

# Περί νηστείας ο λόγος



Ένα από τα πιο άνοστα αστεία που ακούω τα τελευταία χρόνια είναι ότι η νηστεία κάνει καλό...στην υγεία. Όποιος ξέρει τον εκκλησιαστικό χώρο και έχει ψάξει τα πράγματα, το βλέπει καθαρά, το τονίζουν άλλωστε και οι κοιλιές των παπάδων και των καλογήρων... Η νηστεία και ειδικά αυτή της Σαρακοστής του Πάσχα βλάπτει σοβαρά την υγεία! Θα προσπαθήσω λοιπόν να εξηγήσω γιατί συμβαίνει αυτό, αλλά και πως γίνεται να

είναι αναγκαίο για το Πάσχα κάτι που...βλάπτει την υγεία.

Προφανώς τα πράγματα δεν είναι έτσι όπως φαίνονται. Θα το πω εξ αρχής, ο τρόπος που υλοποιείται στις μέρες μας η εκκλησιαστική νηστεία είναι καταστροφικός, και είναι εντελώς αντίθετος από τον τρόπο που υλοποιείτο η νηστεία τον καιρό που διαμορφώθηκαν τα σχετικά τυπικά.

Ο άνθρωπος είναι ένα ζωντανό ον. Και ως τέτοιο είναι ένα σύστημα που βρίσκεται σε μια κατάσταση μακράν της θερμοδυναμικής ισορροπίας. Για να διατηρηθεί λοιπόν στην ζωή είναι αναγκαίο να προσλαμβάνει διαρκώς ενέργεια αλλά και πληροφορία. Την ανάγκη για την ενέργεια την καταλαβαίνουμε εύκολα, η πληροφορία χρειάζεται για να καταστρατηγείται στην διάρκεια της ζωής μας το δεύτερο θερμοδυναμικό αξίωμα. Χρειαζόμαστε διαρκώς φρέσκια πληροφορία που θα αντισταθμίζει την διαρκή αύξηση της εντροπίας.

Την δουλειά αυτήν την κάνει η τροφή. Ότι τρώμε παρέχει στον οργανισμό μας ενέργεια αλλά και πληροφορία. Οι διάφορες ουσίες που περιέχουν οι τροφές μας είναι στην πραγματικότητα πακέτα εντολών που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν τα επιμέρους τμήματα του οργανισμού μας, και εν τέλει ο όλος οργανισμός μας. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος υπάρχουν υψηλής και χαμηλής ποιότητας τροφές, τροφές που ωφελούν και τροφές που βλάπτουν. Η ποιότητα της τροφής καθορίζεται από την σχέση ενέργειας προς χρήσιμες, για τον οργανισμό μας πληροφορίες που κωδικοποιούν οι διάφορες ουσίες που αυτή περιέχει. Και βέβαια αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι ωφέλιμες αλλά και βλαπτικές. Σε κάθε περίπτωση η τροφή που παίρνουμε καθορίζει σε πολύ μεγάλο βαθμό την τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο οργανισμός μας.

Αυτό εξηγεί το γεγονός ότι η δίαιτα έπαιζε σημαντικότερο ρόλο σε ένα ευρύ πεδίο θεμάτων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Σε θέματα υγείας και ασθενείας, σε θέματα αθλήσεως και εργασίας, αλλά και σε θέματα πνευματικής ή θρησκευτικής υφής. Δεν υπάρχει θρησκεία ή πνευματικότητα η οποία να μην έχει εντάξει στο σύστημά της κάποιου είδους νηστεία από τροφές. Καθώς όμως δεν έχουν όλες οι τροφές τις ίδιες ουσίες, δεν προσφέρουν τις ίδιες πληροφορίες στον οργανισμό, οπότε και υπάρχουν διαφορετικές νηστείες ανάλογα με το σκοπό τον οποίο επιδιώκει το κάθε πνευματικό ή θρησκευτικό σύστημα.

Μέσα σε αυτήν την προοπτική μπορεί κανείς να κατανοήσει τον ρόλο της νηστείας στην ορθόδοξη παράδοση, όσο και το γιατί παχαίνουν οι καλόγεροι και οι παπάδες, ειδικά αυτοί που...τηρούν την νηστεία!



Παρ' όλα όσα ισχυρίζονται αρκετοί θεολόγοι, η χριστιανική παράδοση ανήκει και αυτή στην κατηγορία των παραδόσεων που εντοπίζουν την λύτρωση στην απαλλαγή από την κακή επιρροή του σώματος πάνω στο πνεύμα. Οι λεπτομέρειες μπορεί να ποικίλουν, όμως υπάρχει μια κοινή γραμμή. Αν θέλει κανείς να αναστηθεί, θα πρέπει να επικεντρωθεί στον εσωτερικό του κόσμο, να εργασθεί σε αυτόν, να τον εξισορροπήσει και έτσι σταδιακά να αρχίσει να αισθάνεται γαλήνη, ηρεμία και εν τέλει ευτυχία. Η ανάσταση είναι μια διαδικασία μεταμόρφωσης, για τον λόγο άλλωστε αυτόν και η εορτή της μεταμόρφωσης κρύβει σημαντικά στοιχεία και πληροφορίες για την πορεία προς την ανάσταση.

Για αν υλοποιηθούν όλα αυτά, είναι απαραίτητο, τουλάχιστον στα πλαίσια αυτών των παραδόσεων, το σώμα να...κατεβάσει ρυθμούς. Αυτό είναι ξεκάθαρο αν διαβάσει κανείς τον τρόπο με τον οποίο νήστευαν οι άνθρωποι που διαμόρφωσαν αυτά τα τυπικά. Στις περιόδους νηστείας ακολουθούσαν μια αυστηρά ολιγοθερμική και χαμηλής διατροφικής αξίας δίαιτα. Νερόβραστες τροφές ή εντελώς ωμές, χωρίς πρωτεΐνες και σε αραιά χρονικά διαστήματα. Αυτό όμως που αποκαλύπτει το νόημα της νηστείας αυτής είναι η πλήρης αλλαγή του ρυθμού της ζωής. Στην περίοδο της Σαρακοστής τα πάντα αλλάζουν και οι μοναχοί περνούσαν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους στην εκκλησία, όπου οι αργόσυρτες

ακολουθίες μοιάζουν να τους...κοιμίζονται για τα καλά. Για τον λόγο αυτό οι ακολουθίες είναι διάσπαρτες από τις λεγόμενες στρωτές μετάνοιες που έχουν σαν σκοπό το να μην κυριαρχήσει ο ύπνος.

Όλα αυτά σε συνδυασμό με την αποφυγή της ομιλίας, των συναναστροφών και των εντόνων σωματικών δραστηριοτήτων, οδηγούν τον άνθρωπο σε μια ισορροπία που βρίσκεται σε ένα χαμηλότερο επίπεδο διέγερσης, από ότι τον υπόλοιπο καιρό, και έτσι μπορεί η προσοχή να στραφεί στον εσωτερικό κόσμο και εκεί να ανακαλύψει και θεούς και δαίμονες... Ο απόηχος αυτών των πρακτικών έφθασε μέχρι τις μέρες μας, εγώ τον πρόφθασα, και πιστεύω να υπάρχει ακόμα. Αλλά μόνο ο απόηχος.

Γιατί ήδη από τα αρχαία χρόνια, το όλο σκηνικό επιτελεί και ένα άλλο, πιο πρακτικό σκοπό. Στην υποταγή των ανθρώπων στο σύστημα. Μπαίνουν οι άνθρωποι στον ζυγό της νηστείας κυρίως για να τονισθεί η υποταγή τους στην Εκκλησία, μιας και ο πεινασμένος και εξουθενωμένος είναι πιο υπάκουος. Εν πάση περιπτώσει όλα αυτά λειτουργούν στον βαθμό που η κοινωνία σου επιτρέπει να αλλάξεις τον ρυθμό της ζωής σου. Και από εδώ αρχίζουν τα προβλήματα για τους σύγχρονους θρησκευόμενους. Ούτε οι λαϊκοί, ούτε οι κληρικοί, ούτε οι μοναχοί μπορούν να κατεβάσουν στροφές.

Έτσι το μόνο που μπορούν να κάνουν είναι να αλλάζουν τις τροφές που τρώνε συνήθως από αρτύσιμες σε...νηστίσιμες. Αλλά βέβαια οι νηστίσιμες είναι κατώτερης διατροφικής αξίας, δεν χορταίνουν και χρειάζεται να τις τρώνε σε μεγαλύτερες ποσότητες. Όλα τα νηστίσιμα, είναι τρόφιμα με πολλές θερμίδες και ελάχιστες πρωτεΐνες, με αποτέλεσμα βέβαια να παίρνει κανείς περισσότερες θερμίδες από ότι χρειάζεται με τα προφανή αποτελέσματα. Επειδή δε και γευστικά είναι κατώτερες των αρτύσιμων, η νηστίσιμη μαγειρική είναι ιδιαίτερα βαριά και ανθυγιεινή.

Όλα αυτά γίνονται φανερά μόνο όταν κανείς ακολουθεί την νηστεία για χρόνια και συστηματικά. Συνήθως οι...νεοφώτιστοι έχουν διαφορετικά αποτελέσματα. Λίγο λόγω της γενικευμένης κουλτούρας της δίαιτας και του προβλήματος της παχυσαρκίας, λίγο εξαιτίας του εξωτερικού του πράγματος, αρκετοί τηρούν τουλάχιστον στην αρχή την νηστεία με θετικά αποτελέσματα. Τα προβλήματα αρχίζουν όταν κανείς αρχίσει να την θεωρεί ως υποχρεωτικό στοιχείο της ζωής του που πρέπει να επαναλαμβάνεται διαρκώς. Τότε ψάχνει διαρκώς για υποκατάστατα: Νηστίσιμα τυριά, νηστίσιμα...κρέατα, νηστίσιμα γάλατα και πολλά

γευστικά διεγερτικά. Μια εναγώνια προσπάθεια να διατηρήσει το επίπεδο σωματικής διέγερσης και έντασης της καθημερινότητας, χωρίς ταυτόχρονα να δίνει στον οργανισμό του αυτά που έχει ανάγκη... (Σας θυμίζει αυτό τίποτε;).

*Γεώργιος Αρσένιος Μέσκος*