

DESPRE MEDICINA ISIHASTĂ

Mulți dintre înalții noștri ierarhi ori călugări au avut și studii medicale, și când afirm acest lucru mă gândesc de pildă la mitropolitul Bartolomeu Anania, la Părintele Arsenie Boca (autor al volumului "Cărarea Împărăției" unde găsim multe referințe pertinente privitoare la fiziologia și fiziopatologia corpului uman), Părintele călugăr Ghelasie Gheorghe de la Frăsinei (autor al mai multor volume după cum urmează: "Medicina isihastă" (Editura Axis Mundi, 1992), "Medicina isihastă" (Editura Platytera, 2008) și Taina hranei "Rețetele medicinei isihaste" (Editura Platytera, 2011) - ca să-i amintesc doar pe cei mai cunoscuți care au trăit în ultima vreme.

Mergând înapoi în timp, vor fi fost fețe călugărești interesate nu doar de mântuire, ci și de sănătatea trupului și sufletului cu sutele și miile în spațiul creștin, dar să nu uităm că acest spațiu se confundă și cu teritoriul lumii antice grecești unde s-a născut Hipocrat, supranumit pe drept cuvânt Părintele Medicinii, și, de ce nu, și cu teritoriul Daciei adică al României de azi. Este clar că în Dacia exista un concept holistic, de tratare integrală a trupului și sufletului. Pentru a ilustra acest lucru, este binecunoscut și frecvent citat următorul fragment din opera lui Platon: «Regele nostru Zamolxis, care este și zeu ne învață că după cum nu trebuie să îngrijim ochii fără să ținem seama de cap și nici capul nu poate fi îngrijit neținând seama de corp, tot astfel trebuie să-i dăm îngrijire trupului dimpreună cu sufletul și iată pentru ce medicii greci nu se pricep la cele mai multe boli, pentru că ei nu cunosc întregul ce-l au de îngrijit!» (Platon, Opere: Dialogul Carmides).



INDEPENDENȚA
ROMÂNĂ
*Independența
prin Cultură*

Așadar, anticii cunoșteau poate mai mult decât mulți de azi rolul și importanța sufletului, a mentalului în declanșarea și menținerea stării de boală! Înainte de a vorbi de medicina isihastă este bine să stabilim ce înseamnă acest termen. Iată definiția lui după DEX: ISIHĂSM (hesychia „tăcere, liniște și concentrare interioară”) Doctrină mistico-ascetică, apărută în mediile monastice din Bizanț în secolele 4-7, și care s-a dezvoltat în Biserica Ortodoxă în secolele 13-14; în deceniul 4 al secolului 14 a fost fundamentată de Sf. Grigore de Palamas. Încearcă să realizeze unirea omului cu Dumnezeu prin rugăciuni lăuntrice până la stadiul de a vedea lumina taborică. Evagrie din Pont a inițiat cel dintâi „Rugăciunea inimii” sau „Rugăciunea lui Iisus”, care constă din invocarea repetată a numelui lui Hristos, pentru ca astfel Dumnezeu să se sălășluiască în om, și anume: "Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul (a)".

Revin la Părintele Ghelasie, care era un erudit și cunoștea desigur, în afara textului biblic care se referă la pedepsirea păcătoșilor până la al patrulea neam, și cartea doctorului Kenneth McAll, "Vindecarea arborelui genealogic", idee care rezultă din următorul fragment: „Hristos a Luat Păcatele Lumii ca se le Curățească. Eu Vreau sa Fiu un Următor al Lui Hristos, vreau să Fiu un Asemănător Hristic.

Ca Asemănător Hristic, Eu Sunt o Viață și un Destin Sacru, care Merită cu Adevărat să Trăiască. În

Acest Destin Sacru am Datoria să Vindec Bolile Mele, care sunt Moștenire de la Părinții mei, prin care apoi voi Mântui și pe Părinții mei. În Mine Părinții mei sunt Bolnavi și Suferinzi și în Mine Părinții mei mă Roagă să le Vindec Bolile și Suferințele. Prin această Vindecare din Iubire față de ei, totodată mă Vindec pe mine, cel ce am Esența lor ca Ființă a mea.” (Avva Ghelasie de la Frasiniei, “Medicina isihastă”).

Deoarece consider că părintele Ghelasie, ca unul care a înțeles și a trăit tainele lui Dumnezeu, este cel mai în măsura să vorbească despre medicina isihastă, voi reda în continuare un cuvânt elocvent al acestuia: “Neamule! Roagă-te la Dumnezeu, neîncetat. Asta scrie Filocalia” (Sfinția sa considera că suntem neamuri toți oamenii de pe Pământ, deoarece avem strămoși comuni: Adam și Eva, de aceea se adresa cu acest apelativ: Neamule!) Așadar, medicina isihastă nu privește doar trupul, ci și sufletul, care se îmbolnăvește primul, apoi trupul.

Citind despre toate acestea, în special despre rugăciune, veți spune: asta este pentru călugării care n-au altceva de făcut decât să se roage!

Este adevărat că noi “în lume” nu putem trăi ca părintele Ghelasie, care nu mânca decat semințe, nuci și pâine pustnicească (necoaptă, ci doar uscată la soare), dar el a ajuns la concluzia că nici postul, nici remediile naturiste, nici orice alt fel de tratament nu ne poate ajuta, atâta timp cât ne lipsește iubirea de Dumnezeu, credința și rugăciunea.

Nu numai nevoințele sunt importante, căci nu ele singure sunt cele care transformă omul, ci mai cu seamă rugăciunea.

Pentru aceasta, el spunea adesea: “Neamule, dacă ții post fără rugăciune și fapte bune, nu faci altceva decât să albești osul. Dar sufletul tot trist și înnegurat rămâne”.

Despre “Puterea de vindecare a rugăciunii” am scris în anii trecuți o lucrare ce a fost prezentată la Simpozionul Național al Academiei Oamenilor de Știință (AOS) desfășurat la Mănăstirea din Arinii Dornei.

Acolo, ca și în alte sfinte locașuri cei (cele) care fac mâncarea se roagă, cei (cele) care sunt în ascultare la alte treburi gospodărești se roagă; în atelierelor de croitorie, artă sacră (pictură) se roagă. Cine vrea să se facă bine de multele neputințe ale sale să se roage neîncetat, spun Sfinții Părinți.

Cel mai frecvent se practică Rugăciunea inimii: “Doamne Iisuse Hristoase Fiul Lui Dumnezeu, mântuiește-mă pe mine păcătosul (a)”

Cert este că prin rugăciunea lui Iisus se pierd gândurile profane și păcătoase ale omului. Se spune că ne trec prin minte peste unsprezece mii de gânduri pe zi. Mintea este cea neliniștită care prin căutare continuă, aduce și mai multe încurcături ale gândurilor.

Mintea noastră a fost comparată cu un fel de maimuță care nu are stare. La întrebarea: cum este sau ce este mintea noastră, părintele Cleopa de la Sihăstria răspundea: Iarmaroc! Ce să fie altceva. Gândurile se mișcă neîncetat, uneori fără să știe de ce și fără să aibă un scop anume.

În Medicina isihastă există convingerea că numai credința și liniștea pot să repare boala. Motivul pentru care am fost pedepsiți prin alungarea din Eden nu este doar neascultarea, este și neatenția. De pildă, este suficient să fim atenți la noi o zi întreagă, dacă va fi posibil, și vom constata că este un exercițiu foarte greu, ca și cel al tăcerii. Vom pricepe cu stupefacție cât de puțin suntem atenți la noi și cât de mult stăm cu mințile plecate ori în trecut, sau în viitor și analizăm, judecăm oameni și fapte (fac apel la înțelepciunea populară și reamintesc zicala: vedem paiul din ochiul altuia nu bârna din ochiul nostru), ne facem speranțe deșarte, dorințe absolut neimportante pentru viața noastră de aici de pe pământ, nemaivorbind de cea din veșnicie, unde ne vom prezenta cu faptele noastre, nu cu vorbele. Noi, oamenii obișnuți care trăim în lumea laică (păcătoși – adică abătuți de la calea arătată atât de clar de Mântuitorul nostru Iisus Hristos – prin firea noastră pământească pe care ar trebui să o înduhovnicim prin voință personală, de aceea am fost lăsați/condamnați la libertate să putem alege), facem cu multă greutate ceea ce avem de făcut atunci când păcatul se materializează într-o boală.

Cum se materializează păcatul?

De pildă, așa numita lăcomie a pântecului conduce la obezitate, diabet, boli cardiovasculare.

Fumatul - este cunoscut - induce o mai frecventă apariție a cancerului pulmonar, iar practicarea sexului cu mai mulți parteneri conduce la contactarea bolilor venerice, la dezamăgiri, depresii etc. Sigur, omul modern găsește scuze, dă explicații spre a se justifica, dar răul este făptuit în primul rând împotriva propriului corp, care este templul sufletului. Cum să întinezi acest templu cu un comportament care până la urmă se dovedește a fi împotriva ta? Cu noi înșine suntem îngăduitori, dar când vine vorba de Dumnezeu, de Legile sale, devenim principiali și foarte pretențioși. Așadar, pentru oamenii obișnuiți care trăiesc în lume, expuși tentațiilor alimentare, viciilor (consum de alcool, tutun), unor intoxicații involuntare cu tot felul de substanțe incluse în alimente, stresului psiho-social etc și se hotărăsc să pună capăt unui mod de viață eronat care conduce la boală, ori deja s-au îmbolnăvit și vor să caute vindecarea, vor să practice medicina isihastă trebuie să înceapă cu schimbarea stilului de viață dacă acesta este greșit, cu instituirea unei diete bazată pe produse naturale, neprocesate tehnologic, cu respectarea posturilor alimentare care preced marile sărbători creștine, cu iertarea (fără de care nu pot rosti rugăciunea domnească Tatăl nostru), cu iubirea despre care ne-a învățat și la care ne-a îndemnat Iisus și, binențeles, rugăciunea.

Adăugăm celor de mai sus remediile naturale - de care se ocupă api-fitoterapia, adică metode terapeutice care constau în administrare a produselor stupului și a extraselor din plante (mă refer în primul rând la ele pentru că terapiile acestea sunt aplicate, practicate pe teritoriul țării noastre din cele mai vechi timpuri) și sunt binevenite atât în prevenirea cât și tratarea anumitor afecțiuni. Despre aceste remedii sunt scrise volume întregi semnate de Academician Farm. Ovidiu Bojor (împreună am scris "Medicină și terapie naturală pentru toți" - două volume și mai multe capitole în diferite alte volume n.a), Prof. Dr. Pavel Chirilă cu volumul "Meditație La Medicina biblică" ș.a.

Este cunoscut și adevărat dictonul hipocratic: este mai ușor să previi decât să tratezi! Acest dicton antic cunoscut își păstrează și azi valabilitatea. Dacă ne odihnim bine, respirăm corect aer proaspăt, nu ne mâniem și nu păstrăm ranchiună, nu ne expunem abuzurilor de orice natură și mai mult decât toate dacă alimentația este echilibrată, adaptată calitativ și cantitativ, ne putem considera sănătoși în proporție de 90%.

Cunoștințele actuale privind metabolismul confirmă faptul că este esențial să consumăm fructe și legume proaspete, bogate în vitamine, care stimulează imunitatea, cum ar fi vitaminele A, C, E, B1, B5, B6, B9 și B15. De asemenea, și mineralele sunt foarte importante pentru biochimia organismului: fără calciu, potasiu, magneziu, zinc, seleniu, crom, organele interne nu funcționează corespunzător.

Cum să nu ne reîmbolnăvim?

Conceptul antic zamolxian, regăsit și în medicina extrem orientală este valabil pentru orice boală, adaptat zilelor noastre: dacă frigul sau umezeala ori erorile alimentare, intoxicarea involuntară cu tot felul de droguri, inclusiv medicamente ori alcoolismul cronic sau fumatul au condus la boală, și până se vindecă omul evită aceste agresiuni asupra corpului, dar după o vreme uită și din nou se expune din neatenție, lipsă de voință, sau forțat de împrejurări, se va reîmbolnăvi și face o formă mai gravă decât prima dată.

Îndemnul lui Iisus cu privire la păstrarea stării de sănătate după o vindecare, prin renunțare la vicii, la nerepetarea păcatului "să nu-ți fie ție mai rău" este cunoscut, ca și povața demnă de urmat!

Rugăciunea lui Iisus este practicabilă și de către mireni și se spune că este medicamentul perfect pentru toate bolile timpului în care trăim. Câți nu cad în depresii uitându-se la știrile TV? Bolile noastre în primul rând sunt de factură sufletească. Dacă există înțelegere a problemei și credință puternică vei căuta un duhovnic. Mergi la el sau îl chemi acasă să sfințească și locul în care trăiești. Vine preotul sau călugărul, dacă există posibilitatea să ai legătura directă cu un slujitor al lui Dumnezeu cu care rezonezi, te spovedești, și vei constata că este primul pas spre însănătoșire, apoi faci canonul pe care îl primești. De ce canon? Este în firea omului să facă penitență pentru greșelile sale! Canonul este considerat un tribut, o plată, se simte cumva izbăvit.

Ați văzut cozile interminabile la Sfintele moaște la Iași ori București sau mulțumile de la Mânăstirea Nicula? Ele se explică exact prin acest sentiment al nevoii de penitență.

Oamenii - deși obosiți fizic, pleacă de acolo cu o mulțumire sufletească pe care nu o pot înțelege cei

necredincioși, pleacă liniștiți în cuget, la suflet. Nu puține sunt vindecările de care vorbesc acești pelerini!

Aceasta face parte din medicina isihastă. Isihasmul este cea mai directă metodă de liniștire a sufletului.

Tratarea corectă a unei boli înseamnă să te adresezi cauzei care a generat boala, nu doar simptomelor. Se pune întrebarea:

cum să se facă omul bine de cauza profundă a bolilor sale, cum să îndeparteze sau să elimine cauza (cauzele)? În general, nimeni nu este bolnav doar de o singură boală, dar ele ies pe rând la suprafață, dacă sufletul este tulburat.

Ca să fie înțelese anumite profunzimi ale isihasmului, se recomandă să fie citite "Filocaliile", "Pelerinul rus" și multe alte lucrări. Cine simte că se trezește ceva în sufletul său, citind aceste rânduri, să meargă degrabă la duhovnicul său, iar dacă nu are, să-și caute unul, să vorbească deschis despre durerile sale, care marea majoritate vin dintr-un suflet tulburat, bolnav. Să caute și să afle el, în mod direct, despre ce înseamnă toate acestea. Pentru că totul se reduce, în esență, la rugăciunea lui Iisus. Cei care practică această rugăciune afirmă că de acolo începe "urcușul". Se mai spune că rugăciunea însoțită de lacrimi este cea mai ascultată de Dumnezeu. Din punct de vedere științific există explicații ample privind fenomenul vindecării prin implicarea sistemului imuno-neuro-endocrin. Sunt însă unii care atunci când se roagă, vor de la Dumnezeu răspunsuri imediate și inteligibile, pe înțelesul lor. În realitate, trebuie să avem răbdare și să ne rugăm fără să ni se pară relativ ceea ce ne spune Dumnezeu prin oamenii aleși, în textele sacre (Biblia, Filocaliile, Viețile sfinților s.a), ci să le luăm ca adevăruri eterne. Să vedem minunile din jurul nostru și să ne bucurăm de ele!

Medicina isihastă este o "dublă medicină" (a sufletului și a trupului). Când intervine o ruptură între cele două, adică una gândești și alta faci sau ești obligat să faci ori ești prefăcut (nu întâmplător Iisus - ca parte din Sfânta Treime căruia nimic nu este ascuns - ne învață: ceea ce este înlăuntrul vostru să fie și în afara voastră!), altfel, prin această fisură, se strecoară boala. Refacerea legăturii sufletului cu trupul înseamnă cu adevărat o revenire la adevărata viață, care implică însănătoșirea tuturor părților noastre componente despre care se vorbește în Filocalii (vezi scrierile Cuviosului Calist Catafygiotul). Prin urmare, tratamentul trebuie să se adreseze în principal refacerii acestei unități. Pentru aceasta, medicina isihastă implică o terapie ortodoxă (dreaptă) holistică, integrală.

Pentru că am subliniat deja în ce constă medicina isihastă, spre încheiere subliniez faptul că credința în vindecare dar și în divinitate este esențială pentru sănătatea noastră trupească și sufletească. Uneori omul se simte singur și abandonat în mijlocul răutății și a grijilor.

Rugăciunea sub forma dialogului intim, sincer, profund cu Divinitatea ori luată din cărțile de rugăciuni este foarte importantă și azi ca în vremurile când era invocat Zamolxis.

Seara, totodată, este important ca în câteva minute să recapitulăm ce am făcut bine și ce am făcut mai puțin bine sau rău, adică să conștientizăm acțiunile noastre, încât să putem spune: "Doamne, ajută-mă ca mâine să fiu mai bun, să răspândesc armonie și pace și să fac mai mult bine decât am făcut azi!".

Dr. ELENA ARMENESCU