

## OSA 2: MIKSI PAASTOAN?

Niin hassulta kuin se kuulostaakin, kristillisen paaston tarkoitus ei ole miettiä mitä syödä tai olla syömättä. Tai lähtekö kilot ja sulaako jenkkakahvat. Paastossa tullaan tietoisiksi materiaalin ylivallasta, otetaan lomaa omasta itsestä! Voi heittää ruumiin huolet hetkeksi syrjään ja keskittyä hengelliseen.

Joku tietysti saattaa tuumata, että no joo, jos kaveri rukoilee 3-5 tuntia päivässä niin mitä ihmettä! Voiko tuota enää tuon hengellisemmäksi päästä.

Kyllä voi. Talven aikana ruokani on ollut mitä sattuu, vaikka terveellisesti olen yrittänyt syödä. Usein ei ole muistanut syödä pitkään aikaan ja nälän yllättäessä sitä sitten tulee ahmittua mitä vaan nopeasti löytää. Olen siis ollut himojeni vallassa. En ole muistanut äiti Gavrilian ohjetta: "Aina kun syöt jotain tee ristinmerkki ja sano: sielun ja ruumiin parannukseksi." Kun vapaudun vatsan vallasta, voin samalla nähdä muutkin elämäni ohjaavat epäjumalani.

En paastoa kurittaakseni itseäni. Paastonajan merkitys avautuu vasta pääsiäisen kokonaisuudesta. Pelkkä kärsimys ilman ylösnousemusta on kuolemaa, elotonta ja hedelmätöntä. Kuoletan materiaan ripustautuneen ihmisen kokeakseni ylösnousemuksen Kristuksen kanssa. Noudatan ensimmäistä käskyä.

Sitä paitsi paastoaminen ei ole pelkkää kurjuutta. Joutuuhan sitä alussa kamppailemaan nälän ja ruokahimojen kanssa - pitsat ja jäätelöt, ruisleivät, paistetut rapiat muikut ja edamjuustot vain pyörivät mielessä. Nälän loitonnuttua kolmantena päivänä oloni on tullut kevyemmäksi, terävämmäksi ja vapaammaksi. Jalka nousee lenkillä herkemmin kun paino on jo tippunut vajaassa viikossa 3 kiloa. Sielussa viriää valoisa hiljaisuus ja sanaton ilo. Ajatus kirkastuu, keskittymiskyky paranee. Ruumiskin puhdistuu suolihuuhtelujen avulla, ja päänsäryille voi vilkuttaa hyvästit. Kun ennen nukuin 7 tunnin yöunet (ja päikkärit päälle), niin nyt pärjään ilman päikkäreitä kuudella tunnilla.

Tänään oli ohjelmassa meditaation ja aamun pilatesharjoituksen jälkeen nopea käynti punttisalilla ja koko päivän kokoustamista. Muiden syödessä kävin kävelyllä metsän keskellä. Auringon lämmittäessä vietin hetken aikaa Jumalan kanssa. Ja takaisin kokoukseen palattua sain ympäripuhuttua ihanan ihmisen lyhentämään miun housunlahkeet; itellä kun ei ole konetta ja arnejatyyliin tehtynä lopputulos olisi ollut turhan karu.

Kotiin tultuani yhdeksän korvilla sain Elämä Järjestykseen -hepulin. Kaikki alkoi viattomasti: avasin jääkaapin että ottaisin sieltä vesipullon, kraanavesi kun tuppaa öklöttämään kun sitä juo 2-3 litraa päivän mittaan paaston aikana. Sekoitan kylmän veden joukkoon lorauksen sokeroimatonta sitruuna

tai limettimehua. Sitä voi juoda sangollisen hyvillä mielin ja yökötyksiä. Samalla pulloa kaivaessa sain siivoushepulin ja tyhjensin jääkaapin kolme vuotta vanhoista hillopurkeista, tyhjiä ketsuppi- ja sinappituubeista, juustonkannikoista ja kurkkusalaateista ja kaikesta, mikä mielestäni näytti pilaantuneelta. Eihän sinne muuta jäänyt kuin kananmunakenno, jossa oli neljä kananmunaa, ja hyllyihin tarttunut mielenkiintoisen värinen joku... Päätin ryhtyä järkeväksi ja jätin pesu-urakan tuleviin hepuli-hetkiin.

Ennen untuvatäkkiin kääriytymistä ja levolle laskeutumista Jumalan varjelukseen, kävin vielä pulahtamassa ilta-avannossa ja pitkällä lenkillä Omppu-koiran kanssa.