Опубликовано Пасторской ассоциацией Генеральной Конференции

Ежедневные чтения. Автор: доктор Фрэнк Хазел (Dr. Frank Hasel)

# Приоритеты веры

## День 4. СВОБОДА В простоте и сосредоточенности

«Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6:16–18).

### Пост освобождает от лишнего

Пост – это один из способов освободить место в нашей жизни и сосредоточиться на Боге. Пост – это очищение ума, сознательное освобождение места в наших сердцах для влияния Святого Духа, что позволяет сосредоточить внимание на Боге и Его Слове. Библия часто упоминает пост вместе с молитвой. Иисус постился перед тем, как начать Свое служение (Мф. 4:2; Лк. 4:2). Апостолы пребывали в посте и молитве о Божьем руководстве (Деян. 13:2, 3), а в Ветхом Завете пост часто практиковался среди верующих мужчин и женщин (3 Цар. 21:9, 12; 2 Пар. 20:3; Езд. 8:21; Есф. 4:3, 16; Ис. 58:6; Иер. 36:9; Дан. 9:3; Иоиль 2:12; Ин. 3:5 и другие отрывки).

В отличие от поста для улучшения состояние здоровья, библейский пост не предусматривает соблюдения определенной диеты для похудения или улучшения самочувствия. Это сознательное решение на какое-то время воздерживаться от еды и занятий, отвлекающих нас, чтобы провести время в молитве и общении с Богом. Временный отказ от обычного рациона подарит нам новую духовную свободу. Во время поста и молитвы смещается фокус нашей повседневной жизни: от удовлетворения собственных потребностей, от собственных заслуг мы послушно переводим взгляд на Бога. Через библейский пост выражается желание усилить нашу зависимость от Господа и обратить внимание на важные духовные вопросы. Это касается не только отказа от пищи, но и всех сфер нашей жизни. Во время поста мы признаем, что хотим освободить место для Бога, устранив отвлекающие факторы, требующие нашего внимания. Мы показываем, что хотим искать Божьего присутствия в нашей жизни и готовы ценить его превыше всего.

### Воздержание и новые привычки

Как мы можем жить этой простой жизнью и сосредоточиваться на том, что действительно имеет значение? Нам нужно следить не только за тем, что мы едим, но и за тем, что мы смотрим или слушаем. То, что мы слушаем, влияет на наши мысли не меньше, чем то, что мы смотрим. Какие виды музыки, книг, подкастов и сайтов вызывают плохие мысли или занимают наше драгоценное время? Нам стоит целенаправленно формировать новые привычки, которые будут способствовать возникновению здоровых мыслей, дарующих исцеление.

Невозможно жить простой жизнью и достичь спокойствия ума в погоне за тем, что нам диктует этот мир. Только доверие Богу удовлетворяет сердце. Когда мы учимся сосредоточиваться на Нем, а не на том, что делают другие, когда учимся устранять то, что нас отвлекает, мы открываем для себя более простую жизнь в покое и мире с нашим Творцом и Искупителем.

Давайте вместе помолимся.

### Время для молитвы (30–45 минут)

### Молитва по Божьему Слову — Мф. 6:16–18

«Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно».

**«Когда поститесь»**

*Наш любящий Небесный Отец, спасибо за то, что обеспечиваешь нас всем необходимым. В своем изобилии мы часто забываем, что избыток никогда не приносит пользы. Господи, пост не дается нам легко, поэтому просим Тебя о силе, чтобы мы могли принять решение не потакать аппетиту и воздерживаться от всего вредного: еды, музыки, фильмов, покупок и тому подобное. Покажи нам, как стать более целеустремленными, заменив неполезное на то, что приносит благословение. Помоги нам выбирать здоровый образ жизни. Аминь.*

**«Как лицемеры»**

*Боже, мы хотим, чтобы Ты преобразил наши сердца. Прости за лицемерие, когда наша жизнь не соответствует нашим словам. Мы хотим делать все от сердца, преданного Тебе, сердца, мотивированного любовью, обновленного Твоим милосердием, благодатью и постоянным присутствием Святого Духа. Пусть наш пост, все наши духовные и повседневные занятия будут настоящим свидетельством Твоего святого присутствия в наших сердцах. Аминь.*

**Дополнительные рекомендации**

**Благодарение и прославление.** Поблагодарите Бога за полученные благословения и прославьте Господа за Его милость.

**Покаяние.** Уделите несколько минут исповеданию грехов и поблагодарите Бога за Его прощение.

**Божье водительство.** Попросите Бога наделить вас мудростью для решения текущих проблем и принятия решений.

**Молитвы о нашей Церкви.** Попросите Бога благословить усилия региональных церковных организаций и Всемирной Церкви (см. представленные на отдельном листе молитвенные просьбы).

**Молитвенные просьбы местных церквей.** Помолитесь о текущих нуждах членов церкви, их семей и соседей.

**Беседа с Богом.** Уделите время, чтобы услышать Божий голос, и прославьте Его пением.

**Рекомендуемые гимны для общего пения**

*SDA Hymnal:* I Surrender All (#309); I’d Rather Have Jesus (#327); Be Thou My Vision (#547)

*Другие песни:* As the Deer; Humble Thyself in the Sight of the Lord; Unto Thee, O Lord