

Νηστεία: Η αυθεντική απάντηση στο σύγχρονο καταναλωτισμό

/ [Πεμπτουσία](#)



Προχωρώντας στην πραγματικά πρωτοποριακή μελέτη του κ. Χρυσόστομου Χατζηλάμπρου για τη σύνδεση μεταξύ Απεργίας Πείνας και Νηστείας (προηγούμενο άρθρο: www.remptousia.gr/?p=59960), φτάνουμε σήμερα στο τμήμα εκείνο που αναφέρεται στην αντικαταναλωτική διάσταση της άσκησης.



Πηγή: www.jenny.gr/

2.4 Η νηστεία ως απάντηση στο σύγχρονο καταναλωτισμό και ηδονοθηρία

Στην σημερινή εποχή της αφθονίας και της υπερκατανάλωσης, η νηστεία θεωρείται από πολλούς απαρχαιωμένος και αναχρονιστικός θεσμός. Ενώ θα

περίμενε κανείς, η μαζική καταναλωτική μανία να προκαλεί στον άνθρωπο μια πνευματική δίψα, με έκπληξη παρατηρείται ότι ούτε τέτοια δίψα υπάρχει, ούτε αναζήτηση για αναπλήρωση αυτού του πνευματικού ελλείμματος. Ο άνθρωπος συνεχίζει κανονικά τη ζωή του, σε έναν κόσμο, όπου ο Θεός είναι από κάθε άποψη άφαντος και όπου ολοένα και λιγότερο τον αναζητεί. Καθημερινά και με τη συνεχή υλιστική προσφορά των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και της διαφήμισης, χάνει τη δύναμη να αντισταθεί και να αξιολογήσει οτιδήποτε προβάλλεται ως αναγκαιότητα. Μπορεί να παραμείνει νηστικός ολόκληρες ημέρες για λόγους υγείας του σώματος, αλλά όχι για λόγους υγείας της ψυχής του. Η αντίληψη που αναπτύσσεται μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο και τοποθετεί την ευτυχία στην απεριόριστη αύξηση της καταναλωτικής ικανότητας, διαμορφώνει μια «*μονοδιάστατη ηθική της αναπτύξεως*»[\[101\]](#).

Σήμερα, η μεγιστοποίηση του κέρδους κατευθύνει την προσωπική και κοινωνική ζωή. Η κοινωνία μεταβάλλεται σε καταναλωτική μηχανή και ο άνθρωπος εξάρτημα που την κινεί. Η αυτονόμηση της οικονομικής ζωής εγκλωβίζει τον άνθρωπο στην ατομικότητά του. Ταυτίζεται μόνο με την υλική του διάσταση και αυτοαλλοτριώνεται[\[102\]](#). Η ταύτιση του εαυτού του με τον κόσμο τον αλλοτριώνει από την πνευματική του διάσταση και ενώ όλα τα προβλήματα εμφανίζονται να είναι υλικά και τεχνικά στην πραγματικότητα είναι υπαρξιακά και πνευματικά. Ο Μέγας Βασίλειος επισημαίνει την ανάγκη αυτοελέγχου και αυτογνωσίας για να γίνεται διαχωρισμός του ανθρώπου από τα πράγματα που τον περιβάλλουν και από εκείνα που του ανήκουν[\[103\]](#). Σε διαφορετική περίπτωση, η ταύτιση της ύπαρξης με τα μέσα και τις ανέσεις προκαλεί έλλειψη κάθε ορίου στις επιθυμίες και τις πράξεις και εγκλωβισμό στην κοσμική αναγκαιότητα.

Ο Χριστός, στην επί του Όρους ομιλία του, εκφράζει ένα διαχρονικά επαναστατικό και ανατρεπτικό μήνυμα. Ο κόσμος επιδιώκει την ηδονή και την απόλαυση, την άνεση και την κοινωνική προβολή, αλλά η πληρότητα βρίσκεται στην ταπείνωση και στη διακονία (Ματθ. 5, 3-11). Ο Χριστιανισμός βλέπει στην ασιτία το μέσο θεραπείας του σώματος και τον τρόπο απόκτησης της αρετής. Ο σκοπός της δεν είναι η δαιμονοποίηση του κτιστού κόσμου, αλλά η βοήθεια του ανθρώπου στην πνευματική ανόρθωση και στην κοινωνική του ένταξη με το συνάνθρωπο, το φυσικό περιβάλλον και το Θεό. Αποτελεί κίνηση συνειδητοποίησης υλικών εξαρτήσεων και τρόπο επαναπροσδιορισμού της θέσης του στη δημιουργία, απελευθέρωση από τις εξαρτήσεις που θέτει ο κόσμος, από τις απαιτήσεις της καταναλωτικής κοινωνίας, από την υπερτροφία του εγωισμού του.

Η εκούσια στέρηση των φθαρτών αγαθών γίνεται πράξη ελευθερίας και όχι υποδούλωσης, μια προσωπική επιλογή αναζήτησης της υπαρξιακής ταυτότητας του. Κινείται από αγάπη στο Θεό και αυτοπροσδιορίζεται από την (επι)-κοινωνία

του με τον συνάνθρωπο, την προσοχή – προσευχή και έμπρακτη, προσωπική και ανυστερόβουλη αγάπη γι'αυτόν. Αγάπη χωρίς θεωρητικά σχήματα, αλλά πραγματικών πρωτοβουλιών σε κοινωνικό, αλλά και σε θεσμικό επίπεδο[104].

Η αξία, όμως, της ασιτίας αποδεικνύεται μεγάλη όχι μόνο για την πνευματική ανάταση του ανθρώπου, αλλά και την σωματική του υγεία. Ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος αναφέρει μεταξύ άλλων ότι η σκυθρωπότητα του προσώπου προκαλείται από τις αρρώστιες και τους πόνους, ενώ τις αρρώστιες προκαλούν η εξασθένηση του σώματος που προέρχεται από τη μεγάλη πολυτέλεια και τη φιληδονία[105].

Η μεγάλη σημασία της νηστείας για την υγιή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού καταξιώνεται, σήμερα και μέσα από την ιατρική επιστήμη. Σε άρθρο του Ιωάννη Χατζημηνά, καθηγητή της Πειραματικής Φυσιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, μεταξύ άλλων αναφέρεται ότι «με την αποχή από την τροφή δεν εισάγονται στον οργανισμό όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για τη συνεχή αντικατάσταση των φθειρόμενων στοιχείων του σώματος, καθώς και εκείνα που παρέχουν με την καύση τους την απαραίτητη ενέργεια που απαιτείται για τις διάφορες λειτουργίες που επιτελούνται μέσα στο σώμα. Κατά συνέπεια, κατά τη διάρκεια της νηστείας, ο οργανισμός βρίσκεται σε μια κατάσταση αρνητικού ισολογισμού ύλης, αλλά και ενέργειας, δηλαδή χάνει συνεχώς διάφορα συστατικά του, χωρίς να τα αναπληρώνει και επιπρόσθετα, ξοδεύει συνεχώς ενέργεια χωρίς να προσλαμβάνει ενέργεια από το περιβάλλον» [106].

Σε μελέτη, όμως, της ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης[107], που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση «BMC Public Health», επισημαίνεται η αξία της νηστείας της ορθόδοξης Εκκλησίας τόσο για την ισορροπία του οργανισμού, όσο και της σωστής ρύθμισης των λειτουργιών του. Η μελέτη του Πανεπιστημίου Κρήτης, από τους επιστήμονες Κατερίνα Σαρρή, Νικόλαο Τζανάκη, Μανώλη Λιναρδάκη, Γεώργιο Μαμαλάκη και Αντώνη Καφάτο, που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση «BMC Public Health», παρουσιάζει τη συνολική εικόνα της επίδρασης της περιοδικής φυτοφαγίας που ακολουθούν οι πιστοί των διατροφικών κανόνων της ορθόδοξης Εκκλησίας με σειρά βιοχημικών και βιολογικών παραμέτρων.

Στη μελέτη παρατηρείται μείωση των επιπέδων των λιπιδίων του αίματος, κυρίως της ολικής χοληστερόλης και της (LDL) χοληστερόλης, καθώς και του σωματικού βάρους των συμμετεχόντων. Παράλληλα δεν αυξάνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση ανεπάρκειας βιταμινών Α και Ε, αλλά ούτε και σιδηροπενικής αναιμίας. Επιπλέον, η τήρηση αυτής της διατροφής συμβάλλει σε αύξηση επιπέδων ω-3 πολυακόρεστου

οξέος (DHA) στο υποδόριο λίπος, γεγονός που σχετίζεται με χαμηλότερες πιθανότητες εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Επίσης αναφέρεται ότι η περιοδική φυτοφαγία, όπως είναι ουσιαστικά η νηστεία, προλαμβάνει χρόνιες ασθένειες, όπως καρδιαγγειακές νόσους, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και διάφορες μορφές καρκίνου.

Για τον Χριστιανισμό, η εκούσια αιτία δεν επηρεάζει μόνο ατομικά, αλλά ασκεί επίδραση σε ολόκληρη την κοινωνία. Ο σύγχρονος άνθρωπος επικεντρώνει το ενδιαφέρον του στην ικανοποίηση των αισθήσεων και στην αύξηση του πλούτου και των ανέσεων του. Η αυτονόμηση της οικονομικής ζωή εγκλωβίζει την ανθρώπινη ύπαρξη στην ατομικοκεντρικότητα και την καθηλώνει στην καθημερινότητα. Η προσπάθεια μεγιστοποίησης του κέρδους φαλκιδεύει την ηθική ποιότητα της κοινωνικής ζωής και τη συνοχή της. Έτσι, η ανάπτυξη κάθε κοινωνικού προβλήματος δεν προκύπτει από τις δομές και τη διάρθρωση της κοινωνία, αλλά από τις τάσεις και στάσεις του προσώπου, απέναντι σε αυτήν. Η καταδίκη της αδικίας και της εκμετάλλευσης χωρίς την έμπρακτη δικαιοσύνη και αλληλεγγύη οδηγεί σε κοινωνικό αδιέξοδο.

Είναι χαρακτηριστικό κοινωνικό φαινόμενο η καταγγελία της κοινωνικής αδικίας, όταν πλήττει άμεσα και προσωπικά και η αποδοχή της, όταν γίνεται σε βάρος τρίτων. Η ασκητική τοποθέτηση έναντι στο κόσμο αποτελεί τη χριστιανική θέση επίλυσης της κοινωνικής αδικίας. Ο επαναπροσδιορισμός του ανθρώπου μέσα στην υλική δημιουργία και η εγκράτεια του προσώπου έναντι των τέρψεων και ανέσεων λειτουργούν απελευθερωτικά από κάθε υλική εξάρτηση, προσωπικό φρόνημα, αυθαίρετη και εγκληματική πράξη.

[Συνεχίζεται]

[101] Πρβλ. Γ. ΜΑΝΤΖΑΡΙΔΗ, *Χριστιανική Ηθική II*, σελ. 544.

[102] Πρβλ. στο ίδιο, σελ. 545.

[103] Βλ. Μ. Βασιλείου, *Εις το πρόσεχε σεαυτώ 3*, P.G. 31, 204.

[104] Βλ Γ. ΜΑΝΤΖΑΡΙΔΗ, *Χριστιανική Ηθική II*, σελ. 444.

[105] Βλ. Ιω. Χρυσόστομος, *Στην προς Εβραίους*, Ομιλία ΚΘ΄, P.G. 63, 206.

[106] Πρβλ. στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.healthierworld.gr/portal/cc7146d26>

842552e/31ab328e47c4ea3f/0d81f8d2278a750f/223fa774f48cac82/db576a7d2453575f.htm
[13/5/2012].

[\[107\]](#)βλ. στο διαδικτυακό τόπο:
<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=5&faqID=11979&la =1>[13/5/2012].