

«Την Κυρά Σαρακοστή την φτιάχνουμε με χαρτοκοπτική: Παίρνουμε μια μεγάλη λαδόκολλα, σαν κι αυτή που χρησιμοποιούμε για τον χαρταετό, και ζωγραφίζουμε επάνω της μια γυναικεία φιγούρα, κάτι σαν καλόγρια με ένα σταυρό σαν κορόνα στην κορφή του κεφαλιού, με χέρια σταυρωτά σαν σε προσευχή, με μάτια και μύτη αλλά χωρίς στόμα: Δεν τρώμε την Σαρακοστή. Και, κάτω από το μακρύ φουστάνι της, βάζουμε επτά ποδαράκια, όσες και οι εβδομάδες της νηστείας. Την κόβουμε γύρω γύρω και την κολλάμε στον τοίχο. Κάθε Σάββατο που τελειώνει μια βδομάδα νηστείας, κόβουμε κι ένα ποδαράκι. Κι όταν κόψουμε και το έβδομο και τελευταίο ποδαράκι, τότε, ναι. Μπορούμε να φάμε και να πιούμε ό,τι ποθει η όρεξή μας. Είναι πια Μεγάλο Σάββατο και το τελευταίο ποδαράκι το βάζουμε μέσα σ' ένα ξερό σύκο ή σ' ένα καρύδι. Μετά, τα ανακατεύουμε κι ο καθένας παίρνει από ένα. Σ' όποιον πέσει το σύκο ή το καρύδι με το ποδαράκι, σ' αυτόν φέρνει γούρι. Κάτι σαν την αγιοβασιλιάτικη λίρα».

Με αυτόν τον τρόπο μετρούσαν άλλοτε την ατέλειωτη περίοδο της πιο παρατεταμένης χριστιανικής νηστείας. Έτσι, δεν έχαναν τις ημέρες και δεν μπερδεύονταν, παρ' όλο που δεν υπήρχαν πρόχειρα τα ημερολόγια. Επειδή η νηστεία της Σαρακοστής ήταν και είναι η πιο βασανιστική υποχρέωση του ορθόδοξου χριστιανού απέναντι στο θείο. Μια υπερβολή ενάντια στην ανθρώπινη φύση, που επιβάλλεται ως ένδειξη πίστης και σεβασμού προς τον Θεάνθρωπο, καθώς κι αυτός νήστεψε σαράντα μέρες. Μόνο που ο ορθόδοξος χριστιανός, μετά από τις 42 μέρες της Σαρακοστής, μπαίνει στη Μεγάλη Εβδομάδα και νηστεύει κι άλλες επτά, φθάνοντας αισίως τις πενήντα ημέρες ή επτά βδομάδες, όσα και τα ποδαράκια της Κυράς Σαρακοστής.

Κανονικά, τις τρεις πρώτες μέρες, το «τρίμερο» που περιλαμβάνει και την Καθαρά Δευτέρα, η νηστεία πρέπει να είναι απόλυτη, χωρίς καν νερό και ψωμί. Ελάχιστοι όμως το τηρούν, συνήθως γριές που απολαμβάνουν τον σεβασμό της κοινότητας και τιμώνται με δώρα και ειδικά φαγητά τη νύχτα της Τετάρτης: Μαντήλια και μαξιλαρόπανα τα δώρα, καρυδόπιτα και σουπιά με φασόλια και πετιμέζι τα φαγητά. Μια μικρή ανάσα, καθώς το θλιμμένο χρονικό διάστημα κυλά βασανιστικά αργά και μοιάζει τελειωμό να μην έχει. Στις ελληνικές πόλεις του Πόντου, αντί για την χάρτινη Κυρά Σαρακοστή, χρησιμοποιούσαν μια ψημένη πατάτα ή ένα κρεμμύδι κι έμπηγαν πάνω τους επτά φτερά κότας. Κρεμούσαν την κατασκευή από το ταβάνι και κάθε Σάββατο έβγαζαν κι από ένα φτερό. Το «χρονολόγιο» αυτό το ονόμαζαν Κουκουρά και ήταν μια διαρκής απειλή για τα παιδιά, «αν δεν κάθονταν καλά». Και πώς να κάτσουν καλά, μέσα στη στέρηση και όλα τα παρεπόμενά της; Διότι η νηστεία, από απλή μέθοδος επιβίωσης και επικοινωνίας με το θείο, μεταβλήθηκε σε όργανο αυτοτιμωρίας και ταπείνωσης, με πρωτοπόρους τους θρησκόληπτους καλόγερους του μεσαίωνα.

Είπαν ότι οι νηστείες επιβλήθηκαν από τις θρησκείες ως μέσο αποτοξίνωσης μετά την κραιπάλη και το φαγοπότι της Αποκριάς αλλά ο ορθόδοξος χριστιανός νηστεύει κι άλλες 15 μέρες πριν από τον Δεκαπενταύγουστο κι άλλες σαράντα πριν από τα Χριστούγεννα κι όλες τις βδομάδες του χρόνου, Τετάρτη και Παρασκευή: Επειδή Τετάρτη προδόθηκε ο Χριστός και Παρασκευή ενταφιάστηκε. Οι Αρμένιοι νηστεύουν ακόμα χειρότερα, ενώ οι καθολικοί περιορίζονται σε μερικές από τις νηστείες και τότε απλά δεν τρώνε κρέας. Οι ορθόδοξοι απέχουν από κρέας, αβγά, γάλα και γαλακτοκομικά, βούτυρο, τυρί, ψάρι, λάδι και κρασί. Οι διαμαρτυρούμενοι δεν τηρούν νηστείες αλλά απέχουν από διασκεδάσεις τις σαράντα ημέρες πριν από το Πάσχα, ενώ οι Αγγλικοί τηρούν κάποιες από τις νηστείες των καθολικών.

Οι εβραίοι, μέσω των οποίων οι νηστείες πέρασαν στους χριστιανούς, νηστεύουν ένα εικοσιτετράωρο, από τη δύση του ηλίου ως την επόμενη δύση, χωρίς ούτε νερό να πίνουν. Οι μωαμεθανοί νηστεύουν στο ραμαζάνι, στο μπαϊράμι και σε κάποιες μεμονωμένες μέρες. Νηστεία υπάρχει ακόμα και στην Ινδία, στην Ταϊλάνδη, την Κίνα και το Θιβέτ αλλά και σε πρωτόγονες φυλές της Αμερικής και της Αφρικής, από όπου κυρίως εξαπλώθηκε ο θεσμός. Με τον μάγο της φυλής να χρησιμοποιεί την απέραντη σοφία του και να μεσολαβεί για το πέρασμα του ανθρώπου από την άγρια στην ημιπολιτισμένη κατάσταση.

Η λαιμαργία είναι το πιο παλιό από τα «επτά θανάσιμα αμαρτήματα». Από την εποχή ακόμα που ο άνθρωπος ζούσε σε ζώωδη κατάσταση. Όπως και τα ζώα, καταβρόχθιζε αμέσως όλη την τροφή, μόλις την έβρισκε, επειδή ποτέ δεν ήταν σίγουρος πότε θα βρει κάτι να ξαναφάει. Μια αβεβαιότητα που γέννησε την αδηφαγία, όπως εξήγησε ο Will Durant. Ως τα μέσα του εικοστού αιώνα, οι Γιακούτοι της Σιβηρίας μπορούσαν να φάνε ως και είκοσι κιλά κρέας μέσα σε μια μέρα. Ανάλογα παραδείγματα υπήρχαν στους Εσκιμώους αλλά και στους ιθαγενείς της ενδοχώρας, στην Αυστραλία. Η ασφάλεια της διαρκούς ύπαρξης τροφής και οι πρώτες μέθοδοι αποθήκευσης και φύλαξης «για αργότερα», με τρόπο που η τροφή να μη χαλάσει, είναι πολύ πρόσφατες εφευρέσεις (σε σχέση με τον χρόνο ύπαρξης του ανθρώπου).

Αφότου όμως η συλλογή καρπών, η γεωργία και η κτηνοτροφία εξασφάλισαν τη διάρκεια που το κυνήγι και το ψάρεμα δεν εγγυώνται στην ύπαρξη τροφής, η λαιμαργία απλά συνέτεινε στη γαστριμαργική απόλαυση, ενώ ταυτόχρονα αποδείχτηκε επιβλαβής. Με την καταπολέμησή της να γίνεται εξαιρετικά δύσκολη καθώς η συνήθεια είναι δεύτερη φύση του ανθρώπου. Ο μάγος της φυλής ανέλαβε δράση: Εξήγησε ότι υπάρχει τρόπος να επιτευχθεί επικοινωνία με τα πνεύματα. Αρκούσε ο άνθρωπος να νηστεύσει, κυρίως να απέχει από την κατανάλωση κρέατος, και ο μάντης ή ο μάγος τού την εξασφάλιζε. Η παρατεταμένη νηστεία προκαλεί ίλιγγο, δημιουργεί υπερευαισθησία και ρίχνει τον οργανισμό σε κατάσταση αγωνίας. Συνέπεια όλων αυτών είναι η δημιουργία ψευδαισθήσεων και παραισθήσεων που ο πρωτόγονος άνθρωπος εύκολα ερμήνευε ως προερχόμενες από τα πνεύματα και τον θεό. Η

πεποίθηση αυτή πέρασε στους προφήτες που προέλεγαν στους λαούς τα μέλλοντα να συμβούν. Στους εβραίους προφήτες, έγινε τρόπος ζωής.

Για τους μάγους πάντως, η πιο κατάλληλη στιγμή νηστείας ήταν η άνοιξη. Κι είχαν τον λόγο τους, καθώς η παρατεταμένη αποχή από το φαγητό έχει κι άλλες συνέπειες: Ορμές και ένστικτα μετριάζονται, η σεξουαλική επιθυμία υποχωρεί και μαζί της σιγά-σιγά και ο πόθος για την κατάκτηση του θηλυκού, που την άνοιξη βρίσκεται σε έξαρση. Ισορροπεί έτσι η κατάσταση και οι αρπαγές γυναικών και οι βιασμοί δεν ξεπερνούν τους συνήθεις στις πρωτόγονες κοινωνίες αριθμούς και δεν δημιουργούν ανεξέλεγκτες καταστάσεις. Οι βιασμοί άλλωστε και οι αρπαγές γυναικών αποτελούσαν θεσμό ως τα ιστορικά χρόνια και βρίθουν στην ελληνική μυθολογία. Με πιο διάσημη την αρπαγή της Ευρώπης από τον Δία. Και πιο άδοξη την απόπειρα αρπαγής των γυναικών της Θεσσαλίας από Θράκες αποίκους στη Νάξο. Με αρχηγό τον Βούτη, οι Θράκες αυτοί κατέπλευσαν στη Νάξο και ίδρυσαν αποικία αλλά δεν είχαν γυναίκες. Κατά τα έθιμα της εποχής, μπήκαν στα πλοία και κίνησαν να βρουν. Βγήκαν στη Θεσσαλία, όπου είδαν πάμπολλες γυναίκες μόνες να το έχουν ρίξει στον χορό. Όρμησαν να τις αρπάξουν, κάνοντας το λάθος της ζωής τους: Είχαν πέσει σε μαινάδες που πανηγύριζαν τη γιορτή του θεού Διονύσου. Ο οποίος, φυσικά, αντέδρασε, τρέλανε τον Βούτη που γκρεμίστηκε σ' ένα πηγάδι και πνίγηκε, και πήρε στο κυνήγι τους υπόλοιπους.

Με όλα τούτα, η νηστεία θεωρήθηκε πηγή αγνότητας, που είναι η βάση κάθε ηθικής τελειότητας, ακόμα και αυτής της αγιότητας. Οπότε, με τη νηστεία, υποτίθεται ότι ο άνθρωπος μαθαίνει σε μια ήρεμη ζωή, χωρίς βίαιους πόθους και έντονες συγκινήσεις. Μια θεωρία που έβρισκε εντελώς αντίθετους τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι αντέτασσαν την εγκράτεια: Το μέτρο σε όλα, οπότε ούτε τη λαιμαργία είχαν σε υπόληψη ούτε τη νηστεία. Κρέας, άλλωστε, οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν σε εξαιρετικές μόνο περιπτώσεις. Συνηθισμένο πρόχειρο φαγητό είχαν τη σούπα (χορτόσουπα ή ψαρόσουπα). Κι ένα τυπικό αθηναϊκό συμπόσιο με καλεσμένους ξεκινούσε με σαλάτα χορταρικών μέσα σε σάλτσα από λάδι, ξύδι και μέλι, προχωρούσε στα ψητά χέλια σκεπασμένα με αλάτι, περνούσε σε ψάρι εποχής, που συνοδευόταν από σκυλόφαρο, σουπιές και χταπόδια. Μετά, γινόταν μικρό διάλειμμα και ακολουθούσε ή ο «κυκεώνας» (κρασί ανακατεμένο με αλεύρι από κριθάρι και τριμμένο τυρί) ή το κυρίως συμπόσιο: Κρασί που το συνόδευαν με επιδόρπια. Φρούτα και ξηροί καρποί (κυρίως αλατισμένα αμύγδαλα), τυρί, σκόρδα, κρεμμύδια, πίτες γλυκές και αλμυρές, είτε με τυρί και βουτηγμένες στο μέλι και το λάδι, είτε με τυρί ανακατεμένο με μέλι και σκόρδο.

Με αυτού του είδους τα φαγητά, οι αρχαίοι και υγιεινά έτρωγαν και την φόρμα τους διατηρούσαν και τις γεύσεις απολάμβαναν και ανάγκη νηστείας δεν είχαν. Έτσι κι αλλιώς, η θρησκευτική νηστεία ποτέ δεν είχε μεγάλη διάρκεια. Οι εβραίοι ξεκίνησαν με μια μέρα νηστείας τον χρόνο: Τον εξιλασμό. Μετά, πρόσθεσαν μερικές ακόμα, πάντα σύντομες.

Υπήρχαν όμως και έκτακτες νηστείες, όπως π.χ. όταν πέθαινε κάποιος επίσημος, όταν υπήρχε κάποια απειλή και, συνήθως, στα πρόθυρα κάποιου πολέμου. Το πράγμα είχε περιοριστεί στα χρόνια του Χριστού σε δυο νηστείες κάθε βδομάδα, τη Δευτέρα και την Πέμπτη: Δευτέρα, επειδή τέτοια μέρα ανέβηκε ο Μωϋσής στο όρος Σινά, και Πέμπτη, επειδή τέτοια μέρα κατέβηκε φέρνοντας τις Δέκα Εντολές.

Από τους εβραίους, η νηστεία πέρασε στους χριστιανούς, αρχικά σκόρπια και χωρίς προκαθορισμένες ημέρες. Στην εκκλησιαστική ιστορία του Ευσέβιου αναφέρεται μια επιστολή του επισκόπου Ειρηναίου, το 193 μ.Χ., όπου διαβάζουμε ότι οι πρώτοι χριστιανοί νήστευαν «άλλοι μίαν ημέραν, άλλοι δύο και άλλοι πλείστας, ενώ άλλοι προσμετρούσι τεσσαράκοντα ώρας συνεχώς ημέρας και νυκτός». Κατά τον 7<sup>ο</sup> αιώνα η Εκκλησία καθιέρωσε την Τετάρτη και την Παρασκευή. Μετά, καθιερώθηκαν μονοήμερες και διήμερες νηστείες, καθώς και άλλες στις παραμονές μεγάλων εορτών, κατά τη διάρκεια ολονυκτίας. Με την πάροδο του χρόνου, έφτασαν στη σημερινή υπερβολή.

Ο ίδιος ο Χριστός νήστευσε σαράντα ημέρες στην έρημο (όπως και ο Βούδας και ο Μωάμεθ, επίσης ιδρυτές θρησκειών) αλλά δεν τηρούσε τις υπόλοιπες νηστείες των εβραίων, όπως δεν τις τηρούσαν και οι μαθητές του. Ούτε άλλωστε έδινε καμιά σημασία στη νηστεία, ενώ είναι γνωστό ότι επέπληττε τους φαρισαίους για την υποκρισία και την τυπικότητά τους στις νηστείες. Υποκρισία και τυπικότητα που πέρασαν και στην χριστιανική Εκκλησία, καθώς η νηστεία μπήκε σε καλούπια και η αποχή «από φαγητό και ποτό» μετατράπηκε σε αποχή από μερικά φαγητά. Με τον κατάλογο των επιτρεπομένων και απαγορευμένων να μην υπακούει σε καμιά λογική: Απαγορεύεται το λάδι, επιτρέπεται η ελιά. Απαγορεύεται το ψάρι, επιτρέπονται τα αβγά του (ταραμάς, χαβιάρι), επιτρέπονται και οι αστακοί, τα καλαμαράκια, οι σουπιές, τα μύδια κ.λπ. Μοιάζει σαν αυτόν τον κατάλογο των απαγορευμένων και επιτρεπομένων φαγητών να τον φιλοτέχνησε κάποιος καλοφαγάς ιεράρχης που εξαίρεσε όσα η όρεξή του επιθυμούσε.

(Έθνος της Κυριακής, 2.4.2000) (τελευταία επεξεργασία, 28.8.2009)