

Σκέψεις για τὴν διατροφή καὶ τὴ νηστεία

Ἀλήθεια, πόσο σημαντικό εἶναι τὸ θέμα τῆς διατροφῆς. Εἴμαστε αὐτὸ πὺν τρῶμε, λένε μερικοὶ ὑλιστὲς φιλόσοφοι. Καὶ ἐννοοῦν τίποτα παραπάνω. Ἡ λογικὴ αὐτὴ εἶναι λίγο φτωχὴ, ἐλλιπὴς. Δὲν εἴμαστε μόνο αὐτὸ πὺν τρῶμε, ἀλλὰ καὶ κάτι παραπάνω. Εἴμαστε καὶ ἓνα μέρος ἀπὸ «θεία πνοή». Τὸ φαῖ μας – γιὰ νὰ πάει ἢ μπουκιὰ στὴ θέση της – μετουσιώνεται καὶ σὲ κάτι παραπάνω. Εἶναι ιδιαίτερα σοβαρὸ τὸ θέμα τῆς τροφῆς καὶ πρέπει νὰ σκεπτόμαστε τί τρώει, ἀλλὰ καὶ πῶς τὸ τρώμε καὶ μὲ ποιούς τὸ τρώμε. Ἡ νηστεία ἔρχεται νὰ μᾶς βοηθήσει νὰ προβληματιστοῦμε γιὰ ἓνα ἀπὸ τὰ δύο μεγαλύτερα θέματα ὅλων τῶν ἔμβιων ὄντων, τὴ διατροφή. Τὸ δεύτερο μεγαλύτερο θέμα ὅλων τῶν ἔμβιων ὄντων εἶναι ἡ ἀναπαραγωγή, πὺν καὶ σὲ αὐτὸ ἀναφέρεται ἡ νηστεία, ἀφοῦ ὡς γνωστοὶ γάμοι δὲν γίνονται μέσα στὴν Σαρακοστή.

Ἡ ἐκκλησία μας δίνει ιδιαίτερη προσοχὴ στὸ θέμα τῆς διατροφῆς. Ἦδη ἀπὸ τὴν Παλαιὰ Διαθήκη, θυμόμαστε τὴν εἰκόνα τοῦ προφήτη Ἡλία νὰ τὸν ταῖζει ὁ κόρακας. Ὁ Θεὸς δὲν ἀφήνει τὸ παιδιὰ Του! Ἡ ἐκκλησία μας, συνεχίζει τὴν ιδιαίτερη προσοχὴ πὺν ἔδωσαν στὴ διατροφή οἱ ἅγιοι καὶ ἡ παράδοση αἰώνων ἀλλὰ καὶ ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς. Ὁ Κύριός μας, ὄχι μόνο μὲ τὴ νηστεία πὺν ἔκανε ὁ ἴδιος, ὄχι μόνο μὲ τὸ «Μυστικὸ Δεῖπνο», ἀλλὰ καὶ μὲ τὸ λόγο του, μέσα ἀπὸ παραβολὲς ἀναφέρθηκε πολὺ παραστατικὰ σὲ θέματα ὅπως τὸ «μεγάλο Δεῖπνο» στὸ ὁποῖο ὁ μέγας ἄρχοντας (ὁ ἴδιος ὁ Θεός), προσκαλεῖ τὴν ἀνθρωπότητα, σὲ μιὰ πρόσκληση ὅπου «πολλοὶ εἰσι οἱ κλητοὶ ὀλίγοι δὲ οἱ ἐκλεκτοί». Ἀκόμη, εἶναι πολὺ χαρακτηριστικὴ ἡ μορφή τοῦ ἁγίου Ἰωάννη τοῦ Προδρόμου. Ἀναχώρησε στὴν ἔρημο καὶ ὅπως ἔλεγε ἡ προφητεία «οἶνον καὶ σίκερα» (ρακί) δὲν θὰ ἔπινε. Καὶ δὲν ἤπιε, τρεφόταν μὲ ἀκρίδες (μᾶλλον τὶς ἄκρες ἀπὸ τὰ χόρτα) καὶ μέλι ἀπὸ ἀγριομέλισσες. Ἡ νηστεία βέβαια δὲν γίνεται χωρὶς κόπο. Προκαλεῖ ψυχικὴ ἔνταση ἢ ὁποῖα ὅμως φέρει ιδιαίτερη καρποφορία. Ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς θυμόμαστε ὅτι εἶχε φοβερούς

πειρασμούς κατά τή διάρκεια τῆς δικῆς του νηστείας. Ανάμεσα στά ἄλλα, ὁ πειρασμός τοῦ ἔλεγε νά κάνει ψωμί -δηλαδή κάτι χρησιμο- τics ἀσήμαντες πέτρες, καί νά χορτάσει τήν πείνα του. Αὐτός ὅμως δέν τὸ ἔκανε. Μὰ γιατί, ἀφοῦ ἀργότερα αὐτός ὁ ἴδιος χόρτασε χιλιάδες ἀνθρώπους; Διότι «οὐκ ἐπ' ἄρτω μόνῳ ζήσεται ἄνθρωπος ἄνθρωπος». Τὸ μήνυμα εἶναι σαφές. Τὸ φαγητὸ εἶναι ἀπὸ τὰ σημαντικότερα, ὅπως καί τὸ κρασί - τὸ ὁποῖο ἀρνήθηκε ὁ ἅγιος Γιάννης. Ὅμως σίγουρα ΔΕΝ εἶναι σημαντικότερο. Ἄς προβληματιστοῦν ὅσοι θεωροῦν ὅτι εἴμαστε μόνο ὅ,τι τρῶμε. Χάνουν τὸ σημαντικότερο. Ποιὸ δηλαδή; Τὴ διδασκαλία, τὸν λόγο τοῦ Κυρίου, ἢ καλύτερα τὸν ἴδιο τὸν Κύριο (Σῶμα καί αἷμα Χριστοῦ εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν καί εἰς ζωὴν αἰώνιον). Αὐτὸ τὸ Δεῖπνο εἶναι καί τὸ κορυφαῖο γεγονός τῆς ζωῆς.

Δέν θὰ ἦταν περιττὸ νὰ ἀναφέρουμε καί τὴν ιδιαίτερη σημασία ποὺ δίνει στὴ διατροφή ὁ σύγχρονος πολιτισμός, ἀλλὰ καί ὅλοι οἱ πολιτισμοὶ μέσα στὴν ἀνθρώπινη ἱστορία. Εἰδικὰ σήμερα ὅμως, ἔχουμε ἐκπαιδεύσει εἰδικούς διατροφολόγους, ἐνδοκρινολόγους, οἰνολόγους, γεωπόνους, χημικούς τροφίμων καί τics λοιπές εἰδικότητες, ὥστε νὰ εἴμαστε πιὸ ἀποτελεσματικοὶ στὴν παραγωγή, ἐπεξεργασία, ἔλεγχος καί διάθεση τῶν τροφίμων. Καί ὅλος αὐτός ὁ κόπος δέν πάει χαμένος ἀφοῦ τὸ φαῖ εἶναι σημεῖο ἀναφορᾶς τῆς ζωῆς μας. Ἡ διαδικασία παρασκευῆς του εἶναι ἓνα ιδιαίτερο θέμα τέχνης, τεχνικῆς, αἰσθητικῆς καί ἀπόλαυσης. Ἀλλὰ καί ἡ κατανάλωση ἀποτελεῖ, ὄχι ἀπλὴ ἱκανοποίηση βιοτικῆς ἀνάγκης, ἀλλὰ εἶναι κοινωνικὸ γεγονός -εἰδικὰ γιὰ μᾶς τοὺς Ἕλληνες ποὺ ἐορτάζουμε, διασκεδάζουμε καί μορφωνόμαστε τρώγοντας. Ἡ ἐορτὴ συνδέεται μὲ τὴ διατροφή (κατάλυσις εἰς πάντα...), ἀλλὰ καί μὲ τὴν καλλιέργεια τοῦ νοῦ -ὅλοι θυμόμαστε τὰ περίφημα φιλοσοφικὰ δεῖπνα τῶν προγόνων μας, ποὺ συχνὰ καί ἐμεῖς τὰ ἐπαναλαμβάνουμε. Μὰ καί ἀπὸ τὴν ἀποψη τῶν ἀνθρωπίνων σχέσεων, τὸ στρωμένο τραπέζι ποὺ γύρω του μᾶς μαζεύει,

μπορεῖ νὰ λύσει πολλὰ προβλήματα (φάε νὰ ξεκακιώσεις, ἔλεγε ἡ ἐκ Κρήτης πεθερά μου ὅταν εἶχα τὰ νεῦρά μου γυρνώντας νηστικός καὶ ταλαιπωρημένος ἀπὸ τὴ δουλειά). Ἡ νηστεία μπορεῖ νὰ φέρει ἐκνευρισμό. Γι' αὐτὸ καὶ εἶναι μιὰ ἄριστη μέθοδος αὐτογνωσίας!

Ἡ διατροφή φέρνει βέβαι καὶ προβλήματα, ἰδίως ὅταν ὑπάρχει ἄνιση κατανομή. Ἄς θυμηθοῦμε ὅτι ἀπὸ τὰ πρῶτα προβλήματα τῶν πρώτων Χριστιανῶν ἦταν γύρω ἀπὸ τὸ στρωμένο τραπέζι. Παράπονα γιὰ αὐτοὶ ποὺ εἶχαν ἐλληνικὴ καταγωγή δὲν εἶχαν ἐξυπηρέτηση, καὶ ἔμεναν πεινασμένοι. Καὶ ἴσως τὰ προβλήματα αὐτὰ δὲν ἔχουν λυθεῖ ἀκόμη διότι πολλοὶ ἄνθρωποι μένουν ἔξω ἀπὸ τὴν τράπεζα νηστικοὶ καὶ παραπεταμένοι. Δὲν ἐννοοῦμε μόνο τὴν πνευματικὴ τράπεζα ἀλλὰ καὶ τὴν ὑλική, τὴν καθημερινή, ἀφοῦ πολλοὶ ἄνθρωποι καταφεύγουν στὰ δεῖπνα τοῦ Δήμου ἢ τῆς Ἐκκλησίας. Βλέπουμε λοιπὸν μιὰ διαχρονικὴ ἔλλειψη ποὺ ἔχουμε οἱ χριστιανοί, τὴν ἀδυναμία μας νὰ χορτάσουμε τὸν ὁποιοδήποτε συνάνθρωπο, ἔστω καὶ ἂν προσπαθοῦμε, καὶ προσπαθοῦμε γιὰ χιλιάδες χρόνια! Μερικὲς εἰκόνες ἀπὸ τὰ ὀρθόδοξα μοναστήρια μας, βοηθοῦν γιὰ νὰ ἀποκτήσουμε μιὰ ἀλλιῶτικη καὶ πιὸ πλήρη ἄποψη γιὰ τὸ πολὺ ἀπλὸ καὶ πολὺ σύνθετο θέμα τῆς διατροφῆς. Πρῶτο ἀπὸ ὅλα εἶναι ὅτι τὸ φαγητὸ προετοιμάζεται μὲ ἀγάπη καὶ προσευχή. Προσευχὴ ποὺ μπορεῖ νὰ ξεκινᾷ ἀκόμη καὶ ἀπὸ τὸ χωράφι ποὺ καλλιεργεῖς ἢ ἀπὸ τὴν ἀγορὰ ποὺ ψωνίζεις τὶς πρῶτες ὕλες. Προσευχὴ ἀπὸ ὅσους μαγειρεύουν ἀλλὰ καὶ πρὸς ὅσους μαγειρεύουν καὶ μᾶς διακονοῦν («ὑπὲρ τῶν ἐν ταῖς διακονίαις ὄντων» - τὸ φαγητὸ εἶναι ἡ πιὸ ἀνελαστικὴ διακονία, δὲν παίρνει ἀναβολὴ οὔτε μιὰ ὥρα, πρέπει νὰ εἶναι ἕτοιμο ἀκριβῶς στὴν ὥρα του!). Ἡ προσευχὴ συνεχίζεται πρὶν ἀπὸ τὴν τράπεζα κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ φαγητοῦ («φάτνη ἄνευ λόγων εἶναι φάτνη ἀλόγων» - γι' αὐτὸ καὶ σὲ πολλὰ μοναστήρια ἔχουν ἀνάγνωσμα κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ φαγητοῦ), καὶ φυσικὰ μετὰ τὸ φαγητὸ (εὐχαριστία μετὰ τὴν τράπεζα).

Πόσο μακριά είναι αυτή ή πλήρης προσέγγιση στο φαγητό, από αυτή την άπλοϊκή ύλιστική και επιπόλαια προσέγγιση που βλέπει στο φαγητό μόνο ύδατάνθρακες, πρωτεΐνες και άλατα! Πόσο πιο πλήρης είναι ή εκκλησιαστική προσέγγιση που βλέπει το φαγητό σαν ένα μέρος της ζωής και της προσωπικότητάς μας! Ακόμη, πόσο φτωχή είναι ή άμυντική προτροπή του καθωσπρεπισμοῦ (που λέει ότι «όταν τρώμε δεν μιλάμε και τὰ πιάτα μας κοιτάμε»), από την καίρια και ουσιαστική πολιτική του να στολίζουμε το τραπέζι μας με ωραίους λόγους! Στο μοναστήρι, ή σκηνή στο τέλος του φαγητοῦ, του μάγειρα και των βοηθῶν του να ζητᾶνε σκυφτοὶ συγγνώμη από ὅσους ἔφαγαν κάτι και δεν τοῦς ἄρεσε, είναι χαρακτηριστική. Οἱ ἄνθρωποι σὲ εὐεργετοῦν και σοῦ ζητοῦ συγγνώμη ἂν κάτι δεν πῆγε καλά στην εὐεργεσία. Να τὸ μέτρο της ἀρετῆς!

Δεν είναι περιττὸ να ποῦμε ότι ἀκόμη και ὁ μοναστηριακὸς ἢ και ἐκκλησιαστικὸς γενικότερα, ἡμερήσιος κύκλος προσευχῆς συνδέεται με την τροφή. Ευπνᾶμε και πᾶμε νηστικοὶ στην ἐκκλησία για τὸν ὄρθρο και τὴ λειτουργία. Κατὰ τὴ διάρκεια της λειτουργίας γευόμαστε τὸν οὐράνιο ἄρτο ἢ ἀντὶ αὐτοῦ τὸ ἀντίδωρο. Ἀκολουθεῖ ή ὅποια ἐργασία. Τὸ μεσημέρι προσευχή και γεῦμα. Ἡ ἡμέρα ὀλοκληρώνεται με τὸν Ἑσπερινό, τὸ δεῖπνο (τὸ βραδινὸ φαγητό) και τὸ ἀπόδειπνο (προσευχή μετὰ τὸ δεῖπνο). Ἔτσι ὀλόκληρη ἡμέρα κυλᾶ μετὰξὺ προσευχῆς, τροφῆς και ἐργασίας, με μιὰ διαδοχή που ὀδηγεῖ σὲ πληρότητα και ἀλληλοσυμπλήρωση κόπου και ἀνάπαυσης. Ἡ ἄρτια αὐτὴ ἀντιμετώπιση τοῦ χρόνου, διώχνει τὴν ἀγωνία και τὸ ἄγχος για ὀποιαδήποτε ὀικονομική και κοινωνική κρίση. «Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον».

Ἔνα ἀπὸ τὰ πιο παραπλανητικὰ συνθήματα τοῦ σημερινοῦ ἄστικοῦ πολιτισμοῦ είναι ὀτι μᾶς θέλει διαρκῶς χορτάτους και εὐχαριστημένους. Ὅμως ὁ σημερινὸς ἄνθρωπος, δεν είναι οὔτε

χορτάτος (όλο για κρίση και δανεικά μιλάει), ούτε και εύχαριστημένος. Ο υπερκορεσμός που επιλέγει ο καθένας μας, είναι αντίθετο με την ικανοποίηση. Η πλησμονή δεν οδηγεί στην ευτυχία αλλά στην άμβλυνση των αισθήσεων. Το καλύτερο ποτό το ήπιαμε διψασμένοι. Το καλύτερο φαγητό το φάγαμε πεινασμένοι. Για να εκτιμήσεις το φαγητό πρέπει να πεινάς. Η πείνα λεπταίνει τις αισθήσεις. Η νηστεία είναι ένας μονόδρομος για να καταλάβουμε την τροφή μας, τη ζωή μας, τον ίδιο μας τον εαυτό.

Πότε πεινάσαμε για τελευταία φορά; Πότε πεινάσαμε με τη θέλησή μας για τελευταία φορά; Πόσο σημαντική είναι η πείνα και η δίψα! Για τη δικαιοσύνη είναι μακάριοι όσοι την έχουν. Αλλά και για τη επίγεια τροφή, ή έκούσια στέρηση, αποτελεί την αρχή του μεγάλου δρόμου της άσκησης. Είναι ο ασφαλής δρόμος για την ολοκλήρωσή μας που τον ακολούθησαν οι άγιοι της εκκλησίας αλλά τον αναζητά ή ίδια ή φύση μας. Η υπερβολική κατανάλωση είναι ολέθρια. Καταστρέφει το σώμα και διαφθείρει την ψυχή. Η πρώτη επαφή με ένα γιατρό είναι: «κόψε το τσιγάρο, ρίξε βάρος, άρχισε άσκηση (γυμναστική)». Αντίστοιχα η επαφή με ένα πνευματικό μπορεί να είναι: «προσευχή, νηστεία, άσκηση». Ο δρόμος της άσκησης μας είναι λίγο πολύ γνωστός. Η εφαρμογή παραμένει το ζητούμενο. Η εκκλησία προτείνει την εφαρμογή της άσκησης με την περίοδο των έορτών που ξεκινούν με τις Απόκριες και τη Σαρακοστή, συνεχίζονται με την Μεγάλη Εβδομάδα και την Ανάσταση και ολοκληρώνονται με την περίοδο του Πεντηκοσταρίου και την Πεντηκοστή. Αποτελούν ένα μεγάλο χρονικό διάστημα –πάνω από εκατό ημέρες- που με τα ήθη και τα έθιμά του, τις νηστείες αλλά και τα πανηγύρια του, δίνει τη σφραγίδα του στο χρόνο ολοκληρω. Η εκκλησία προσφέρει αυτήν την περίοδο, όχι σαν στέρηση του εφήμερου, αλλά σαν εμπειρία και περίσσεια του αιώνιου. Σε αντίβαρο των θερμίδων και των πιθανών απολαύσεων που θα

χάσουμε, σὲ ἀντίβαρο τῆς πείνας καὶ τῆς δίψας ποὺ πρέπει ὅπωςδήποτε
νὰ νοιώσουμε, σὲ ἀντίβαρο τοῦ πελάγους τῆς νηστείας, ἢ εὐχὴ εἶναι νὰ
πετύχουμε τὸ λιμάνι τῆς Ἀνάστασης, τὴν ἐπιτυχία τῆς προόδου
σωματικῆς καὶ ψυχικῆς. Καλὴ Σαρακοστή! Καλὸ Πάσχα!

Κ.Καφετζόπουλος, Φεβρουάριος 2010