

Rita Madden

Cuprins

Hrana, credința și postul

O călătorie sacră spre o sănătate mai bună

Traducere din limba engleză

Lucian Filip

Ioan-Lucian Radu

Carte tipărită cu binecuvântarea

Înaltpreasfințitului

TEOFAN

Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

Cuprins

INTRODUCERE

Obiectivul acestei cărți	11
---------------------------------	----

CAPITOLUL I

Hrana sfântă	17
---------------------	----

<i>Să avem o alimentație sacră</i>	23
------------------------------------	----

<i>Obsesia nesănătoasă pentru mâncarea sănătoasă</i>	28
--	----

<i>Rugăciunea ca mod de cinstire a mesei</i>	31
--	----

<i>Amenajează-ți spațiul unde mănânci</i>	34
---	----

<i>Începe să dai atenție ronțăitului iresponsabil</i>	37
---	----

<i>Umple-ți „trusa de unelte pentru sănătate”</i>	39
---	----

CAPITOLUL II

Hrana trupului pentru îngrijirea sufletului	41
--	----

<i>Un studiu asupra „mâncării”</i>	42
------------------------------------	----

<i>Hrănește-te din roadele pământului</i>	46
---	----

<i>Bazele unei diete echilibrate</i>	50
--------------------------------------	----

<i>Să vorbim despre grăsimi</i>	57
---------------------------------	----

<i>Brun vs. alb</i>	64
---------------------	----

<i>Să revenim la bucuria de a mânca</i>	67
---	----

CAPITOLUL III

Mai puțină mâncare pentru mai mult gust	69
--	----

<i>Hrana – împărtășire din dumnezeire</i>	70
---	----

<i>Mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca</i>	71
--	----

<i>Regula 80/20</i>	75
---------------------	----

<i>Savurarea mâncării</i>	78
---------------------------	----

<i>Controlul asupra mărimii porției</i>	81
---	----

Porționarea farfuriei	82
Percepția și așezarea mâncării în farfurie	86
Mănâncă doar cât să te sature	89

CAPITOLUL IV

Binecuvântarea Postului	93
O prezentare a postului ortodox	94
Dieta postului	103
Cum să facem ca postul să funcționeze	110
A prăznui așa cum se cuvine	113
Fii vigilent	116
Terminarea postului	118

CAPITOLUL V

Bucuria de a face mișcare	123
Să facem ca mișcarea să conteze	128
Nu ai timp? Nu-ți fă griji!	133
Roadele muncii noastre	138
„D”, de la disciplină	141
Încearcă ceva nou	144
Mișcarea este un moment de rugăciune	146

CAPITOLUL VI

Bâzâie ca o albină și nu te stresa	153
Înțelegerea stresului	154
Răspunsul organismului la stres	156
Stresul și mâncatul	169
Oboseala și pofta exagerată de mâncare	163
Exersează gândirea pozitivă	166
Avem nevoie doar de dragoste	159
Mâncare pentru suflet: scopul rugăciunii	173
Ritmul vieții prin lectură duhovnicească	179
Rugăciunea ca grijă de sine	181

Revino cu picioarele pe pământ	184
Zâmbește în timp ce simplifici	191
Gătitul ca factor destresant	194
Timpul pentru hobby	197

CONCLUZIE

Și acum, să înceapă călătoria	201
--	-----

ANEXA 1

Resurse propuse	203
------------------------------	-----

ANEXA 2

Rețete	205
---------------------	-----

Rețete fără ingrediente de origine animală	205
Spaghete cu legume	205
Salsa rapidă cu fasole neagră	207
Ciuperci marinate	209
Fasole verde coreeană	210
Linte cu supă de sfeclă	211
Năut în stil marocan	212
Dressing pentru salate cu sos balsamic	213
Fasole cu verdeață	214
Sos Teriyaki simplu	215
Deserturi de post	216
Pere coapte cu ciocolată	216
Prăjitură de portocale	218
Biluțe cu ciocolată fără coacere	220
Brioșe cu unt de arahide	221
Prăjitură cu banane	222
Rețete de pește	223
Souvlaki de pește	223
Salată de ton mediteraneeană	224

Înlocuitori pentru sucuri carbogazoase	224
Ceai verde de mentă	225
Suc acidulat de ananas sau struguri	226
Mâncăruri de fruct și altele	227
Granola (rapidă și bună)	227
Supă de tăiței Ramen	229
Pârjoale cu carne de porc	231
Macaroane cu brânză	233
ANEXA 3	
Ghiduri de resurse	235
Câteva sfaturi legate de post	235
Iaurt, delicios!	238
Înlocuitori pentru băuturi cu mult zahăr	241
Cât zahăr poți consuma pentru o dietă sănătoasă?	243
Exemple de consum zilnic de zahăr	245
Perioade de post și de dezlegare în calendarul ortodox	247
Despre autoare	248

INTRODUCERE

Obiectivul acestei cărți

Părinților mei

„Să biruiască în tine pururea milostenia. Inima împietrită și nemilostivă nu va fi niciodată curată.” – Sfântul Isaac Sirul

Aceasta întručujează iubirea pe care mi-o arătați mie și tuturor celor pe care îi întâlniți.

Viața voastră mi-a fost întotdeauna cel mai mare învățător.

Rămân veșnic recunoscătoare pentru darul pe care Dumnezeu mi l-a trimis prin voi.

pentru practici de nutriție și sănătate. Sper și mă rog ca informațiile să-ți fie utile în viață și să te ajute să te hrănești adecvat și să duci un stil de viață sănătos, bazat pe credință.

CAPITOLUL I

Hrana sfântă

„Care este scopul vieții?” Această întrebare a provocat gândirea filosofilor, a teologilor și a multor altor oameni de-a lungul timpului.

Sfântul Atanasie, unul dintre Părinții Bisericii primare, ne spune că „Dumnezeu S-a făcut om pentru ca oamenii să poată deveni dumnezei”. Am putea spune „să devenim un dumnezeu – un dumnezeu? Acesta este scopul nostru? Hm, în regulă – nici o problemă!”

Lăsând gluma la o parte, cum ar trebui să interpretăm acest important punct de vedere? Din Tradiția ortodoxă, înțelegem că Dumnezeu vrea ca noi să ne împărtășim din El. Scopul, obiectivul nostru, motivul existenței noastre este ceea ce limba greacă înțelege prin cuvântul *theosis*: dobândirea, așezarea, iluminarea sau unirea cu Dumnezeu.

Omul a fost chemat să devină Dumnezeu.

– SF. GRIGORIE DIN NAZIANZ

Oamenii pot, și ar trebui, să lucreze la dobândirea unirii cu Dumnezeu. Dumnezeu Își dorește acest lucru. El vrea să ne aducă în Împărăția Sa, să ne dea tot ceea ce este al Său. El ne-a creat pentru a ne împărtăși din dumnezeirea Sa și tânjește ca noi să ne întoarcem acasă.

Truda pentru îndumnezeire ne ajută să lucrăm alături de Dumnezeu. Alegem să participăm în lupta continuă a împărtășirii iubirii. Pe scurt, îndumnezeirea ne leagă de Dumnezeu, Care este iubire, și astfel adevărata

noastră fire se împărtășește de iubire, devenind, prin extensie, vas al iubirii.

Am decăzut din firea noastră adevărată, iar sufletul nostru tânjește să se întoarcă acasă. Avem nevoie de o hartă a drumului care să ne conducă înapoi acolo. Tradiția ortodoxă ne oferă această hartă, ajutându-ne să ne întoarcem la starea noastră divină, la casa noastră cea veșnică.

Grija pentru sănătatea noastră ca act spiritual

Grija pentru sănătate își are locul în acest scop al îndumnezeirii? Și dacă da, în ce fel? Sfântul Maxim Mărturisitorul (secolul al VII-lea), Sfântul Grigorie Palama (secolul al XIV-lea) și mulți alți sfinți au afirmat de-a lungul timpului că omul, fiind făcut după chipul lui Dumnezeu, este trup și suflet, și că acestea interacționează pentru a se înălța către Dumnezeu.

Dacă scopul nostru în această viață pământească este să atingem unirea cu Dumnezeu, atunci este esențial să înțelegem că acest lucru *nu* presupune o despărțire a trupului de suflet. *Nu* doar sufletul lucrează pentru a se apropia de Dumnezeu în timp ce trupul stă cu mâinile în sân. Atât sufletul, cât și trupul lucrează împreună pentru a îndeplini scopul vieții omului.

Omul, în calitate de chip al lui Dumnezeu, este trup și suflet, iar acestea interacționează pentru a se înălța către Dumnezeu.

– SF. GRIGORIE PALAMA

Tradiția ortodoxă prezintă un proces de purificare ce ne-a fost transmis de-a lungul anilor. Astfel ajungem să pătrundem înțelesul practicilor

ascetice din Tradiția ortodoxă. *Ascetismul*, tradus din limba greacă, înseamnă „exercițiu” sau „antrenament”.

Practicile ascetice care ne-au fost transmise includ iubirea, smerenia, rugăciunea, liniștea, postul și stăpânirea de sine. Aceste forme de disciplină sunt mijloacele care deserveșc un scop, și anume, acela de a deveni pe deplin uniți cu Dumnezeu și întorși către El.

Aceste practici vechi ne mai sunt încă la îndemână. Putem apela la ele și le putem folosi zilnic. Ele sunt, fără îndoială, instrumentele care ne ajută să ne îndeplinim scopul pe acest pământ.

Așa cum spunea Sfântul Atanasie, ca să îl citez din nou, „Căci El S-a făcut om pentru ca noi să devenim dumnezeu”. A deveni asemenea lui Dumnezeu este un proces continuu, nu este ca și cum am putea comanda vreun instru-

Practicile ascetice ale Tradiției ortodoxe includ:

- iubirea
- smerenia
- rugăciunea
- liniștea
- postul
- stăpânirea de sine

ment de ajutor, îl folosim, și apoi îl dăm deoparte. Prin har și practicarea tradiției ascetice, putem atinge dumnezeirea: starea constantă cu și în Duhul Sfânt. Aceasta este calea care ne readuce la adevărata fire pe care Dumnezeu Și-a dorit-o pentru noi.

Începem de astăzi. Vrem să începem prin aplicarea acestor practici din vechime ca mijloc de a veghea asupra sănătății moderne de astăzi. Aceste practici datează cu mult dinainte să ne naștem și se vor păstra mult timp după ce noi vom fi dispăruți. Această abordare a trecut testul timpului și numeroși sfinți au fost luminați prin ea.

La un moment dat, acești sfinți au fost oameni obișnuiți ca noi, dar ei au urmat procesul de curățire ce însoțește aceste practici ascetice, făcând ca numeroși sfinți să se odihnească permanent în Creatorul lor.

Acum, să purcedem și noi pe calea curățirii.

Trebuie să ne schimbăm

Adesea, atunci când țin ședințe de consiliere nutrițională de familie, mă amuz când observ pe acei membri care cunosc problemele de nutriție și de sănătate ale tuturor celorlalți, dar li se încețoșează privirea când trebuie să și le vadă pe ale lor. Unul spune „cutare mănâncă gustări mult prea des”, altul zice „cutare nu face destul sport”. Ca o minge de ping-pong, capul meu se mișcă de la stânga la dreapta, ascultând încântătoarea glumă: „Eu nu am nici o problemă”.

Desigur, cu toții știm și am auzit în nenumărate rânduri că nimeni nu este perfect. Nici doctorul X, nici prezentatoarea Y, nici fotomodelul Z. Toți mâncăm; toți avem nevoie să mâncăm. Toți dormim; toți avem nevoie să dormim. Toți respirăm și așa mai departe.

Toți avem nevoie de schimbare: să ne schimbăm inima, să ne schimbăm cugetul, să ne schimbăm alimentația, să ne schimbăm stilul de viață. Cum am spus și mai devreme, a deveni asemenea lui Dumnezeu este un proces continuu. Așa că, să începă schimbarea.

Sfinții Părinți ai Tradiției ortodoxe menționează adesea că schimbarea începe cu *metanoia*, un cuvânt grecesc din care a derivat englezescul *repentance* (pocăință, n.tr.). *Metanoia* se definește ca o completă schimbare a minții, o turnură la 180 de grade, ca să spunem așa, o întoarcere de la vechile fapte.

Așa trebuie să interpretăm cuvântul *pocăință* atunci când îl auzim în biserică. Din păcate, mulți interpretează acest cuvânt ca pe un lucru negativ, când ar trebui să îl privească într-o lumină pozitivă. El reprezintă începutul unei dorințe puternice de schimbare. Trebuie să devenim stimulați de răsplata schimbării.

Prin adevărata pocăință alegem să ne eliberăm de vechile și relele obiceiuri și ne angajăm să facem o schimbare. Facem alegerea unei „case curate”. Scăpăm de ceea ce nu mai avem nevoie. Identificăm lucrurile prin care am decăzut și înțelegem că faptele pe care am ales să le facem ne-au distanțat de Creatorul nostru.

Apoi ne facem un plan pentru a încerca să nu cădem în aceleași fapte. Poate că sună bine și ușor, dar realitatea este, după cum bine știm, că vom cădea. Dar ce ar trebui să facem atunci când se întâmplă să cădem? Corect: să ne ridicăm. Aceasta este intenția noastră: să ne ridicăm și să ne apropiem de Creatorul nostru.

Fără luptă, nu există progres.

– FREDERICK DOUGLASS

Îmi doresc și mă rog ca această cărticică să ne ofere câteva strategii pentru a ne ajuta să micșorăm numărul și gravitatea căderilor noastre. Sau, în termeni mai pozitivi: grija pentru sănătatea noastră poate, și ar trebui, să fie o componentă edificatoare a credinței noastre.

Îmi doresc și mă rog ca această cărticică să ne ofere câteva strategii pentru a ne ajuta să micșorăm numărul și gravitatea căderilor noastre. Sau, în termeni mai pozitivi: grija pentru sănătatea noastră poate, și ar trebui, să fie o componentă edificatoare a credinței noastre.

Drumul către o sănătate mai bună

„Obiceiul este un lucru dificil: este greu de lepădat și greu de evitat”, spune Sfântul Ioan Gură de Aur. „Astfel, cu cât înțelegi mai bine puterea unui obicei, cu atât trebuie să lupti să scapi de unul rău și să îl înlocuiești cu unul bun”.

Pocăința, cu „P” mare, este primul pas pentru crearea unui obicei bun. Să ne curățăm de cele vechi pentru a le aduce pe cele noi. Planul pe care îl punem la cale pentru a ne îndepărta de obiceiurile vechi și pentru a desfășura o schimbare a cugetului va fi diferit pentru fiecare dintre noi, în funcție de lupta fiecăruia.

Așa că, pentru moment, să ne gândim la sănătatea noastră. Să stăm o clipă și să medităm asupra lucrurilor pe care trebuie să le schimbăm.

*A deveni mai bun înseamnă
a te schimba;
a fi perfect înseamnă
a te schimba des.*

– WINSTON CHURCHILL

Desigur, dacă ar fi vorba despre o schimbare ușoară și plăcută, am putea să ne oprim chiar acum din cititul acestei cărți și să pornim pe o cale proprie și fericită către schimbare. Sfinții Părinți accentuează faptul că îndepărtarea de obiceiurile rele nu se va întâmpla fără luptă sau efort. Ei ne explică faptul că ne vom lupta împotriva patimilor trupești.

Mulți dintre noi se gândesc la *patimi* ca la ceva de dorit. Dacă suntem împătimiți pentru ceva înseamnă că ne dorim să căutăm acel lucru. Însă înțelesul cuvântului *patimă* avea un alt sens în Biserica primară, acela de „a suferi”. Astfel, atunci când ne referim la *patimi* în înțeles ortodox, ne referim la acțiunile care ne fac să suferim pentru că ne îndepărtează de Dumnezeu. Lăcomia, nesațul, mândria, furia – acestea sunt exemple de patimi pe care noi le avem. Deși desfătarea în patimi ar putea să pară plăcută, este necesar să ne abținem de la ele, întrucât sunt o barieră în calea luptei de a adânci unirea cu Dumnezeu.

Eliberarea noastră de aceste dorințe lumești ne ajută să ne golim, pentru a-I face loc lui Hristos în viețile noastre. Realitatea dură este că ne vom lupta împotriva celui rău și a demonilor săi vicleni. Acei demoni ne vor ataca neîncetat și chiar vor încerca să ne conducă într-o relație nesănătoasă cu mâncarea.

Dacă cel rău ne vede lucrând la îndumnezeirea noastră – iar acest lucru poate lua forma luptei pentru îmbunătățirea sănătății pentru motivele potrivite –, atunci s-ar putea să ne împiedice. Oricât de mult și-ar dori Dumnezeu să obținem îndumnezeirea, cel rău urăște acest lucru. Fără îndoială că Sfinții Părinți ne-ar spune într-un glas: „Nu există o pilulă magică. Nu vă încredeți în păcălelile despre dietă!”.

Să ne pregătim de muncă și să culegem roadele trudei noastre.

Secțiunea 1

SĂ AVEM O ALIMENTAȚIE SACRĂ

Pentru început, vom lucra la aspectele care ne vor ajuta să începem formarea unei relații sănătoase cu mâncarea. Să începem prin a ne întoarce la sacralitatea alimentației.

*Nevoiește-te puțin mai mult.
Du-ți crucea fără să te plângi.
Nu te gândi că ești mai special.
Nu îți justifica păcatele și
slăbiciunile, ci privește-te așa
cum ești. Și, mai ales, iubiți-vă
unii pe ceilalți.*
– PĂRINTELE SERAPHIM ROSE

Pentru aceasta, trebuie să luăm în considerare două tipuri de conduită în legătură cu mâncarea care ar putea să ne saboteze abordarea față de o relație sacră cu aceasta: primul, lipsa atenției față de mâncare, și al doilea (deși ar putea să sune ca un paradox), o obsesie nesănătoasă față de hrana sănătoasă. Acum să studiem în profunzime fiecare tip de comportament.

Lipsa atenției în privința mâncării

„Mâncarea fără rațiune” este un termen inventat de psihologul nutriționist Dr. Brian Wansink. Acest termen cuprinde multe aspecte ale mâncatului din motive greșite. Înseamnă să nu acorzi suficientă atenție la ce mănânci, *de ce mănânci și cât mănânci*.

Pentru a putea gestiona această problemă legată de mâncare, am face bine să cultivăm practica a ceea ce în Ortodoxie este cunoscut drept *nepsis* sau trezvie. Nepsisul este practica atenției față de acțiunile lăuntrice ale inimii și minții. Nepsisul ne menține alert și treji în gândire și acțiuni.

Tito Colliander, un scriitor finlandez ortodox răsăritean din secolul al XX-lea, oferă această analogie pentru a ilustra importanța nepsisului: „Impulsul bate la ușă precum un comerciant. Dacă îl lași înăuntru, își începe discursul de vânzare a produselor sale și este greu să mai scapi de el, chiar dacă vezi că ele nu sunt bune. Apoi urmează consimțământul și, în cele din urmă, cumpărarea, de multe ori împotriva voinței noastre”¹.

¹ Coniaris, Anthony, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*, Light & Life Pub. Co., 1998, p. 100.

Vegherea, atunci când vine vorba despre gândurile și acțiunile noastre, ne îngăduie să ne conectăm la ceea ce este cel mai bun pentru sufletul și trupul nostru. Este un fel de sistem de monitorizare care ne ajută să nu cedăm patimilor noastre. Sfântul Grigorie Sinaitul ne spune: „Neglijența (ne-

atenția), precum o noapte întunecată, ucide sufletul”². Trebuie să fim vigilenți tot timpul.

Iată un alt exemplu din Tradiția ortodoxă care ilustrează importanța atenției în modul în care ne gestionăm gândurile:

Doi pelerini l-au întrebat odată pe un călugăr din Muntele Athos: „În ce măsură suntem responsabili pentru gândurile care ne atacă intelectul?”.

Acesta a răspuns: „Deasupra locului unde locuiesc trec avioane. Nu le pot opri. Nu sunt responsabil pentru aceasta. Aș fi responsabil dacă aș începe să construiesc un aeroport. Acceptarea atacurilor, și anume consimțirea, poate fi comparată cu un aeroport”³.

Trezvia, nepsisul, ne ajută să practicăm atenția în vorbire, în relații și în mâncare (precum și în alte domenii).

² Coniaris, *op. cit.*, p. 90.

³ Coniaris, *op. cit.*, p. 91.

De când am început să devin mai conștient de motivele pentru care mâncam și am început să fac un efort de a mă ruga înainte și după masă am observat o pierdere în greutate de aproape trei kilograme fără ca măcar să mă străduiesc. Am atribuit pur și simplu acest lucru faptului că am fost mai atent la motivele și modul în care mănânc.

– KEVIN A.

Atenția la gândurile și faptele noastre atunci când vine vorba despre motivul pentru care mâncăm și modul în care mâncăm este un domeniu în care nepsisul este un instrument tangibil, care ne ajută să ne îngrijim de suflet și de trup.

Pe parcursul acestei cărți, vom învăța despre modul în care nepsisul se poate aplica și la alte aspecte ale sănătății. Însă, pentru moment, să ne concentrăm asupra motivului și a modului în care mâncăm.

Câteva întrebări de luat în considerare

» Ai mâncat vreodată o pungă de chipsuri în timp ce stăteai la rând la poștă? De ce?

» Ți-ai creat obiceiul de a lua o gustare în fiecare zi la ora 14 (chiar și una sănătoasă), chiar dacă nu-ți este foame?

» Ești de părere că te ridici mereu de la masă cu senzația inconfortabilă de plin?

» Mâncarea este un lucru de care crezi că abuzezi? De obicei simți nevoia să mănânci în timp ce faci alte activități precum privitul la televizor, cititul unei cărți sau lucratul la computer?

» Ai tendința să mergi des în sala de mese de la serviciu, luând cu tine o prăjitură sau o pungă cu covrigi?

» Te confrunți cu probleme precum mâncatul pe ascuns sau cel cauzat de anumite emoții?

» Deserturile au devenit mic dejun? Mâncarea iese din contextul convenit pe măsură ce îți hrănești apetitul pentru dulciuri pe parcursul zilei?

În acest moment, să ne oprim puțin și să reflectăm. Concentrează-te asupra gândurilor, sentimentelor și acțiunilor ce însoțesc mâncatul. Pe măsură ce vom înainta

prin capitolele acestei cărți, vom discuta despre strategii adiționale pentru a gestiona acestea, dar și multe alte aspecte. Însă este nevoie să avem un punct de referință: trebuie să ne dăm seama în ce punct ne aflăm și trebuie să stabilim ce tip de comportament legat de mâncat vrem să schimbăm.

Pentru a ne îndepărta de aceste tipuri de comportament nedorite, trebuie să avem un plan de acțiune și vom ajunge acolo imediat.

Instrumente pentru exersare

În acest moment, ai putea să te gândești să ții un jurnal în care să-ți notezi gândurile pe măsură ce mergem împreună prin tot cuprinsul acestei cărți. Vechea metodă a pixului și a hârtiei este numai bună. Această carte conține și ea câteva părți care te invită să-ți notezi gândurile. Sau ai putea să ții un jurnal electronic sau chiar să începi un blog în care alți oameni pot citi despre aventura ta.

Un blog ar putea fi o idee bună, întrucât te va responsabiliza și vei primi susținere imediat. Oamenii îți vor aștepta postările (responsabilitatea) și cel mai probabil vor comenta la ele (susținerea). Mai mult decât atât, acest blog ar putea să devină un mijloc de a oferi o mână de ajutor celor care au nevoie în lupta pentru îmbunătățirea sănătății.