

«Πολλά πιάτα, πολλές ασθένειες», διαπιστώνει ο Ρωμαίος φιλόσοφος Σενέκας! Και συνεχίζει: «εκπλήττεσθε από το πλήθος των ασθενειών; Μετρείστε τους μαγείρους».

Λόγια και απόψεις παλαιότερων, που, όμως, σήμερα αποκτούν εφιαλτικές διαστάσεις, καθώς τα διατροφικά σκάνδαλα διαδέχονται το ένα το άλλο, τα καρδιοαγγειακά νοσήματα και οι νεοπλασματικές ασθένειες υποσκάπτουν την υγεία μας και, απειλώντας τη ζωή μας, υποβαθμίζουν την ποιότητα της καθημερινότητάς μας.

Και όλα αυτά, τα πασίδηλα και πασιφανή, γιατί;

Την απάντηση τη δίνουν η Εκκλησία και οι γιατροί....

Ή καλύτερα, αν δεν ακούσουμε την πνευματική πρόταση της Εκκλησίας, θα μας αναγκάσουν να την ακούσουμε οι διατροφολόγοι και οι γιατροί! Απλά, θ' αλλάξει όνομα: δεν θα ονομάζεται νηστεία, αλλά δίαιτα...

Αν δεχτούμε, μάλιστα, ότι η πρώτη και μόνη εντολή του Δημιουργού προς τους πρωτόπλαστους ήταν εντολή νηστείας από τον καρπό της γνώσης του «καλού και του κακού», τότε θα συμφωνήσουμε ότι το κακό και ο θάνατος εισήλθαν στον κόσμο ακριβώς, επειδή ο προπρωτικός άνθρωπος δεν τήρησε τη θεόδοτη νηστεία, και από τη μια οφείλουμε να αναγνωρίσουμε ότι ο θεσμός της νηστείας είναι συνομίληκος της ανθρωπότητας, κατά την εύστοχη διατύπωση του Μ. Βασιλείου, από την άλλη δε να ευγνωμονούμε την Εκκλησία του Χριστού, που, μόνη αυτή, τη γαστριμαργία στα θανάσιμα αμαρτήματα κατέταξε και, δια του αποστόλου Παύλου, ως ειδωλολάτρες όσους ανυψώνουν την κοιλία τους σε θεό στιγμάτισε!

Ίσως αυτή η συλλογική μνήμη της αργέγονης θεϊκής εντολής της εγκράτειας να εξηγεί και το γεγονός ότι ο θεσμός της νηστείας είναι συνδεδεμένος με τη λατρεία του Θεού και απαντάται σε όλες τις θρησκείες και τα θρησκευτικά συστήματα.

Κατά τον Ηρόδοτο και τον Πορφύριο, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι νήστευαν, πριν θυσιάσουν δάμαλι στην Ίσιδα, επί εβδομάδες απέχοντας από τη βρώση κρέατος, ψαριών και οίνου.

Όμοια, οι αρχαίοι Αθηναίοι νήστευαν αυστηρά, όταν τελούσαν τα Θεσμοφόρια και τα Ελευσίνια. Οι ιερείς του Δία στην Κρήτη όφειλαν καθ' όλη τους τη ζωή να απέχουν από κρέας και ψάρια. Δεκαήμερος νηστεία απαιτούνταν για όποιον εμυείτο στα μυστήρια της Κυβέλης. Ιερείς και ιέρειες, πριν χρησιμοδοτήσουν νήστευαν, και μαζί τους όσοι ζητούσαν χρησμό.

Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι κάποτε οι Λακεδαιμόνιοι, πριν σπεύσουν να βοηθήσουν πολιορκούμενη συμμαχική τους πόλη, κήρυξαν πάνδημη νηστεία, στην οποία υπεβλήθησαν ακόμα και τα οικόσιτα ζώα...Και τούτο σημειώνει ότι το έκαναν για δύο λόγους: για να οικονομήσουν τροφές για τους πολιορκουμένους και για να ελκύσουν προς αυτούς την εύνοια των θεών.

Και οι Ρωμαίοι νήστευαν! Ηγέτες και Αυτοκράτορες όπως ο Νουμάς, ο Ιούλιος Καίσαρας, ο Αύγουστος και ο Βεσπασιανός τηρούσαν τις νενομισμένες νηστείες. Πυθαγόρειοι, Νεοπλατωνικοί, Ινδουιστές και Μωαμεθανοί έχουν τοποθετήσει την νηστεία, την αποχή από τροφή ή είδη τροφής, στο κέντρο της πρακτικής διδασκαλίας και ηθικής τους.

Στους Ιουδαίους αρχαιότερη νηστεία ήταν του εξιλασμού, τηρουμένη τον έβδομο μήνα του έτους, και κατόπιν προστέθηκαν οι νηστείες του τετάρτου μήνα, για τη θραύση των πλακών του Δεκαλόγου, του πέμπτου, για την καταστροφή του ναού, και του δεκάτου, για την πολιορκία της Ιερουσαλήμ από τον Ναβουχοδονόσορα....

Ο Χριστιανισμός, με το λειτουργικό κύκλο των νηστειών, που προτείνει, τον απόλυτα εξισορροπημένο και εξαγιασμένο με το παράδειγμα του Θεανθρώπου, που νήστεψε σαράντα μέρες στην έρημο, πριν ξεκινήσει την δημόσια κοσμοσωτήρια και ψυχοσωτήρια δράση Του, δίνει την πιο απλή και πειστική λύση στο πρόβλημα της διατροφής του πλανήτη και της εξασφάλισης της μακρόβιας υγείας!

Απτά παραδείγματα ασκητές όπως ο ερημίτης Ιάκωβος, που έζησε 104 χρόνια με νερό και ψωμί, ο άγιος Αντώνιος, που έζησε 105, ο άγιος Συμεών ο Στυλίτης, που έζησε 112, ο άγιος Επιφάνιος, που έζησε 115, ο άγιος Αρσένιος, που έζησε 120, αλλά και οι σημερινοί ασκητές του αγίου Όρους, που φημίζονται για τη μακροβιότητά τους...

Ταυτόχρονα, όμως, ανάγει τη νηστεία και ως απάντηση στο επιπολάζον, ιδιαίτερα στην εποχή μας κακό!

«Αληθινή νηστεία είναι η απομάκρυνση από το κακό», γράφει ο Μ. Βασίλειος, ενώ ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος διαπιστώνει ότι «η νηστεία και η παρθενία δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό, αλλά γίνεται καλό ή κακό ανάλογα με την προαίρεση εκείνων που μετέχουν σ' αυτά».

Στην καταναλωτική αδηφαγία και την εγωιστική αυτάρκεια του σύγχρονου ανθρώπου, η Εκκλησία αντιπροβάλλει ως πρόταση ζωής τη νηστεία, σωματική και ψυχική. Με τη σωματική νηστεία κάνουμε εγκράτεια στα φαγητά, αλλά ταυτόχρονα γυμναζόμαστε να κάνουμε εγκράτεια στη διαρκή και ακόρεστη ικανοποίηση των επιθυμιών μας και οδηγούμαστε έτσι στον περιορισμό των αναγκών μας, γιατί το θέλουμε, και όχι γιατί μας επιβάλλεται... .

† Ο ΣΥΡΟΥ ΔΩΡΟΘΕΟΣ Β΄

(Εφημερίδα “ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ”, Σάββατο, 16 Απριλίου 2016)