

Урок 45: Дисципліна

⁷ Бо не дав нам Бог духа страху, але сили, і любови, і здорового розуму. 2 Тимофію 1:7

1. Що таке дисципліна про яку йдеться?

Дисципліна – це здатність контролювати свої дії, емоції та думки для досягнення певних цілей. Її видно у тому що людина здатна виконувати обов'язки та долати труднощі на шляху до успіху. Дисципліна – синонім до внутрішньої сили і самоконтролю.

Дисципліна – це здатність людини робити те що вона знає вона повинна робити, і побороти внутрішні перешкоди, недоліки характеру, лень, відкладання на потім, відволікання, бажання миттєвого задоволення, щоб виокнувати те що Бог хоче від неї.

- тобто є два образи християнства
 - одне це Римлянам 7:24 ²⁴О
нещасна я людина! хто мене

визволить від тіла цього смерті?

- це образ людини яка постійно бореться зі своїми гріхами, слабкостями, недоліками, і не може їх подолати.
- інший образ це 2 Тимофію 1:7 ⁷Бо не дав нам Бог духа страху, але сили, і любови, і здорового розуму.
 - це образ людини яка має силу, любов і здоровий розум, контроль над собою
- Перший образ - християнство це вчення яке говорить але його не виконуєш. Ти знаєш що потрібно робити - але не робиш.

2. Чому дисципліна важлива?

– чому так мало є людей які справді змінені на образ Христовий, які є справжніми християнами?

Серед християн у первісній Церкві побутувало звичне

висловлювання: «Душа й тіло творять людину; дух і дисципліна творять християнина», – що означає: ніхто не може бути справжнім християнином без допомоги християнської дисципліни. Але якщо це так, то чи дивно, що ми бачимо так мало християн? Де християнська дисципліна? Адже, які б не проповідували вчення, без дисципліни воно не може мати повного ефекту на слухачів.

Щодня:

- ранок: молитва, Писання
- протягом дня: праця, короткі молитви
- вечір: підсумок дня (екзамен совісті), молитва

Щотижня:

- відвідування богослужіння і Вечері Господньої
- участь у групі
- піст/утримання (зазвичай 1–2 рази на тиждень)

- Дисципліна допомагає досягати цілей вчення. Дисципліна допомагає людині розрізняти бажання та цілі, дозволяючи їй приймати рішення, які сприяють довгостроковому благополуччю.

Приклад – Ісав і Яків. Ісав продав своє первородство за миску їжі, бо був голодний і не міг стримати свого бажання. Дисципліна це здатність відмовитися від миттєвих задоволень заради більших цілей.

- Дисципліна будує характер: те які ми маємо звички сьогодні – а всі ми маємо звички – зазвичай визначає хто ми є. Замкнений цикл – погані звички ведуть до поганих результатів, які підтримують погані звички. Зміна звичок починається зі змушування себе робити щось інше, поки це не стане новою звичкою.

Приклад – ранкова молитва вдячності. Спочатку це може бути складно, але з часом це стає звичкою, яка формує позитивний настрій на весь день. Проста молитва 10 хвилин щоранку обов'язково змінить твоє життя. Починай свій день з вдячності – станеш вдячним і щасливим. Починай з новин, телеграму, соцмереж – станеш тривожним і незадоволеним.

Є простіша річ - читати певну конкретну молитву щоранку.

Молитва Завіту Веслі Я вже не належу собі, але Тобі, Постав мене туди, куди хочеш, і з ким хочеш, Залучи мене до праці, дай мені страждання, Дай мені бути задіяним для Тебе або відстороненим для Тебе, Дай мені бути наповненим, дай мені бути спустошеним, Дай мені мати все, дай мені не мати нічого, Я вільно і щиро віддаю все для Твоєї Волі і Твого розпорядження. І тепер, о славний і благословенних Боже, Ти мій, а я Твій. Так і буде. І завіт який я уклав на землі, нехай буде укладений на небесах. Амінь.

Інший приклад - слухання щоранку духовних проповідей або читання Біблії. Це допомагає налаштувати

розум на позитивний і духовний лад.

Інший приклад - почни свій день з застиляння ліжка. Це проста дія, яка встановлює тон для організованого і продуктивного дня.

Ще один приклад - регулярний піст. Ми говорили про піст також раніше. Піст допомагає розвивати самоконтроль і дисципліну, оскільки вимагає відмови від фізичних потреб заради духовного зростання. І піст може бути відмовою від їжі - це Біблійний піст, але також піст від соцмереж, від телевізора, від певних звичок. Звільніть час - у нас бракує часу на молитву, на читання Біблії, на сім'ю, на відпочинок. Ми витрачаємо час на речі які не приносять користі.

Ще один приклад - регулярні фізичні вправи. Вони не лише покращують фізичне здоров'я, але й розвивають дисципліну через регулярність і зобов'язання.

Ще одна звичка - постійне навчання. Відділяти час щодна, годину на читання або вивчення Писання та духовних книжок.

Роздуми та обговорення писання з іншими - онлайн. Вайбер.

Джон Веслі в одній з проповідей говорить про те що він має практику і рекомендує вставати рано вранці, в 4 годині.

Інша порада Джона Веслі - регулярні відвідини хворих, ув'язнених, бідних.

3. Як розвивати дисципліну у своєму житті?

- додавай до свого розпорядку дня нові звички по одній. Щоденна рутина допомагає створити структуру і порядок у житті. Тобі не доведеться думати і змушувати себе що робити далі - все буде за розкладом.