

A stylized, hand-drawn illustration. A large yellow apple with a green stem and two green leaves is the central focus. Below it are two red apples. The entire scene is set against a light blue background. A thick blue line outlines the yellow apple. The text 'Merja Forsell' is in the top right, and 'Paaston historiaa kohtuudella' is at the bottom in a dark blue font.

Merja Forsell

Paaston historiaa
kohtuudella

Merja Forsell

**PAASTON HISTORIAA
KOHTUUDELLA**

Kaikki kuvat ovat Creative Commons -lisenssipalvelusta.

Kiitän Tietokirjailijat ry:tä saamastani apurahasta ja tuesta.

Samoin kiitän aviopuolisoani kirjallisuustieteen maisteri Aapo Forsellia.

Turussa 18.12.2018

© 2018 Merja Forsell

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-0768-5

”Viime vuosikymmeninä on harrastus nälkätaiteilijoita kohtaan kovasti taantunut. Ennen kannatti varsin hyvin järjestää suuriakin paastonäytöksiä yksityisyrityksinä, mutta nykyään se on aivan mahdotonta. Ajat olivat toiset. Siihen aikaan nälkätaiteilija kiinnosti koko kaupunkia; yleisömäärä kasvoi paastopäivästä toiseen; jokainen tahtoi nähdä nälkätaiteilijan ainakin kerran päivässä; myöhemmässä vaiheessa ilmestyi ennakkotilaajia...”

Ote Franz Kafkan novellin Nälkätaiteilija alusta, s.213.

SISÄLLYS

ELÄMÄNTAPAPAASTOAJAT GANDHI JA JOBS 9

ERILAISIA SYITÄ PAASTOAMISELLE 19

TERVEYSPAASTOJEN UUSI TULEMINEN 22

INSULIINI JA DIABETES: ERÄS ESIMERKKI PAASTON TULEMISESTA HOITOMUOTONA 30

SUOSITUIMPIA PAASTOJA NYKYAIKANA 33

PYHÄ ANOREKSIA 40

EETTISIÄ NÄKEMYKSIÄ KASVISSYÖNNISTÄ JA PAASTOSTA 43

PAASTOAMISEN HENKISYYS 55

ORTODOKSIEN USKONNOLLINEN PAASTOAMINEN 65

JUUTALAINEN PAASTO VANHALLA AJALLA 75

MUSLIMIEN PAASTO 82

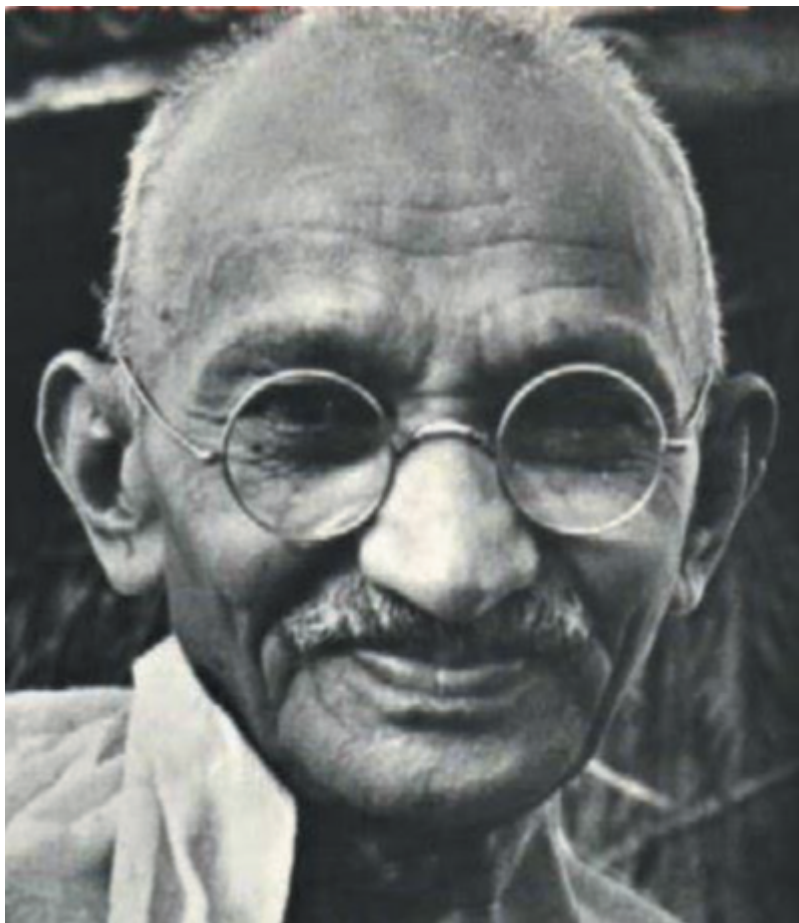
GANDHI JA USKONTOJEN VERTAILEMINEN 87

GANDHIN KOKEILUT RUOKAVALIOILLA 91

ELIADE JA PAASTON SISÄINEN NAUTINTO 106

SIDDHARTHAN HERÄÄMINEN	111
LUOSTARILAITOS JA KILVOITTELU	115
LÄNTISEN JA ITÄISEN ASKETISMIN VERTAILUA	125
KESKIAJAN RUOKAKULTTUURIA	129
HIERONYMUS BOSCH JA PYHIEN RIEMUNVOITTO	144
PAASTO JA LUTERILAINEN KULTTUURI	152
UUSI AIKA JA TERVEYSOPPAAT	160
LOPUKSI	178
UUSIA KEKSINTÖJÄ	179
ARTIKKELEITA JA KIRJALLISUUTTA	189

ELÄMÄNTAPAPAASTOAJAT GANDHI JA JOBS



[CC BY](#)

Löysin idean uuteen tietokirjaani, kun luin Mahatma (Mohandass) Karamchand Gandhin (1869-1948) eli suuren sielun ”Oma elämä-kerta”-teosta. Edellisessä kirjassani tutkin karisman ja kulttien yhteyttä. Mahatma Gandhi oli varsin karismaattinen johtaja, mutta hän ei ollut kulttijohtaja, vaan karismaattinen uskonnollinen johtaja, rauhan puolestapuhuja ja väkivallattomuuden idean esille tuoja ihmisoikeuskysymyksissä. Mielenkiintoista on, että tämän karismaattisen ja poliittisen johtajan tapa reagoida poliittisiin kysymyksiin tapahtui usein paastoamalla tai kävelymarsseilla, kuten kuuluisalla suolamarssilla, jossa 12.3-6.4.1930 vastustettiin brittien ylläpitämää suolaveroa. Marssin päätepiste oli Intian Gujaratissa. Matka oli noin 400 kilometriä pitkä. Gandhi itse sanoi voivansa tai kykenevänsä tämänkaltaisiin marsseihin, koska hän oli ahkera paastoaja. Paastoaminen antoi hänelle voimavaroja, joita hänen mielestään hänellä ei muutoin olisi ollut.

Mahatma Gandhista voidaan sanoa, että hän oli elämäntapapaastoaja. Muita kuuluisia elämäntapapaastoajia ovat olleet esimerkiksi Pythagoras, Leonardo da

Ilmastonmuutos on tullut jäädäkseen. Söisitkö sinä heinäsiirkoja? Voiko mielenvirkeyttä lisäävällä paastolla ja elämäntaparemontilla vaikuttaa maailman tilanteeseen? Oletko sitä mitä syöt vai voisitko muuttaa tilannetta? Tietoteos johdattelee sinua pohtimaan paaston historiaa eri näkökulmista, niin terveydellisistä kuin uskonnollisista syistä. Väärät ruokailutottumukset ovat synnyttäneet myös uusia kansansairauksia, kakkostyyppin diabetesta muun muassa. Kaikille paastoaminen ei toki sovi, mutta kuka paastosi ja miksi? Jos etsit vastauksia tämäntyyppisiin kysymyksiin on sinulla aihetta tutustua paaston historiaan kohtuudella.



9 789528 007685

BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi