

Περί χορτοφαγίας και κρεοφαγίας



Το παρακάτω κείμενο δεν έχει ως σκοπό να πείσει για τις απόψεις που εκτίθενται αλλά να γίνει το έναυσμα για επικοινωνητικό προβληματισμό και την εύρεση της προσωπικής μας Αλήθειας.

Κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει τα οφέλη μιας χορτοφαγικής διατροφής. Έχουν γίνει πολλές έρευνες και έχουν γραφεί πολλά από πολλούς διατροφολόγους σχετικά με τη σημαντική προσφορά της χορτοφαγίας στην υγεία μας.

Παρόλα αυτά υπάρχουν αρκετές συζητήσεις για το αν είναι σωστό να αποκλείσει κανείς εντελώς το κρέας ή τα παράγωγα του από τη διατροφή του. Κάποια αμινοξέα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός και η βιταμίνη B12 βρίσκονται αποκλειστικά στο κρέας, ενώ, όπως είναι ευρύτερα γνωστό, το κόκκινο κρέας αποτελεί σημαντική πηγή σιδήρου.

Σε όλην αυτήν τη συζήτηση περί διατροφής, σε όλην αυτήν τη «διατροφολογία», υπάρχει μία σημαντική πλευρά του ζητήματος -πέρα από τη βιολογική, σωματική - ο άνθρωπος σιτίζεται πρωτίστως για να θρέψει το σώμα του αλλά η διατροφή του καταδεικνύει εντέλει την ίδια την ηθική του. Το γνωστό ρητό: «είμαστε ό, τι τρώμε». παρουσιάζει ξεκάθαρα αυτήν την ηθική διάσταση στη σχέση του ανθρώπου με την τροφή του, μία διάσταση που εύκολα μπορεί κανείς να τη διαπιστώσει.

Αν παρατηρήσει δηλαδή, κανείς τον φαινότυπο των ανθρώπων και τη συμπεριφορά τους μπορεί να «μαντέψει» τι περίπου τρώνε. Σε γενικές γραμμές, αυτοί που υπερκαταναλώνουν κρέας - όχι όλοι αλλά αρκετοί - είναι εύσωμοι, μυώδεις, έχουν αρκετό λίπος ή είναι υπέρβαροι, είναι εξωστρεφείς, πολλές φορές πληθωρικοί ή επιθετικοί και γενικά «πιάνουν τόπο γύρω τους».

Από την άλλη, όσοι είναι αυστηρά χορτοφάγοι, αρκετοί από αυτούς είναι αδύνατοι ή έχουν τοπικό λίπος, είναι περισσότερο εσωστρεφείς και μερικές φορές πιο επίμονοι στις ιδέες τους.

Το χαρακτηριστικό στοιχείο της επιμονής τους μπορεί να διαπιστωθεί όταν συζητάνε για τη διατροφή. Πολλές φορές είναι απαξιωτικοί απέναντι σε αυτούς

που καταναλώνουν κρέας. Θεωρούν τη κρεατοφαγία ως πράξη βίαιη και μη πνευματική, αφού οι κρεατοφάγοι έχουν συναινέσει στη θανάτωση ενός ζώου.

Αν ανατρέξει κανείς σε θρησκείες και σε πνευματικές σχολές θα παρατηρήσει ότι πολλές απ αυτές πρεσβεύουν την αποχή από το κρέας ή τα παράγωγα του, είτε εφ' όρου ζωής ή για συγκεκριμένες περιόδους νηστείας. Σε τέτοιες ακριβώς θρησκευτικές ή πνευματικές πρακτικές αιωρείται πάντα το ερώτημα των ηθικών κινήτρων.

Δεν μπορεί κανείς να αμφισβητήσει την ύπαρξη των σοφών δασκάλων του ινδουισμού και της γιόγκα οι οποίοι αποστρέφονται το κρέας αλλά θα μπορούσε κανείς να πει ότι οι σοφοί σε φυλές στην Αφρική, στη νότια Αμερική ή στη βόρεια Ευρώπη που είχαν και έχουν στη διατροφή τους το κρέας είναι λιγότερο σοφοί;

Η αφαίρεση της ζωής ενός ζώου είναι σίγουρα μια άκρως παρεμβατική πράξη του ανθρώπου και συνήθως συνοδεύεται με βία, το ίδιο όμως βίαια δεν αφαιρούμε και τη ζωή ενός φυτού όταν σπάμε ή κόβουμε το σώμα του από τις ρίζες του;

Υπάρχει η άποψη ότι το φυτό δεν έχει αισθήματα ενώ το ζώο τρομάζει και αντιστέκεται, ότι το φυτό δεν έχει αίμα άρα δεν είναι το ίδιο έμβιο, το ίδιο «ζωντανό» με τα ζώα.

Ωστόσο ποιος είναι αυτός που θα αποφασίσει για το ποια ζωή (ζωική ή φυτική) μπορεί να χαρακτηριστεί περισσότερο ή λιγότερο ως ΖΩΗ, ποιος είναι αυτός που θα αποφασίσει για το ποια ζωή θα πρέπει να σφαγιασθεί, για χάρη της βρώσης του ανθρώπου, όταν η ίδια η φύση έχει δώσει ένα ιδιαίτερα ξεχωριστό και θαυμαστό σκοπό ύπαρξης για κάθε έμβιο ον που υπάρχει γύρω μας;

Σίγουρα συναισθανόμαστε περισσότερο την τραγική στιγμή της θανάτωσης ενός ζώου γιατί η βιολογική του δομή μοιάζει με τη δικιά μας. Από την άλλη όμως πλευρά θα έχουμε επίσης παρατηρήσει και τα φυτά, τον τρόπο που προσαρμόζονται στο περιβάλλον τους, όταν υπάρχουν αντίξοες συνθήκες και την προσπάθειά τους να βγουν προς το φως για να ζήσουν. Δεν μπορεί κανείς να αμφισβητήσει ότι το ένστικτο της επιβίωσης υπάρχει εξίσου με τα ζώα και στα φυτά. Η διαφορά είναι ότι τα ζώα – αυτά τουλάχιστον που δε ζουν σε εκτροφεία- έχουν τη δυνατότητα διαφυγής όταν κυνηγιούνται, ενώ τα φυτά όχι.

Άρα η συμπόνια μας προς το ζωικό βασίλειο, όσον αφορά τη θανάτωση τους, τείνει περισσότερο να είναι μια ψυχολογική διαδικασία προβολής παρά θέμα ηθικής. Προβάλλουμε δηλαδή, στο δικό τους θάνατο τον φόβο του δικού μας θανάτου. Το αίμα, ο τρόμος στα μάτια, η κραυγή είναι συγγενή στοιχεία και του δικού μας θανάτου. Σίγουρα όμως, η προτίμηση του ενός θανάτου (του φυτού) από τον άλλο θάνατο (του ζώου) δεν είναι ηθική πράξη ή πολύ περισσότερο δεν έχει να κάνει με πνευματική στάση.

Αν θέλουμε πραγματικά να θέσουμε το θέμα σε ένα ειλικρινές πνευματικό πλαίσιο, δηλαδή σε μια διανοητική διαδικασία που λαμβάνει υπόψη της και σέβεται τη ζωή στις πιο λεπτοφυείς της εκδηλώσεις, τότε και η κατανάλωση των καρπών είναι μια μορφή καταστροφής της ζωής. Σε κανένα βιβλίο φυτολογίας και για κανένα φυτό δεν έχει αναφερθεί ότι οι καρποί παράγονται για να τρέφεται ο άνθρωπος. Τα φυτά παράγουν τους καρπούς τους για να διαιωνίσουν το είδος τους. Ως αντίλογο, μπορεί να πει κανείς ότι για αυτόν ακριβώς το λόγο, υπάρχουν οι καλλιέργειες. Μέσω των καλλιεργειών δεν χάνεται το είδος αλλά ταυτόχρονα παράγονται αρκετοί καρποί και για εμάς. Αν όμως θέλουμε να είμαστε δίκαιοι αυτήν την άποψη θα πρέπει να την υιοθετήσουμε όχι μόνο για τους καρπούς αλλά και για τις δυο προηγούμενες περιπτώσεις στις οποίες αναφερθήκαμε (των ζώων και των φυτών).

Θα μπορούσε να πει κανείς ότι με τον τρόπο που εξελίσσεται ο προβληματισμός μας, το μόνο βρώσιμο με το οποίο θα μπορούσε ο άνθρωπος να τραφεί και να είναι ηθικά και πνευματικά «εντάξει» θα ήταν το φως. Ούτε και αυτό όμως ισχύει. Ας μη ξεχνάμε ότι το φως είναι παράγωγο εκρήξεων που γίνονται στον ήλιο και αυτές οι εκρήξεις δεν είναι τίποτε άλλο από αμέτρητες διασπάσεις του «σώματος» του ήλιου που σταδιακά εξαντλούν την περίοδο ζωής του αστεριού που μας δίνει ζωή. Όλη η γη δηλαδή τρέφεται από τον σταδιακό θάνατο του ήλιου.

Αν ο θάνατος των φυτών ή των καρπών μας είναι αδιάφορος επειδή ακριβώς τα φυτά και οι καρποί δεν είναι βιολογικά συγγενή μας τότε μπορούμε μάλλον να εξηγήσουμε γιατί πιθανώς ποτέ δε σκεφτήκαμε πως ό,τι υπάρχει αυτή τη στιγμή στη γη οφείλεται, τρέφεται κατά βάση από έναν σταδιακό θάνατο του ήλιου μας.

Άρα για να τραφούμε θα πρέπει κάτι να θανατωθεί!

Οι θρησκείες και οι πνευματικές σχολές έχουν λύσει το ηθικό ζήτημα θέτοντας τον άνθρωπο ως ανώτερη ύπαρξη από κάθε άλλο έμβιο ον. Με αυτόν τον τρόπο λύνεται το πρόβλημα της ηθικής.

Πολλοί μάλιστα έχουν παρεξηγήσει αυτήν την ανωτερότητα και πιστεύουν ότι μπορούν να αυθαιρετούν στη φύση.

Το ζήτημα ωστόσο της ανωτερότητας του ανθρώπου έγκειται στη διττή αντίληψή του.

Ο άνθρωπος είναι το μόνο έμβιο ον που μπορεί να αντλήσει εμπειρίες μέσα από τη βίωση (βιωματικά) αλλά και από την παρατήρηση αυτού που βιώνει (αποστασιοποίηση). Χάριν μάλιστα της παρατήρησης- αποστασιοποίησης έχουμε αναπτύξει την επιστημονική διάνοηση.

Αυτή η διττή δυνατότητα αντίληψης μας έχει οδηγήσει στα εξής συμπεράσματα: Πρώτο, σε αυτήν τη διαδικασία τροφής- θανάτου εντάσσεται και ο ίδιος ο

άνθρωπος. Οι αρρώστιες που μας οδηγούν σε θάνατο, οφείλονται τις περισσότερες φορές σε ιούς ή μικρόβια που τρέφονται από εμάς.

Μπορεί η δεύτερη δυνατότητα αντίληψης, η αποστασιοποίηση και η παρατήρηση που συνδέεται με την επιστημονική διάνοηση και το ένστικτο της επιβίωσης να μας έχει βοηθήσει να σωθούμε πολλές φορές αλλά δεν παύει η φύση να μας έχει εντάξει και εμάς σε αυτό το παιχνίδι τροφής- θανάτου .

Εντέλει αυτή η σχέση τροφής – θανάτου αποτελεί νόμο της φύσης, μια εκούσια διαδικασία της που επαναλαμβάνεται σε όλα τα έμβια όντα και σε όλα τα επίπεδα ζωής.

Δεύτερο, αν προσπαθήσει κανείς να δει αποστασιοποιημένα, χωρίς συναισθηματισμούς, την όλη σύνδεση τροφής – θανάτου θα παρατηρήσει ότι πρόκειται για ένα μοτίβο που έχει τον χαρακτήρα της διαίρεσης.

Ένα μοτίβο που περιγράφεται ως εξής:

Κάτι υπάρχει και διαιρείται για να προκύψει κάτι άλλο. Άρα η φύση φροντίζει όλες οι μορφές ζωής να διαιρούνται για να προκύψουν ή να αναπτυχθούν άλλες μορφές, αφού βέβαια με άλλους μηχανισμούς έχει εξασφαλίσει πρώτα την διαιώνιση της αρχικής μορφής.

Ουσιαστικά αυτό το μοτίβο περιγράφει τη διαδικασία της δημιουργίας.

Τη διαδικασία της ίδιας της ζωής.

Αν τώρα αντικαταστήσουμε τη λέξη διαίρεση με τον μαθηματικό όρο «λόγος» (κλάσμα) και το παραθέσουμε στο «εν αρχή ην ο λόγος... πάντα δι αυτού εγένετο» ή στον τρόπο που ο Πυθαγόρας μιλά για τη διαίρεση- λόγο ή στη Καμπάλα, πως το ένα σεφировθ προκύπτει μέσα από το άλλο για να δημιουργηθεί το σεφировθικό δέντρο ή πως το ένα τσάκρα προκύπτει μέσα από το άλλο, τότε θα καταλάβουμε ότι αυτή η διαδικασία της διαίρεσης – λόγου ήταν συνειδητή στον άνθρωπο από πολύ παλιά.

Είναι αξιοσημείωτο ότι η εκούσια απώλεια μιας ζωής για τη δημιουργία και την ανάπτυξη μιας άλλης, για συγκεκριμένο δηλαδή σκοπό, υπαγορευμένη από τον ίδιο τον νόμο της φύσης, ουσιαστικά περιγράφει τη διαδικασία της θυσίας. Σε όποιο λεξικό κι αν κοιτάξει κανείς θα δει ότι η λέξη θυσία αποδίδει την πράξη μιας εκούσιας απώλειας για συγκεκριμένο σκοπό.

Σύμφωνα με αυτήν τη σκέψη μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι η τροφή συνδέεται τελικά με τη θυσία και όχι με το θάνατο.

Κάτι θυσιάζεται για να εξελιχθεί κάτι άλλο. Μέρος του ήλιου θυσιάζεται για να αναπτυχθεί οτιδήποτε στη γη. Μέρος του χώματος διασπάται- θυσιάζεται και καταναλώνεται από τα φυτά. Κάποια από τα φυτά ή μέρος τους θυσιάζονται για να αναπτυχθούν τα ζώα ή ο άνθρωπος. Μέρος από το σώμα της μάνας θυσιάζεται για να αναπτυχθεί το παιδί της. Έτσι το μοτίβο θυσία - τροφή αποτελεί μια αιώνια αλυσίδα ανακύκλωσης για να διατηρηθεί συνολικά η ζωή.

Πολύ εύκολα θα μπορούσε κανείς να πέσει στο σφάλμα να ονομάζει θυσία ο,τιδήποτε σκοτώνει. Ο όρος θυσία μπορεί εύκολα να γίνει άλλοθι για οποιαδήποτε αλόγιστη συμπεριφορά και όχι μόνο για τη σχετική με τη τροφή.

Η διαφοροποίηση της θανάτωσης από τη θυσία είναι πολύ λεπτή. Τα υπόλοιπα είδη ζωής έχουν λύσει το πρόβλημα με το να ακούν απλά το ένστικτο τους. Τρώνε όταν πεινάνε κάτι πολύ συγκεκριμένο και υπαγορευμένο από την ίδια την φύση τους (φυτοφάγα- σαρκοφάγα).

Άρα δεν τίθεται ηθικό ή πνευματικό ζήτημα για αυτά.

Ο άνθρωπος θα πρέπει να ερμηνεύσει μέσα από την διττή του αντίληψη την οποία αναφέραμε πριν, την διαδικασία επιλογής και πρόσληψης της τροφής του για να την αναγνωρίσει ως ηθική ή πνευματική πράξη.

Η φύση μας έχει βοηθήσει σε αυτό. Όποτε ο άνθρωπος διαχειρίζεται αλόγιστα την τροφή του τότε αυτή γίνεται τοξική και τον βλάπτει. Η υπερκατανάλωση και κάθε μορφή επεξεργασίας της τροφής χωρίς ουσιαστικό διατροφικό λόγο προσθέτει μια ακόμη μορφή δυσανεξίας στον άνθρωπο, τον κάνει δυστυχισμένο και τελικά η ίδια η τροφή, αντί να τον διατηρεί στη ζωή, τον οδηγεί στο θάνατο.

Όταν ο άνθρωπος αναλογιστεί την τροφή του ως μια μορφή ζωής που έχει θυσιαστεί για αυτόν τότε ο ίδιος μπαίνει σε μια φυσιολογική σχέση με αυτή, την αντιμετωπίζει δηλαδή, με όρους που του υπαγορεύουν οι ίδιοι οι νόμοι της φύσης. Τρώει όταν, ό,τι και όσο χρειάζεται και έτσι η ζωτικότητα του αναπτύσσεται.

Η αντιμετώπιση της τροφής ως διαδικασίας θυσίας υπάρχει σε όλους τους πολιτισμούς που έχουν αναπτυχθεί στην ανθρωπότητα από τους πιο κρύες μέχρι τις πιο ζεστές περιοχές του πλανήτη.

Η τροφή ήταν συνδεδεμένη με τη θυσία και ως εκ τούτου άμεσα συνδεδεμένη με το φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζούσαν οι άνθρωποι. Οι κυνηγοί προσεύχονταν για το θήραμα τους και αφιέρωναν μέρος της τροφής τους στους θεούς τους ή στην ίδια τη φύση. Το ίδιο έκαναν και οι γεωργοί. Η καλλιέργεια και η συγκομιδή γίνονταν συγκεκριμένες εποχές. Λάμβαναν υπόψη όχι μόνο τις

καιρικές συνθήκες αλλά τις ημέρες του φεγγαριού κ.α. Επίσης, μέρος των τροφών τους απέδιδαν στους θεούς, στη φύση.

Οι πράξεις αυτές δείχνουν μια συνειδητή σχέση τροφής και ανθρώπου. Δείχνουν ότι ο άνθρωπος έχει αναλογιστεί το θάνατο κάποιας άλλης μορφής ζωής για να διατηρηθεί η δικιά του.

Αυτή η αναγνώριση μας κάνει να συμπεριφερόμαστε με συναίσθηση όχι μόνο ως προς την τροφή μας αλλά και στο ευρύτερο περιβάλλον που τρέφει, αναπτύσσει και εμάς και την τροφή μας.

Μας κάνει να αισθανόμαστε μέρος του και ευγνώμονες για την τροφή που λαμβάνουμε. Μας κάνει να αναπτύσσουμε περισσότερο τη συνεκτικότητα, ένα βασικό χαρακτηριστικό της αγάπης, ένα βασικό δομικό στοιχείο της πνευματικότητας.

Με την παρατήρηση της διαδικασίας της αφομοίωση των τροφών μας, την παρατήρηση της χώνεψης, μπορούμε να καταλάβουμε ότι οι τροφές διαβαθμίζονται όχι μόνο ως προς τις θρεπτικές ή θερμιδικές τους αξίες αλλά και ενεργειακά. Πολύ εύκολα μπορούμε να καταλάβουμε ότι το κρέας έχει πιο «βαριά» ενέργεια από τα λαχανικά ή τα φρούτα. Γενικά υπάρχει μια διαβάθμιση των «συχνότητων ενέργειας» από το φως ως το κρέας, από πιο λεπτοφυείς συχνότητες σε πιο «βαριές».

Πολλές φορές, μέσα από τη διττή μας αντίληψη μπορούμε να καταλάβουμε ότι βιώνουμε διαφορετικά ενεργειακά πεδία ως οργανισμοί. Αλλιώς είμαστε-αισθανόμαστε τη μια στιγμή και αλλιώς την άλλη. Κάποιες φορές αισθανόμαστε ενεργειακά πολύ λεπτοφυείς και ίσως έχουμε την ανάγκη να γειωθούμε και κάποιες στιγμές το αντίθετο.

Η συνειδητή χρήση της τροφής όχι μόνο σε θρεπτικό ή θερμιδικό επίπεδο αλλά και σε ένα ευρύτερο ενεργειακό πεδίο μας βοηθά να διαμορφώνουμε την δικιά μας ενέργεια.

Άρα όσοι πολιτισμοί ακολούθησαν ή ακολουθούν την κρεατοφαγία δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ως πολιτισμοί «κακών ανθρώπων» που σκοτώνουν για να φάνε. Οι καιρικές συνθήκες, ο τρόπος ζωής και το τι βρώσιμο προσφέρει το περιβάλλον στο οποίο ζουν οι άνθρωποι, είναι βασικοί λόγοι που καθόριζαν και καθορίζουν το διαιτολόγιο τους.

Όλες οι θρησκείες και οι εσωτερικές σχολές χρησιμοποιούν συνειδητά την τροφή στο ενεργειακό της πλαίσιο. Πολλοί άνθρωποι τρώνε μόνιμα τροφές με λεπτοφυείς συχνότητες έτσι ώστε οι ίδιοι να μπορούν να επιτύχουν ένα πιο λεπτοφύες, πνευματικό επίπεδο.

Άλλοι πάλι, μετά από μια περίοδο έντονης πνευματικής άσκησης συνοδευόμενης από τις κατάλληλες τροφές, αφού φτάσουν σε μια πνευματική κορύφωση, για να γειωθούν ξανά, καταναλώνουν πιο «βαριές» τροφές, όπως το κρέας. Ως

παράδειγμα μπορούμε να αναφέρουμε τον χριστιανισμό. Μετά από μεγάλες περιόδους νηστείας οι πιστοί καταναλώνουν κρέας.

Παρόλο που έχουμε κάπως ταξινομήσει την τροφή ως προς το ηθικό και πνευματικό ζήτημα δεν θα μπορούσε κανείς να αρνηθεί ότι συνεχίζονται να εγείρονται ερωτήματα.

Ποια θρησκεία ή εσωτερική σχολή είναι πνευματικότερη; Αυτή που απέχει εντελώς από βαριές τροφές ή αυτή που απέχει περιοδικά ή αυτή που δεν απέχει καθόλου; Ποιοι πολιτισμοί είναι πιο ανεπτυγμένοι, οι χορτοφαγικοί ή άλλοι;

Κατά πόσο ένας άνθρωπος που ακολουθεί χορτοφαγική διατροφή είναι πραγματικά πνευματικός και ηθικός; Αν ανατρέξουμε σε παραδείγματα είναι σίγουρο ότι θα βρεθούμε αντιμέτωποι με διαφορετικές και αλληλοσυγκρουόμενες απόψεις.

Ο τρόπος για να βγούμε από αυτό το συγκρουσιακό πεδίο σίγουρα πια δεν είναι αυτός που προτεινόταν κάποτε ως ο ενδεδειγμένος. Κάποτε ο άνθρωπος χρειαζόταν κάποια θρησκεία ή κάποια παράδοση ενός πολιτισμού για να του πει τι να κάνει.

Σε καμία περίπτωση, αυτή τη στιγμή, δεν αμφισβητείται οποιαδήποτε παράδοση και οποιοσδήποτε πολιτισμός. Σίγουρα όμως όλοι μας πλέον μπορούμε να καταλάβουμε ότι η «δουλειά» μιας θρησκείας ή ενός πολιτισμού δεν είναι να υποδεικνύει. Οι λόγοι ύπαρξης τους, τη σημερινή εποχή, είναι πολύ βαθύτεροι και πιο ουσιαστικοί.

Κάποτε ο άνθρωπος είχε την ανάγκη της υπόδειξης για να κατανοήσει. Ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που οι γονείς καθοδηγούν το παιδί τους όταν είναι ακόμη μικρό.

Η συνείδηση ως τόσο της ανθρωπότητας αναπτύσσεται μέσα από το πέρασμα των αιώνων. Μπορεί οι σύγχρονες ενδείξεις να μην είναι χαρακτηριστικές αλλά δεν μπορούμε να αμφισβητήσουμε ότι η συνείδηση της ανθρωπότητας ακολουθεί εξελικτική πορεία, έστω και μέσα από συγκρούσεις ή αποτυχημένες στιγμές.

Αυτή η εξέλιξη της συνείδησης απαιτεί να είμαστε πιο ειλικρινείς με τις καταστάσεις στις οποίες ζούμε, την πραγματικότητα μας και τις ανάγκες του καθενός μας.

Χρειάζεται πια να αποδεχτούμε, εμείς και οι άλλοι, τη διαφορετικότητα μας (μια τόση επίκαιρη λέξη πια) για να μπορέσουμε να προσδιοριστούμε στο περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Να αναγνωρίσουμε τις ανάγκες μας και να τις διαμορφώσουμε αρμονικά στις συνθήκες στις οποίες ζούμε, σύμφωνα με τους νόμους της φύσης.

Η διαδικασία της αποδοχής του εαυτού μου και η συσχέτιση μου με το περιβάλλον απαιτεί την ικανότητα της διττής αντίληψης, βιώνω δηλαδή συνειδητά αυτό που ζω και παράλληλα αποστασιοποιούμαι από αυτό και το παρατηρώ για να βγάλω κάποια συμπεράσματα αυτού που βίωσα ως αντικειμενικός, όσο το δυνατόν, παρατηρητής.

Αυτό είναι μια προσωπική δουλειά γιατί ο καθένας μας είναι ξεχωριστός! Παρόλα αυτά δεν είναι μοναχική.

Μπορεί αυτή η προσωπική αναζήτηση να έχει κοινά χαρακτηριστικά με τις αναζητήσεις άλλων ανθρώπων. Με αυτό τον τρόπο άλλωστε δημιουργούνται οι ομάδες.

Αλλά ας μη ξεχνάμε ότι άλλο το όμοιο και άλλο το ίδιο. Το ένα οδηγεί στην αποδοχή της διαφορετικότητας και στην ανάδειξη των κοινών στοιχείων, το άλλο στη στείρα μίμηση και το δογματισμό.

Το πρώτο προϋποθέτει μια σημαντική, προσωπική εργασία του κάθε μέλους της ομάδας ώστε να αναγνωρίζεται ισότιμα και η διαφορετικότητα του και τα όμοια στοιχεία του με τους υπόλοιπους. Το δεύτερο προϋποθέτει την ύπαρξη ενός «μπροστάρη», ενός πρώτου, τον οποίο τα μέλη ακολουθούν πιστά, αποφεύγοντας οποιαδήποτε διαδικασία βαθύτερης σκέψης και αναζήτησης, εξάλλου, βολεύει πάντα κάποιος άλλος εκτός από μας έχει την ευθύνη.

Όσον αφορά λοιπόν την τροφή, για να επανέλθουμε στο θέμα μας, χρειάζεται ΕΓΩ, προσωπικά να αναγνωρίσω ειλικρινά με τι έχω ανάγκη να τραφώ, τι με θρέφει περισσότερο. Παράλληλα πρέπει να αναγνωρίσω και να κατανοήσω όχι αναγκαστικά μέσω της επιστημονικής οδού αλλά σίγουρα μέσω της βιωματικής, τι μου προσδίδει η κάθε τροφή,.

Μέσα από αυτήν τη διαδικασία γίνομαι υπεύθυνος, συνειδητός, ανώτερος, όχι γιατί αποκτώ μια υπεροπτική θέση σε σχέση με την υπόλοιπη φύση αλλά γιατί εκτιμώ, αποδέχομαι και αναγνωρίζω, μέσα από την διττή μου αντίληψη, πρώτα τον εαυτό μου και στη συνέχεια όλον το μηχανισμό, με τον οποίο η φύση θεωρεί τα δημιουργήματα της πολύτιμα. Ανάμεσα σε αυτά και εμένα!

Η ίδια η φύση εξ αιτίας της διττή μου αντίληψης μου επιτρέπει να είμαι υπεύθυνος χειριστής της δημιουργίας.

Με αυτόν τον τρόπο η τροφή είναι μια άκρως ηθική και πνευματική πράξη.

Με αυτό τον τρόπο μπορώ να καταλάβω ότι η διαδικασία της θυσίας δεν εστιάζει μόνο στην τροφή αλλά επεκτείνεται σε όλα τα πεδία συνειδητότητας.

Δεν είναι τυχαίο ότι όλες οι θρησκείες εμπεριέχουν τη θυσία στις διδασκαλίες τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα η σταύρωση του Χριστού.

Άρα, αν κάποιοι από μας βρεθούμε σε κάποια συζήτηση έντονης υπεράσπισης της κρεοφαγίας ή της χορτοφαγίας ας κάνουμε μια μικρή θυσία του εγωισμού μας και ας αποστασιοποιηθούμε μένοντας για λίγο σιωπηλοί ακροατές. Ας παρατηρήσουμε γιατί κάποιοι υπερασπίζονται με τόσο σθένος τη δική τους θέση και απαξιώνουν των άλλων. Σίγουρα οι πληροφορίες που θα αντλήσουμε δεν θα είναι μόνο διατροφολογικές αλλά και γνώση που θα μας βοηθήσει στην εξέλιξη της δικής μας διττής αντίληψης.

Γιάννης Γιαπλές