Опубліковано Пасторською асоціацією Генеральної Конференції

Щоденні читання. Автор: доктор Френк Хазел (Dr. Frank Hasel)

# Пріоритети віри

## День 4. СВОБОДА В ПРОСТОТІ й ЗОСЕРЕДЖЕНОСТІ

«Коли ж постите, не будьте такими, як лицеміри, які сумують, виснажують свої обличчя, щоби показати людям, що постять. Запевняю вас, що вони вже одержують свою нагороду. Ти ж, коли постиш, намасти голову свою і вмий обличчя своє, аби постити не напоказ людям, але таємно — своєму Отцеві; і твій Отець, Який бачить таємне, віддасть тобі явно» (Матв. 6:16–18).

### Піст звільняє від зайвого

Піст – один зі способів звільнити місце в нашому житті й зосередитися на Богові. Піст – це очищення розуму й життя, свідоме звільнення місця в наших серцях для впливу Святого Духа, що дає змогу зосередити увагу на Богові та Його Слові. Біблія часто згадує піст разом із молитвою. Ісус перебував у пості перед тим, як розпочати Своє служіння (Матв. 4:2; Луки 4:2). Апостоли перебували в пості й молитві про Боже керівництво (Дії 13:2, 3), а в Старому Завіті піст часто практикувався серед віруючих чоловіків і жінок (1 Цар. 21:9, 12; 2 Хронік 20:3; Ездри 8:21; Естер 4:3, 16; Ісаї 58:6; Єрем. 36:9; Дан. 9:3; Йоіла 2:12; Івана 3:5 та інші уривки).

На відміну від оздоровчого посту, біблійний піст не передбачає дотримання певної дієти для схуднення чи покращення самопочуття. Натомість це свідоме рішення певний час утримуватися від їжі й занять, що нас відволікають, аби провести час у молитві та спілкуванні з Богом. Тимчасова відмова від звичного раціону дарує нам нову духовну свободу. Під час посту й молитви зміщується фокус нашого повсякденного життя: від задоволення власних потреб, від власних заслуг ми слухняно переводимо погляд на Бога. Через біблійний піст виражається бажання посилити нашу залежність від Господа та звернути увагу на важливі духовні питання. Це стосується не лише відмови від їжі, а й усіх сфер нашого життя. Під час посту ми визнаємо, що хочемо звільнити місце для Бога, усунувши чинники, які відволікають, вимагаючи нашої уваги. Ми показуємо, що хочемо шукати Божої присутності в нашому житті та готові цінувати її понад усе.

### Утримання й нові звички

Як ми можемо жити цим простим життям і зосереджуватися на тому, що справді має значення? Нам слід стежити не лише за тим, що ми їмо, а й за тим, що ми дивимося або слухаємо. Те, що ми слухаємо, впливає на наші думки так само, як і те, що ми бачимо. Які види музики, книг, подкастів і вебсайтів викликають погані думки або займають наш дорогоцінний час? Нам слід цілеспрямовано формувати нові звички, які сприятимуть виникненню здорових думок, що дарують зцілення.

Неможливо жити простим життям і досягнути спокою розуму в гонитві за тим, що нам диктує цей світ. Тільки довіра до Бога дарує мир серцю. Коли ми вчимося зосереджуватися на Ньому, а не на тому, що роблять інші, коли вчимося усувати те, що нас відволікає, ми відкриваємо для себе просте життя в спокої та мирі з нашим Творцем і Викупителем.

Звершимо спільну молитву.

### Час для молитви (30–45 хвилин)

### Молитва на підставі Божого Слова — Матв. 6:16–18

«Коли ж постите, не будьте такими, як лицеміри, які сумують, виснажують свої обличчя, щоби показати людям, що постять. Запевняю вас, що вони вже одержують свою нагороду. Ти ж, коли постиш, намасти голову свою і вмий обличчя своє, аби постити не напоказ людям, але таємно — своєму Отцеві; і твій Отець, Який бачить таємне, віддасть тобі явно»

**«Коли ж постите»**

*Наш люблячий Небесний Отче, дякуємо за те, що забезпечуєш нас усім необхідним. У своєму достатку ми часто забуваємо, що надлишок ніколи не приносить користі. Господи, піст не дається нам легко, тому просимо Тебе про силу, щоб ми могли прийняти рішення не потурати апетиту й утримуватися від усього шкідливого: їжі, музики, фільмів, покупок тощо. Покажи нам, як стати більш цілеспрямованими, замінивши некорисне на те, що приносить благословення. Допоможи нам обирати здоровий спосіб життя. Амінь.*

**«Як лицеміри»**

*Боже, ми хочемо, щоб Ти перетворив наші серця. Пробач за лицемірство, коли наше життя не відповідає нашим словам. Ми хочемо робити все від серця, відданого Тобі, серця, вмотивованого любов’ю, серця, оновленого Твоїм милосердям і благодаттю та постійною присутністю Святого Духа. Нехай наш піст, усі наші духовні й повсякденні справи будуть справжнім вираженням Твоєї святої присутності в наших серцях. Амінь.*

**Додаткові рекомендації**

**Подяка та прославлення.** Подякуйте Богові за отримані благословення та прославте Господа за Його милість.

**Покаяння.** Приділіть кілька хвилин визнанню гріхів і подякуйте Богові за Його прощення.

**Боже керівництво.** Попросіть Бога наділити вас мудрістю для розв’язання поточних проблем і прийняття рішень.

**Молитви за нашу Церкву.** Попросіть Бога благословити зусилля регіональних церковних організацій і Всесвітньої Церкви (див. молитовні прохання, представлені на окремому аркуші).

**Молитовні прохання місцевих церков.** Помоліться про поточні потреби членів місцевих церков, їхніх сімей і сусідів.

**Розмова з Богом.** Приділіть час, щоб почути Божий голос, подякуйте Йому та прославте Його співом.

**Рекомендовані гімни для спільного співу**

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

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