

АРТЕМ БЕЛЬСКИЙ



HEADSET

Артём Бельский

**Неоаскет**

«Издательские решения»

**Бельский А.**

Неоаскет / А. Бельский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960637-2

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.

ISBN 978-5-44-960637-2

© Бельский А.  
© Издательские решения

# Содержание

Часть I	6
Научное объяснение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# 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, усовершенствуются 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, придерживаясь библейных, моральных и человеческих заповедей, быть послушным, смирным, 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.

## **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.