

184 ДТЁМ БЕЛЬСКУЙ



НЕОРАСКЕТ

Артём Бельский

Неоаскет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40220254

ISBN 9785449606372

Аннотация

В книге «Неоаскет» автор поднимает вопрос здорового питания и здорового образа жизни человека путём перехода до аскетизма в еде: употребление минимального количества продуктов, употребление натуральных продуктов повсеместно с занятием спортом и ведением активного образа жизни.

Содержание

Часть I	5
Научное объяснение	5
Часть II	8
Взаимодействие с миром: неоаскет и общество	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Неоаскет

Артём Бельский

© Артём Бельский, 2019

ISBN 978-5-4496-0637-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I

Научное объяснение

Наше время диктует стремительную трансформацию ценностей цивилизации: человеческие идеалы, рядом стоящие со стремлением человека духовно развиваться и самосовершенствоваться, модифицируются. На смену гедонизму (полной отдаче наслаждениям и страстям) приходит аскетизм – путь, который выбирается истинный Воин, и сила – физическое здоровье в симбиозе со здоровьем духовным.

Стоит оценить нынешнюю ситуацию в мире: человек сталкивается с духовным кризисом – и только аскетизм, являясь объектом исследования философов, психологов, медиков – практика самореализации, инструмент, способ раскрытия потенциала личности.

Л. Дудолодова, Л. Сидак, В. Петров. М. Русин, И. Огородник и многие другие исследователи обращались к понятиям аскетизма в христианской вере, в исламе, рассматривали аскетизм в контексте социального влияния, попыток описать аскезу в наше время – практически нет.

В данной книге аскетизм же будет рассматриваться в контексте «фильтрации», «отказа» от благ, надиктованных временем, как альтернатива пагубным продуктам питания, как

побуждение человека к развитию силы, выносливости, крепости – здоровью.

Для определения значимости аскетизма в ментальном и материальном плане в жизни современной личности, необходимо вначале обратиться к историко-философским трудам и наработкам нынешних учёных и их предшественников.

В. Жадан говорит о термине «аскетизм» и о его трактовке, как о производной от древнегреческого «аскезис» – упражнение, действие. Соответственно, те слова, которые являются производными от древнегреческого – означают учение, обучение, понимание и т.д., а те личности, кто познают суть этого слова – познают себя, усвершенствуются за счёт духовных практик и физических упражнений. В христианстве аскетизм был смежен с религиозными догмами: аскеза рассматривалась как обязательное условие мистического восхождения к наблюдению за Богом, пониманию его. Аскеза XXI века требует же внешней и внутренней борьбы с миром чувств и материальным (брендовая одежда, гаджеты и техника, изменение внешности путём операций или «уколов красоты» и т.д.).

Аскеза в философии – борьба со страстями человека: свои внутренние порывы необходимо «перетерпеть» подобно отшельникам, развивая милосердие, достигая благодать, придерживаться библейных, моральных и человеческих заповедей, быть послушным, смиренным, молчаливым.

Если рассматривать теорию Л. Сидак, аскетизм в её понимании – неотъемлемая часть духовности человека; это некий оберег от негативных явлений и воздействий, вызванных эгоистичной детерминацией подсознательной деятельности членов общества. Человек-аскет будет поступать не так, как удобно социуму, а так – как удобно ему.

Если рассматривать аскетизм как принцип развития личности, следует определить самореализацию как одну из экзистенциальных потребностей человека, удовлетворение которой происходит путём самосовершенствования, то есть, человек должен приближаться к идеалу, воплощать все личные идеи и общие цели своей деятельностью.

Как утверждает О. Разумная, – смысл настоящего аскетичного идеала состоит в вечном желании человека к совершенствованию своей природы (телесной и духовной), и, – соответственно, – в восприятии человека духовно-телесного единства.

Самопознание, самосовершенствование, моральное усовершенствование, самореализация как движимые силы духовного роста человека приходит через аскетизм, в частности, в еде.

Часть II

Взаимодействие с миром: неоаскет и общество

При употреблении человеком слова «аскетизм», у окружающих возникает хмурый ассоциативный ряд: вынужденный отказ от всех земных благ, лишение себя радости, умертвление плоти, заточение в монастырях, одиночество... К сожалению, аскеты и неоаскеты не всегда были поняты другими людьми, в частности, современным человеком.

Стоит отметить, в наше время аскетизм приобрёл другую форму: он, скорее всего, «работает» на духовное развитие человека, мотивацию, способствует очищению ума, постижению важных истин, но об этом современный человек почему-то не знает или забывает, живя стереотипно и презирая тех, кто пытается действовать во благо себя и других. «Питаешься правильно, „чисто“ – идёшь против системы, не принимаешь установленные производителями, продавцами правила, следовательно – ты не такой как все», «вредишь себе и другим», «отыскал что-то новое, модное и пытаешься навязать это инакомыслящим».

Аскетизм и неоаскетизм направлены на очищение разума

(особенно, в наше время – в эпоху IT-технологий, техногенного влияния, политических и религиозных событий): он помогает освободить разум, обрести внутреннюю силу и энергию, укрепить тело и дух, отыскать красоту и постичь истину: «природа человека может быть совершенной, достаточно прислушаться к своему телу, сердцу и уму – это вовсе не мода, не диковина, это – обычный образ жизни, здоровый образ жизни, к которому необходимо прийти самостоятельно».

Аскезу необходимо соблюдать грамотно, разумно, ведь навязывание своего аскетического мировоззрения, порой, разрушает связь между личностями, приводит к непониманию или вражде между личностями. Жить в благодати, в гармонии с собой и окружающими – полезная аскеза. Жить в невежестве и «войне» с социумом – пагубная аскеза. Чаще всего, пагубная аскеза «прорастает» из-за непонимания, малого количества полезной информации или её неправдивости, неопытности того, кто пытается идти неоаскетичным путём и приобщать к нему других – упрямо, жёстко, навязчиво. Неоаскет не принуждает. Неоаскет – показывает, как будет лучше, но только своим примером.

К сожалению, неоаскет – чаще всего представитель сильного пола, находящий в жизни счастье, уважение окружающих, успех, вырабатывая в себе выносливость, прорабатывая силу воли, воздержание. Женщине, выбирая неоаскетический путь, сложнее – она не получает счастье от выбранного пути, для неё это, скорее, вынужденная мера: к приме-

ру, неоаскетизм в еде для женщины заключён в диете, похудении, приведении себя в желаемую форму. Отказываясь от определённого, «любимого» продукта (-ов) питания, женщина становится раздражительной, агрессивной, расстроенной. Следовательно, она портит отношения с окружением (семья, подруги, коллеги), выбрасывая результаты своего стресса на окружение. Потому, у женщины-неоаскета чаще всего либо мало единомышленниц, понимающих и т. д. или вовсе нет никого, кто поддержал бы её – не потому, что женский неоаскетизм – это плохо, а потому что это чрезвычайно бьёт по гормональному или эмоциональному фону. Это и портит отношения с окружением. Чтобы быть женщиной неоаскетом и контролировать свои внутренние порывы – необходимо долго и усердно работать над собой (над мыслями, поведением, отношением к чему-то). Мужчине в данном плане легче перебороть адаптацию к «новому» образу жизни.

Как уже говорилось ранее, неоаскетизм – это соблюдение внутренней и внешней чистоты. Неоаскет, который употребляет правильные продукты, не имеет вредных привычек и соблюдает гигиену речи и мыслей, не слушает и не распространяет сплетни – воспринимается людьми неоднозначно: «ты будешь скучным в застолье или компании», «ты проводишь свободное время за занятием спорта», «о чём можно говорить, если ты не употребляешь алкоголь и не ешь жареное мясо», «ты не обсуждаешь соседку, а так хочется с кем-

то посплетничать».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.