

PAASTUMISEST PAASTUAJAL

Imbi Arro

Kirikuaasta teeb oma ringe ja nii ongi taas kätte jõudmas periood, mida nimetatakse kannatusajaks või paastuajaks. See kestab kuus ja pool nädalat tuhkapäevast ülestõusmispühadeni. Sel aastal on need nädalad 6. märtsist 21. aprillini. Perioodi pikkus – 40 päeva – on põhjendatud sellega, et just nii kaua paastus Kristus kõrbes, 40 päeva viibis ka Mooses Siinai mäel, 40 päeva paastus Eelija, 40 päeva anti aega Niinivele meelearanduseks. Igal aastal on antud nüüd ka meile 40 päeva meeleeuenduseks, iseenda ja Jumala sügavamaks tundmaõppimiseks, armastuses ja halastuses kasvamiseks.

Vaimulikel tuleb sel ajal sageli vastata küsimustele selle kohta, mida tohib ja mida ei tohi: milliseid toite ei tohi süüa, kas võib teatris käia, kas tohib naerda. Siinkohal tuleb mees pidada, et usu eesmärk ei ole enda ümber puuri ehitamine, vaid vastupidi – puurist vabanemine. Elusamaks saamine. Paast ei ole karistus. Hoiatab ju Piibelgi hapu ja kannatava näoga paastumise eest.

Paastumine iseenesest on tuntud inimkonnale juba ammustest aegadest. Muistsetes kultuurides nõuti sageli paastumist enne sõtta minekut, samuti oli see osa siirderituaalidest. Paastumisega püüti mõjutada vihaseid jumalaid, ära hoida õnnetusi. Paastuma pidi jumalatega ühendusse astumiseks, samuti surnuks peetava jumala ületõusmisele kaasa aitamiseks. Ka kõigis maailma suurtes religioonides (v.a zoroastrism) on paastumisel oluline osa, mis peamiselt seotud enesekontrolliga.

Jeesuse eluajal oli Iisraelis paast lausa seadusega ette nähtud. Üks kord aastas pidi paastuma kogu rahvas, variseridel oli see kohustus kaks korda nädalas. Eesmärk oli hinge alandamine püha Jumala ette.

Tänapäeva ristikirikutes on paastumine kindel osa paastuajast peamiselt vanemates kirikutes, eeskätt roomakatoliku ja õigeusu kirikus. Enamik uuemaid kirikuid-kogudusi ei kehtesta söömispiiranguid, rõhk asetatakse vaimsele poolele. Ümber mõtestatakse loobumise mõiste. Traditsioonilise paastumenüü asemel soovitatakse loobuda hoopis millestki, mis tekitab kiusatust, olgu see siis magus saiake, kann õlut, tubakas, aga samahästi või ehk enamgi veel facebook, teleseriaal vms. Loobumise tulemusena vabaneb meil ühest küljest rohkem aega ja energiat, mida saame kasutada vaimulikuks süvenemiseks, teisalt jõuame arusaamisele oma piiridest ja sellest, kui vägavajame oma elus Jumalat.

Luterlik kirik ei esita niisiis söömisega seotud nõudeid. Muidugi on söömisel mõõdu pidamine hea igal ajal. Luther, kes ise rikkalikke söömaaegu nautis, rõhutas, et paastumine on vajalik keha kontrolli all hoidmiseks.



Mõned näited maitsvatest paastuaja toitudest.

Fotod: Imbi Arro



Täissöönud kõhuga on raske jutlustada, palvetada ja muud head teha, arvas ta. Õigeks paastumise viisiks pidas ta söömisel piiri pidamist, et keha saaks kõike, mis vajab terve olemiseks, kuid mitte üle selle.

Traditsiooniliselt loobutakse paastuajal liha söömisest, mis samuti on hea asi igal ajal – kasulik tervisele, keskkonnale ja eelkõige muidugi meie vähematele vendadele (kui kasutada Püha Franciscuse väljendit loomade kohta). Tänapäeval ei ole maitsvate lihavabade roogade tegemine keeruline. Poeletid on lookas puu- ja juurviljadest, teraviljadest, taimepiimadest, liha aseainetest. Palju on välja antud taimetoidu retseptidega raamatuid, rääkimata sellest kõigest, mida võib leida netivarustest.

Üks lihtne paastutoit õigeusu traditsioonist:

KARTULIGULJAŠŠ

Vaja läheb: 0,5 kg kartuleid
300 g läätsesid
3 sibulat
3 porgandit
3 sl sinepit (keskmise teravusega)
2 sl tomatipastat
0,5 l juurviljapuljongit
2 sl taiduõli
peterselli, soola, pipart

Valmistamine: keeda läätsesid 20 minutit soolaga maitsestatud vees, nõruta. Koori kartulid, tükkelda suuremateks kuubikuteks, keeda 10 minutit. Koori sibulad ja porgandid ning lõika suuremateks tükkideks. Pese ja haki petersell.

Pane õli, sinepi ja tomatipasta potti, sega ja kuumuta. Lisa sibul ja porgand, prae 5-10 minutit.

Lisa kartulikuubikud, nõrutatud läätsed ja juurviljapuljong. Hauta veel 7-10 minutit. Maitsesta soola, pipra ja peterselliga.

Paljuma paastumise retsepti leiab aga Piiblist, psalmide raamatust – PSALM 58.