . . .	157
<b>Ziua a 34-a</b>	Planuri de viitor . . . . .	159
<b>Ziua a 35-a</b>	Luptele cu mine însumi . . . . .	162
<b>Ziua a 36-a</b>	Reacțiile organismului reușesc încă să mă mai surprindă . . . . .	163
<b>Ziua a 37-a</b>	3, 2, 1... . . . .	165
<b>Ziua a 38-a</b>	Speranța unui nou început . . . . .	167
<b>Ziua a 39-a</b>	Măine. Oare cum va fi? . . . . .	170
<b>Ziua a 40-a</b>	Slavă lui Dumnezeu pentru toate. Sunt un alt om . . . . .	171
În loc de Epilog. Limitele există doar în mintea noastră. „Pomul cu mere de aur” . . . . .		175

## CAPITOLUL II

Revenirea din post sau alimentația de restaurare . . . . .	187
--	-----

## CAPITOLUL III

Sfaturi culese pentru un post de succes . . . . .	197
---	-----

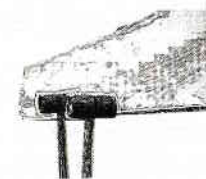
## CAPITOLUL IV

Postul negru pentru iluminare și nonviolență . . . . .	203
--	-----

## CAPITOLUL V

Postul în cuvintele părinților din Filocalie . . . . .	211
--	-----

Notă biografică . . . . .	223
---------------------------	-----



## Preambul

Ce știu eu despre post?

Teoretic, postul acționează benefic, în profunzime, pe patru planuri: fizic, mental, emoțional și spiritual. Cine nu dorește să i se întâmple acest lucru? Dar, ca în multiple alte domenii, practica ne omoară.

În ce mă privește, am pornit în această „aventură” a postului doar cu apă, cu o mare dorință de schimbare (a mea) măcar pe unul din cele patru planuri amintite.

S-a întâmplat sau nu, după cele 40 de zile de post? Paginile de jurnal care urmează vor scoate la iveală efectele demersului meu. Se va vedea că schimbarea s-a produs în toate cele patru planuri, nu doar în unul. Un destin schimbat ca urmare a postului terapeutic. Mai mult, eu pot mărturisi că postul mi-a vindecat viața: pe plan fizic am scăpat de o serie întreagă de afecțiuni grave; pe plan mental am eliminat demonii cărora le place să jubileze în preajma unui ego puternic și a unei judecăți mult prea (i)raționale; planul emoțional a fost curățat de izbucnirile violente ale conștiinței egotice și, nu în

ultimul rând, mi-a fost netezit drumul spre un plan spiritual mai înalt.

Privind acum puțin în urmă, pot spune cu certitudine că acest post terapeutic a fost cea mai profundă inițiativă a vieții mele. Sau în alte cuvinte – este cel mai nebunesc lucru pe care l-am făcut până acum. A fost pragul care mi-a arătat cum să-mi iubesc aproapele și ce frumos este să dăruiesc semenilor, din cele ale mele.

„Orice dar, bun și desăvârșit, de sus este” (**Iacov 1, 17**).



1 martie 2020. (greutate: 101,8 kg)

Afecțiunile de care sufăr la acest moment nu sunt deloc de neglijat: aritmii ale inimii; constipație/colon dureros; circulație sanguină deficitară, dureroasă în piciorul drept; hipertensiune; insomnii; dureri de cap; surmenaj. M-am mai procopsit și cu o mare dependență de cafea. Nu aș putea să mă laud nici cu o stare generală grozavă: sunt lipsit de energie, am insomnii, dureri de cap și probleme persistente cu tranzitul intestinal.

Deci... Cam așa plec eu în post. Mă voi face eu bine pe aceste segmente? Vom trăi și vom vedea!

Dar ce năvală de gânduri mă cuprinde... Știți ce cred eu? Că postul de fapt nu este despre mâncare. Cred că e în primul rând despre gânduri. Da! Lupta gândurilor este prima și cea mai mare pe care o duce omul, în legătură cu postul.

Îți dorești să ții post? Ei bine, chiar atunci, în momentul încolțirii acestui țel, vor apărea gândurile legate de lene, alte nevoi, neputință, grijă, trebuințe, situații care îți vor pune mari probleme și probabil (nici măcar) nu te vor lăsa să începi postul.

Așadar, unul din cele mai importante lucruri care va facilita postul – așa cum văd eu acum – este lepădarea de opinii/părerii colaterale. Nu suntem nici buni, nici răi, nu suntem experimentați (în post), dar nici neștiutori.



De mai multă vreme mi-am propus să postesc negru, cu apă, pe perioadă de cel puțin două săptămâni. M-am gândit apoi la 21 de zile, așa cum îmi sugerase un prieten, însă în cele din urmă am hotărât să merg pe un post de 40 de zile, cu toate riscurile necunoscutelor care aveau să urmeze. Nici măcar nu voi rosti cu voce tare acest număr! (de ce? pentru ca nu cumva „ispitele” să își facă apariția încă înainte de a începe; oricum sunt sigur că voi avea parte de ele).

Apostolul ne atenționează, mai cu seamă în vreme de post: „Fiți treji și vegheați, pentru că potrivnicul vostru, Diavolul, dă târcoale ca un leu care răcnește și caută pe cine să înghită”, 1 Petru 5, 8-9.

Așadar, un post de 40 de zile, însă pentru ce? De obicei Postul este menit unei idei, unui ideal ori unui fapt pe care dorești să îl îndeplinești tu sau să ți-l îndeplinească divinitatea. Am ales varianta mai simplă (!): **un post pentru a reuși în toate!** Ca o misiune dedicată sufletului meu. Iar ca obiectiv al acestei misiuni mi-am propus punerea în ordine a viziunii mele personale asupra vieții, influența postului negru asupra relațiilor cu semenii și consolidarea unor relații profesionale care să ducă la împlinirea vieții mele ca scriitor și trăitor creștin. Să postesc pentru o disciplinare spirituală care să mă conducă la disocierea trupului de dorințele naturale, concentrându-mi atenția pe calea indicată de Dumnezeu pentru viața mea, pentru cei iubiți de mine și pentru Biserică.

Am căutat pe Youtube un acatist și în timp ce îl ascult, pregătesc în ajutor și cărți care mă pot motiva pozitiv. Consider că pe lângă paza gândurilor, postul trebuie legat de rugăciune, pentru că nu postim (doar) cu stomacul, ci mai ales cu mintea/înima/sufletul – și acestea țin de lumea nevăzută, de imaterial. Iar acestea își cer tributul pentru a mă lăsa pe mine să postesc.

Dacă voi posti, nu cred că voi muri de foame. Nu de foame mi-e frică. La mine gândul cel mai aspru este cel legat de (ne)puțința de a sfârși acest post cu bine, la timpul convenit și planificat. Am o oarece îndoială în privința capacității mele intime de a duce la bun sfârșit acest demers impus – culmea! – tot de mine. Am de mic copil o dorință foarte tăioasă, „critică”, vis-a-vis de majoritatea

oamenilor, inclusiv față de mine. Dacă cineva face un lucru bun, eu cred că l-aș putea face mai bine; dacă cineva muncește 12 ore până obosește, eu voi munci 16 ore până voi obosi etc.

Cunoscându-mă, cred că pot să extrapolez această idee și acest „domeniu”, al ascezei. Adică dacă aud la cineva că ține post 14 zile, îmi propun ca eu să țin 20 de zile, fiind sigur că voi reuși. Așa sunt eu construit și cine știe dacă mărturisirea mea îmi va fi spre judecată sau spre o mai bună... înțelegere. În cazul postului negru, m-am gândit mult înainte de a face acest „pariu” cu mine însumi, având în vedere că intervin aspecte de natură fiziologică, îndelungate lipsuri pentru organism, o stare de „frustrare” din punct de vedere psihic, o adevărată încercare a eului nostru vulnerabil, ce ține de suflet. Și, vai! Nu m-aș simți deloc bine să pierd acest... *pariu*. Am cumpănit destulă vreme, dar finalmente mi-am zis că mă aflu într-un moment al existenței mele în care am nevoie de acest demers având cel puțin trei motivații deosebite de puternice: limpezirea căii mele, problemele de sănătate, dar și un demers temerar pe care îmi propun să îl concretizez, aflat deocamdată în stadiu de pionierat la noi în țară.

Un vis avut mai în tinerețe mi-a marcat puternic raționamentul pentru o perioadă. Se făcea că un demon (nevăzut, purtam doar un dialog cu dânsul) îmi vorbea despre „ținerea” mea de către un drac numit *Tartar*. Cum adică „mă ține”, am întrebat eu? Cică mă ținea în frâu cu **nehotărârea**, mi-a răspuns (piei, drace!). Adică eșuam în diverse situații tocmai din cauza îndoielilor mele.

După acest vis, am început să mă înțeleg altfel pe mine însumi și să mă supun la mult mai multe „încercări ascetice”, pentru a mă ține departe de această nehotărâre. Mi-era mare povară: pe lângă faptul că mă obosea cumplit, slăbindu-mi credința, îmi și altera identitatea în fața celorlalți. Consider, așadar, acest post ca pe o șansă a mea de a *mă răzbuna* pe acel demon și de a demonstra că sunt de fapt al Domnului.

O mare dorință de împlinire a acestor speranțe stă în genul acesta de năzuință spre post! Cine își mai dorește acum, când există de toate, din abundență, să nu mănânce nimic o lună de

zile? Care ar putea fi miza sau rezultatul? Care ar fi scopul acestei acțiuni? Zău dacă nu, această idee ar fi mai degrabă catalogată ca fiind *stupidă, irațională și ne-naturală* în viziunea omului contemporan?! Ar părea mai ales un tărâm destinat exclusiv unor inițiați, unor mistici. Sfinții Părinți nu înlesneau nimic fără post și fără rugăciune. Filosofii antici, călugării orientali și în general oamenii spirituali au postul ca fundament. Nici contemporaneitatea nu e lipsită de oameni cu o conștiință înaltă. Dimpotrivă. Cine nu îl știe pe Valeriu Popa, *nea Omul*, cum îi spuneau apropiații? Acesta a postit în repetate rânduri peste 40 de zile și nu a fost singur în demersuri de acest gen.

Exemplele sunt multiple, iar cititorii acestui jurnal e posibil să aibă încă și mai multe cunoștințe decât mine, în domeniu.

În ce mă privește însă, după ce în urmă cu ani buni am renunțat la tutun, de ceva timp și la alcool, am gândit că a venit vremea unei curățiri și mai profunde: cea a gândurilor și a dorințelor. Dacă reușesc să îmi țin în frâu dorințele alimentare, atunci toate celelalte pot fi „*la degetul mic*”, îmi zic. În plus, mi se vor subția toate cele care acum sunt grosiere: Subtilul, Binele, Înaltul și Frumosul se vor apropia de mine. Smerenia mai cu seamă!

Am ținut în urmă cu câteva luni un post de 13 zile cu apă. Înainte de acesta mai avusesem o experiență de 5 zile și încă una de 3 zile. Inițial mi-a fost teamă că voi muri de foame, apoi m-am minunat cât de bine pot trăi fără mâncare?! A fost ca o revelație! Și am început să citesc masiv despre asta. Astfel am ajuns la cele 13 zile de post cu apă. Am fost foarte surprins de starea de (mai mult decât) bine din timpul postului, că nu mai ai nevoie de altceva. Să mă ajute Dumnezeu acum să pot trece de 14-21-30 spre 40 de zile de post.

În seara aceasta am mâncat o bucată de carne (piept de pui) și câteva măslin. Sper ca următoarea masă să o iau în aprilie. Am cumpărat apă minerală. Simțisem eu în experiențele anterioare că apa minerală mă ajută să trec mai ușor peste primele zile când starea de rău este ceva mai pronunțată.

Să vedem ce va fi mâine. De acum dăm drumul la contor. Este ora 19.00, 1 martie 2020.



## Ziua 1

### Ori la bal, ori la spital

2 martie 2020

M-am cântărit dimineață; 101 kg! Hm... destul de mult pentru înălțimea mea de 180 cm. Pe de o parte îmi convine pentru că am de unde *da jos*, nu-i așa? Pe de altă parte, îmi este greu să accept faptul că m-am îngrășat iarăși 20 de kg, după ce le pierdusem în perioada 2014–2015. Atunci ținusem o dietă care a dat rezultatele scontate, dar se pare că numai din punct de vedere fizic, de vreme ce perioada de după, a reușit să anihileze totul. Tocmai de aceea sunt convins că postul-POST nu este o simplă dietă.

Sunt hotărât să reiau practica de atunci: fără alcool, fără zahăr, fără făină albă (doar produse din făină integrală), fără mâncare în exces, în general și mai ales seara, fără nopți pierdute (somnul bun este important!), consum suficient de apă, reducerea cantității de sare în alimente, consumul de fibre în cantitate suficientă pentru un bun tranzit intestinal.

În orice combinație am recurge la nerespectarea celor de mai sus, i se va induce organismului o stare de apăsare și fără dubiu îl vor îngrașa peste măsură.

\*\*\*

Prima zi de post nu a fost tocmai ușoară. Dimpotrivă! E drept că am și muncit mult; am făcut efort fizic. Am cărat dulpuri, cutii multe și mari de cărți. Am băut cam 1,5 l apă. Probabil că până voi adormi, voi mai bea măcar un litru. Sunt obișnuit însă cu starea specifică primelor trei zile de post și nu mă tulbur prea tare: știu că mă va dura capul, că va apărea o presiune pe ochi, pe frunte, că voi simți presiune în urechi, că-mi voi auzi intestinele ghiorăind de mama focului și că mă voi gândi intens la mâncare, cel puțin în jurul orelor 15.00 (cam în jurul prânzului). Starea de foame vine în primele zile și cu un fel de panică legată de (ne)alimentare, însă toate se pot trece cu suficientă răbdare și... Exact: consum suficient de apă!

Mi-am făcut lecțiile, în mod disciplinat, scriindu-mi obiectivele legate de post pe o coală de hârtie. A3! O voi ține mereu în preajmă și acest lucru mă va ajuta să vizualizez în permanență ce este cu adevărat important pentru mine: un **post de 40 de zile cu apă**.

O idee de o profunzime aparte despre post și despre relația pe care abstenența alimentară o provoacă între om și planul spiritual al lui Dumnezeu am regăsit-o în cuvintele de învățătură ale Patriarhului Bisericii Ortodoxe Române, Preafericitul Daniel: „*Postul adevărat produce o schimbare a modului de a fi al omului, o trecere de la lăcomia sau iubirea pătimasă de cele materiale, la iubirea de cele spirituale, pentru a cultiva mai intens rugăciunea sau comuniunea de iubire cu Dumnezeu Cel nematerial, nelimitat și netrecător*”. Sintetizăm: post – schimbarea modului de a fi, comuniune de iubire cu Dumnezeu.

Însă mi se pare că mă regăsesc și mai mult în alt context punctat de Patriarhul nostru: „*Postul este o stare spirituală de jertfă sau o ofrandă a celui care postește, stare cultivată în mod liber și după puterea fiecăruia*”.

Da. Confirm că pornesc la drum cu intenția curată de a a mă jertfi, cum altfel decât după puterea mea?

Aș vrea să mai fac o mențiune, chiar dacă pare de la sine înțeles ceea ce voi spune. Omul face lucrurile în mod natural, adică

ceea ce îi stă în putere și în caracteristicile sale să facă. Acestea se numesc lucruri naturale. Pentru că se mai întâmplă și altfel de lucruri în această lume. Cele care sunt diferite de ale omului, le numim supranaturale, adică aspecte ce nu țin de puterea omului, ci de cea a naturii, a Universului. A lui Dumnezeu. Așadar, ceea ce se întâmplă în viața noastră și pare ne-natural, de bună seamă că o fi având altă sorginte, cel mai probabil într-o putere ce o depășește pe cea a omului. De fiecare dată când vedem un om că se *înalță* și face ceva mult peste capacitatea celorlalți, este *ridicat* din mulțime cu/de o putere supranaturală care îl motivează să reușească. Odată ce am stabilit și acest lucru, să mergem mai departe.

\*\*\*

Nu am avut azi alte stări mai deosebite. Mărturisesc însă că abia aștept zilele 4-5-6 când voi resimți eliberarea față de pofta de a mânca. O prevăd ca pe o zonă de confort, realmente. Experiența mi-a arătat că după ziua a treia fără solide și aport caloric, omul scapă efectiv de pofta de a mânca, de instinctul acesta inconștient care ne duce imediat cu gândul la diverse alimente.

Mi-am luat totuși niște măsuri de precauție: am refuzat să mai privesc orice ar putea avea legătură cu mâncarea. Nu de alta, dar să nu mă tenteze. Să mă pot concentra pe ceea ce mi-am setat ca obiectiv. Am grijă, de asemenea, să îmi asigur un ambient relaxant, liniștit: ascult muzică relaxantă, clasică, o alternez cu muzică bizantină, gregoriană – în general, o variabilă care îmi menține *spiritul înalt*.

Nu neg că am emoții. De orice natură! De exemplu, încă nu am primit răspuns din Rusia despre expediția de studiu. Vreau să merg la Goriacinsk, în Siberia la un sanatoriu de postit. Îmi propun să studiez efectele postului negru pe o serie de persoane care se află acolo pentru post terapeutic. Citisem undeva despre acest sanatoriu, m-am documentat suficient încât să mă simt provocat să merg acolo. M-aș considera de-a dreptul binecuvântat să pot simți aceste efecte pe propria-mi persoană.

Sunt foarte vivace; gândesc mult, mă analizez în permanență și chiar pot spune că azi am avut o *revelație*: Din ce (de unde)



provine energia care conduce la săvârșirea viciilor? Oare nu cumva din planul fizic? Lăcomia survine din pofta de mâncare (sau a altor nevoi fizice/fiziologice ale organismului) *satisfăcute* peste limita sațietății? Sintetizând, aș nota: iraționalitate, iresponsabilitate, poate pe alocuri inconștientă.

Apoi... Energia care stă la baza săvârșirii *binelui* în general: oare nu simțim că este vorba despre o sete de spiritual, de trăiri înalte? Ca o dorință de a trăi cu lumină, cu aer?

Un post suficient de lung vine să acționeze exact ca un restart dat organismului. Totul se clarifică. Se limpezește. Efectiv, *vez!* Nefiind chiar ușor trebuie să ai o motivație puternică pentru a-l duce la bun sfârșit. Eu de exemplu vreau cu toată ființa mea să studiez postul negru și să-l propun/promovez oricui dorește să aibă o stare fizică de *mai bine*, dar mai ales pentru atingerea unei stări de împlinire spirituală.

Rugăciunea/meditația în starea de post este de la sine înțeleasă. Nu este posibil să ții post fără rugăciune, mai ales pentru că ai nevoie de resurse nevăzute în acest parcurs. Altfel, imediat balanța se înclină spre mâncare, spre cele materiale. Singura resursă nevăzută, aflată la îndemâna oricui, este rugăciunea. Calea spre Dumnezeu, în forma Sa cea mai apropiată de postitor: fie Dumnezeu – Biserica, fie Dumnezeu ca forță universală, fie *Dumnezeul meu, îngerul meu*, sfinții etc. Orice formă de divinitate este binevenită aici întrucât oferă resurse suplimentare sub cele mai surprinzătoare forme, față de ceea ce ar putea face individul singur.

Nu doar de dragul discuției poate că ar trebui să identificăm distincția dintre *foame* și *foamete*.

Foamea este autoimpusă; foamea este... suportabilă! Dar foametea definește o stare generală la nivel de regiune/țară care poate dura chiar și câțiva ani. Deci cu mult mai mult decât ar putea un om să postească în mod natural. Și apoi, foametea este dublată de o stare de frică față de moartea prin înfometare.

De exemplu, în foametea din Ucraina (numită și Holodomor – *pieire în masă din cauza foametei*) din anii 1932-1933, se pare că ar fi murit până la 10 milioane de cetățeni din cauza

lipsurilor crunte. Câteva mii de oameni au fost acuzați oficial că și-au mâncat vecinii sau chiar copiii (brrr!). Alt exemplu: în timpul foametei din Republica Moldova (1946-1947) au existat cazuri în care oamenii își ascundeau morții în podurile caselor pentru a nu le fi furăți de canibali. Oamenii mâncau orice: pământ, coji de copac, iarbă. Foametea este rareori naturală, iar dacă este provocată sau întreținută și dacă urmărește scopuri politice, vorbim de fapt despre un genocid.

În China, doar între anii 1958 – 1962 se pare că au murit din cauza lipsurilor peste 30 de milioane de oameni. Însă chiar și în anii din urmă se moare din cauza foametei. În țări precum Cambodgia, Uganda, Mozambic, Etiopia, Sudan, Coreea de Nord, Congo, Somalia, Senegal, Yemen și altele ca acestea. Între 2011 – 2012, în Somalia au murit din cauza foametei circa 285.000 de persoane.

Dar unde am ajuns?! Iată cum și unde fug gândurile?! Hai înapoi la ideile noastre.

Când **postești**, fără nici o direcționare rațională, te trezești rugându-te (mai ales dacă vrei să scapi de gânduri). Efectiv nu cred că este posibil un post de lungă durată fără a accesa o formă a divinității, prin ceea ce în limbajul nostru curent se numește rugăciune: de mulțumire, de cerere, de protecție, de slăvire sau pur și simplu de închinare în fața unei entități pe care o simți superioară ție. Pentru că postul smerește; din interiorul său ajungi să simți micimea ta în raport cu alte entități evaluate sau mult mai evaluate spiritual...

Ora 23.15

Ce înțeleg eu că este postul negru? Este atunci când toate poftele trupului sunt limitate. Toate faptele, toate gândurile, toate intențiile. Dacă încercăm să ne înșelăm trupul sau spiritul, *eu-l* se va răzbuna, va ști că nu suntem „cu adevărat” determinați și implicați în post. Ca urmare – nu se va pune problema de activitate sexuală în timpul postului – nici măcar în gând, în cuget. Trebuie să ne păzim bine și cugetul, precum și trupul, în post. Aciditatea (opusul alcalinității) poate fi și psihică/emoțională, nu doar fizică (din alimentație).