

CUPRINS

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

CAP. 1: POSTUL = ÎNCERCAREA

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

CAP. 2: HRANA = CUMPĂTAREA

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

CAP. 3: TRUPUL = ACCEPTAREA

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

CAP. 4: MINTEA = CUNOAȘTERE

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

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

CAP. 5: SUFLETUL = SMERENIA

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