

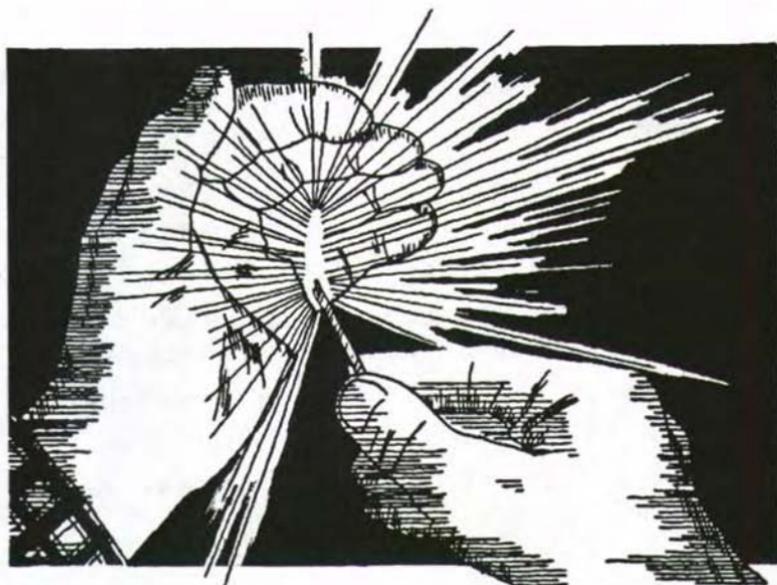
## Урок 9

---

# ВОЗДЕРЖАНИЕ: ПЛОД ДИСЦИПЛИНЫ

В ночную пору, 8 октября 1871 года, некая мис ОзЛеари зажгла небольшую лампаду и отправилась в сарай, чтобы подоить корову. Но корова опрокинула этот своеобразный фонарь и пламя зажженного фителя начало быстро распространяться по мере того, как усилившийся ветер разжигал его. Пожар полыхал более 24 часов, уничтожив центральный деловой квартал Чикаго и разрушив 17, 450 домов и строений на площади 5 кв. км. По крайней мере 300 человек погибло, 90 осталось без крова. Причинен ущерб на 200 миллионов долларов. Все это произошло из-за того, что корова опрокинула лампаду с небольшим огоньком.

Огонь необходим в нашей жизни и имеет множество применений как в наших домах, так и на производствах, но должен быть под постоянным контролем. Когда огонь уходит из-под присмотра, то превращается в ужасного врага, который все разрушает на своем пути. Поэтому необходим надлежащий контроль в использовании огня, как огромного источника энергии.



При сотворении, человек был наделен в полной мере умственной, физической, эмоциональной и духовной энергией, которую необходимо контролировать, чтобы использовать надлежащим образом. Не удивительно тогда, что эту энергию необходимо отдать под водительство Духа Святого. В этом уроке мы рассмотрим последнее проявление плода Духа Святого: воздержание. Это плод дисциплины. Человек, который позволяет Духу Святому утверждать его в образ Иисуса Христа, будет развивать в себе это свойство в каждой области жизни.

Испытываете ли вы необходимость быть более прилежным в христианской жизни? Плод воздержания - решение всех проблем, потому что это в действительности контроль Духа Святого во всем, что вы ни делаете.

### **Обзор урока**

Определение воздержания

Описание воздержания

Жизненные иллюстрации воздержания

### Цели урока

По завершению урока вы должны:

- Усвоить библейское и общепринятое в мире определение воздержания.
- Объяснить, что необходимо сделать, чтобы обладать плодом воздержания, производимым Духом Святым.
- Определить следующие термины: умеренность, сдержанность, аскетизм и воздержание.
- Привести места из Священного Писания, дающие разъяснение умеренности и воздержания.

### Задание по уроку

1. Изучить урок подобным образом, как и предыдущие. Прочитать все ссылки из Писания, приведенные в материале урока, ответить на все вопросы и выучить определение всех основных слов, незнакомых вам.
2. Как основу для этого урока прочитайте восьмую главу Послания к Римлянам.
3. Выполните контрольную работу и сверьте ваши ответы с данными в конце урока.

### Основные слова

аскетизм	невоздержанность	сдержанность
воздержание	подчинение	управление
воздерживающийся	противоядие	чрезмерный
злоупотребление	равновесие	излишеств
чувствительный		

## РАЗРАБОТКА УРОКА

### Определение воздержания

Цель 1: *Выбрать определения библейской концепции воздержания.*

"Плод же Духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, воздержание ..." (Галатам 5:22-23).

В Божьих намерениях, после принятия спасения, привести верующего человека к воздержанной жизни. "Ибо явилась благодать Божия, спасительная для всех человеков, научающая нас, чтобы мы, овергнувши нечестие и мирские похоти, целомудренно, праведно и благочестиво жили в нынешнем веке" (Титу 2:11-12). Воздержание, как проявление плода Духа Святого - это отвращение от нечестивых желаний и удовольствий. Воздержание является противоположностью двум последним проявлениям "дел плоти" (Галатам 5:21) - пьянству и бесчинству, которые относятся к чрезмерному потворству человека своим желаниям в жизни.

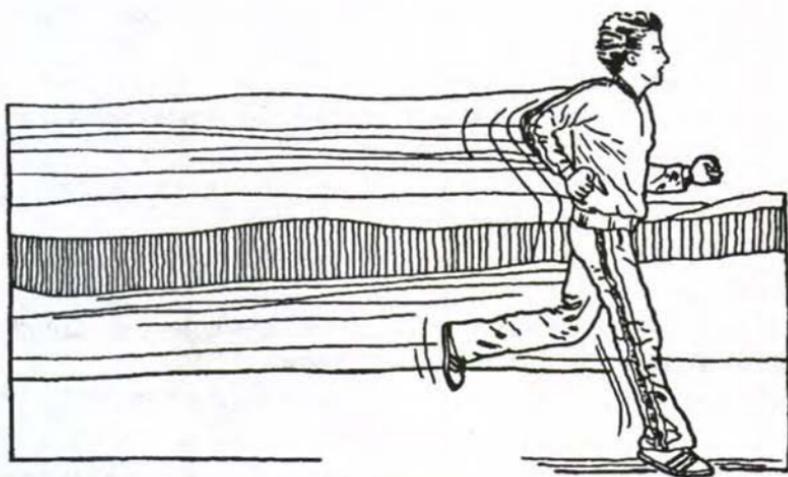
Греческим словом, переведенным как "воздержание", является *энкратея*. Это слово употреблено как существительное лишь в трех случаях: Галатам (5:23), Деяние (24:25) и 2-е Петра (1:6). В Послании к Галатам (5:23) оно использовано для обозначения последнего проявления плода Духа Святого. В Книге Деяний (24:25) Павел употребил этот термин, когда коворил Феликсу: "о праве, о воздержании и о будущем суде". Во втором

Послании Петра (1:5-6) это слово употреблено при перечислении воздействия благодати: "...покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание..."

Основной смысл слова *энкратея* заключен в обладании достаточной силой, чтобы господствовать над собой. Это самоконтроль. Это то, что нам необходимо делать: управлять собой под водительством Духа Святого. Воздержание, как проявление плода Духа Святого, является самодисциплиной.

В первом Послании к Коринфянам (9:15) используется глагол, который обычно употреблялся для описания строгой дисциплины и тренированности атлетов, борющихся за победу. Вообще, в посланиях апостола Павла очень часто приводятся аналогии с атлетами и солдатами. В обоих случаях говорится о самодисциплине, которая весьма существенна как в спорте, так и в военной деятельности. Павел наставляет коринфян бежать на ристалище таким образом, чтобы получить награду (стих 24). И далее он продолжает: "И потому я бегу не так, как на неверное, бьюсь не так, чтобы только бить воздух, но усмиряю и поработаю тело мое, дабы проповедуя другим, самому не остаться недостойным" (стих 26-27). Павел говорит здесь не о самобичевании, но о сохранении своего тела в стремлениях и желаниях, которое угодны Богу.

Атлет, который усиленно тренируется лишь в присутствии тренера, никогда не завоеует главного приза. Водитель, который соблюдает правила движения, лишь тогда, когда рядом полицейский - недисциплинированный водитель. Рабочий, который работает спустя рукава в отсутствие начальника, также



проявляет недисциплинированность. Во всех этих случаях, внешнее проявление поведения в соответствии с ожиданием других людей еще не говорит о действительно происшедших внутренних изменениях.

Глагол *энкратея*, также употреблен в первом Послании к Коринфянам (7:9), где говорится о необходимости христианину властвовать над своими плотскими желаниями: "Но если не могут воздержаться, пусть вступают в брак, нежели разжигаться". В нашем последнем уроке мы узнали, что *праот* (кротость) включает в себя понятие умения контролировать свой гнев: проявлять его в должное время и без надобности не гневаться. Энкратея относится к более осязаемым проявлениям чувств, чем гнев: таким, как господство над плотскими желаниями или умеренность в пище и питии. Иными словами, воздержание - это господство над своими желаниями

1 Какие из этих определений представляет собой библейское понимание воздержания?

- а Разжигаться страстью.
- б Отказ от всякой пищи и питья, которые приносят удовольствие.
- в Самодисциплина и контроль своих ежедневных привычек и склонностей.
- г Господство над нечестивыми и эгоистическими побуждениями.
- д Наказание тела из-за проявления неумеренных желаний.
- е Сила для преодоления искушения.
- ж Самоуправление чрез водительство Духа Святого.

2 В первом Послании к Коринфянам 9:25-27 апостол Павел научает, что нам, последователям Иисуса Христа, следует

- а) сохранить свои тела в покорности, чрез различные формы наказания, такие, например, как старание избегать переживаний, приносящих удовольствие.
- б) постоянно учиться контролировать свои желания, чтобы мы были достойны Божьего ободрения.

### **Общепринятое в мире определение воздержания**

Цель 2: *Найти общепринятое в мире определение воздержания, которое схоже с употребленным апостолом Павлом в описании плотского человека.*

Плат назвал энкратея "самоконтроль". Это контроль человека над своими желаниями и склонностью к

удовольствиям и наслаждению. Он также отметил, что это прямая противоположность потворству своим желаниям в пище и сексе. Один библейский комментатор предупреждает, что слишком ревностное его исполнение приводит к аскетизму, практикующему отказ от мяса, вина, женитьбы. Он считает, что аскетизм не относится к новозаветному определению воздержания. Более подробно мы обсудим эту мысль немного позже.

Аристоль описал воздержанного человека, как обладающего сильными эмоциями, но умеющего контролировать себя. Он представляет человека, не умеющего воздерживать себя, как человека, не могущего преднамеренно выбирать между правильным и неправильным поступком, не обладающего достаточной силой противостоять искушению.

В общепринятом мирском значении греческое слово *энкратея* используется для описания добродетелей императора, который никогда не позволяет своим личным интересам и побуждениям, воздействовать и иметь влияние на управление страной.

**3** Прочитайте Римлянам (7:14-20). С чем похоже Павлово описание плотского человека?

- а) С концепцией аскетизма.
- б) В управлении Императором страной, на которого не воздействуют личные побуждения.
- в) С описанием Аристотелем человека с отсутствием должного воздержания.
- г) Платовским обозначением, как неумеренность и потворство в пище и сексе.

### Секрет воздержания

Цель 3: *Основываясь на Послание к Римлянам 8:5-9 объяснить секрет приобретения контроля над своими недобрыми побуждениями.*

В Послании к Ефессянам 5:18 апостол Павел делает сопоставление между тем, кто упивается вином и теми, кто исполняется Духом Святым: "Не упивайтесь вином, от которого бывает распутство: но исполняйтесь Духом". Недостаток воздержания приводит к чрезмерности, что особенно проявляется в удовлетворении греховных желаний плоти. И наилучшим противодействием в этом является исполнение Духом Святым. Подобный человек находится под водительством Духа Святого, который помогает ему господствовать над своей слабостью и контролировать себя. Апостол Павел объясняет нам, каким образом это происходит:

"Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по-духу о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные - жизнь и мир, потому что плотские помышления суть вражда против Бога. Ибо закону не покоряются, да и не могут. Посему, живущие по плоти Богу угодить не могут" (Римлянам 8:5-9).

Находите ли вы взаимосвязь между объяснением Павла и словами Иисуса в Евангелии от Иоана 3:6: "Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух"? Без помощи Духа Святого наши природные наклонности, кажется, хотят уступать греховным желаниям. Но когда мы возродились от Духа, новая наша сущность приводит к тому, что мы желаем того, чего Дух Святой хочет для нас. В конечном итоге мы осознаем потребность,

## ВОЗДЕРЖАНИЕ - ПЛОД ДИСЦИПЛИНЫ

---

отмеченную апостолом Павлом о постоянном исполнении Духом Святым и предаем смерти наши греховные желания.

**4** Объясните своими словами, в чем заключается секрет приобретения контроля над своими плотскими желаниями.

.....

.....

### ОПИСАНИЕ ВОЗДЕРЖАНИЯ

#### Уравновешенная жизнь

**Цель 4:** *Определить правильное объяснение уравновешенной или воздержанной жизни.*

Принцип уравновешенности является одним из природных законов вселенной. В Книге Иова упоминается о Божьем совершенном управлении природой:

"...Стой и разумевай чудные дела Божии. Знаешь ли, как Бог располагает ими и повелевает свету блистать из облака Своего? Разумеешь ли равновесие облаков, чудное дело Совершеннейшего в знании? (Иов 37:14-16).

Именно об этой уравновешенности говорится в Книге Екклесиаста 3:1-8, где написано: "Всему свое время и время всякой вещи под небом" (стих 1).

Бог желает чтобы христиане жили уравновешенной жизнью. Она включает в себя духовное, физическое, умственное и эмоциональное равновесие. К примеру,

апостол Павел написал 12, 13 и 14 главы первого Послания к Коринфянам, чтобы подчеркнуть важность уравновешенности в использовании даров Духа Святого, отмечая необходимость проявления любви при этом. Но в Фессалоникийской церкви осуществлялся чрезмерный контроль, который приводил к неуравновешенности. Верующие препятствовали воздействию Духа Святого и даже с недоброжелательностью относились к дарам Духа Святого, главным образом к одному из наиболее ценных – пророчеству (смотрите 1-е Фессалоникийцам 5:19-20). Приведенные нами примеры, показывают необходимость взвешенного подхода к каждому вопросу нашей повседневной жизни.

Всеми человеческими способностями, которыми наделил нас Бог, такими, как размышление, чувство, проявление воли можно злоупотреблять. Вот почему мы нуждаемся в помощи Духа Святого в научении воздержанности, чтобы в проявлении жизненной силы и энергии иметь взвешенный подход.

Подобная жизнь отмечена *сдержанностью и умеренностью*. Они означают не допускать чрезмерность в проявлении чувств и относятся к разумному ограничению. Как мы уже отмечали раньше, это не аскетизм с полным воздержанием от мяса, вина, супружества.

В первом Послании к Тимофею 4:3-4 апостол Павел предостерегает Тимофея не прислушиваться к поучениям лицемеров, обучающих аскетизму:

"Запрещающих вступать в брак и употреблять в пищу то, что Бог сотворил, дабы верные и познавшие истину вкушали с благодарением. Ибо всякое

творение Божие хорошо и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением."

Разумеется, существуют определенные вещи, от которых христианину необходимо полностью воздерживаться. Мы уже перечислили в Уроке 1 дела нашей греховной природы (смотрите Галатам 5:19-21, Римлянам 1:29-31, Римлянам 3:12-18, Матфея 7:22-23). Но Бог создал множество прекрасного для нас, чтобы мы наслаждались этим, проявляя воздержанность и умеренность, будучи водимыми Духом Святым и в соответствии с ограничениями, данными в Слове Божьем. Давайте рассмотрим, что говорит Библия о воздержании в особых областях нашей жизни.

1. *Воздержанность в речи.* Воздержание начинается с умеренности в речи. В Послании Иакова 3:2 написано: "Кто не согрешает в слове, тот челок совершенный, могущий обуздать и все тело". И далее Иаков продолжает описывать, насколько трудно контролировать свой язык.

5 Прочитайте Иакова 3:2-12. В каких словах отмечается необходимость помощи Духа Святого в воздержании в речи?

.....

Тот, кто действительно желает иметь плод воздержанности в своей жизни, должен начать с обуздания своего языка с помощью Духа Святого. Если он господствует над своим языком, он властвует и в любой области своей жизни. Если мы находимся под водительством Духа Святого, мы не можем славить нашего Господа и в то же время проклинать людей, сотворенных по образу и подобию Божию.

2. *Воздержание плотских побуждений.* Этой теме в Библии уделяется достаточно много внимания. Физическое единение мужа и жены почитаемо и благословленно Богом. В первом Послании к Коринфянам в седьмой главе апостол Павел дает указания о том, что в браке наилучшим образом осуществляется контроль сексуальных желаний. Далее он продолжает, что если безбрачные и вдовы "не могут воздержаться, пусть вступают в брак: лучше вступить в брак, нежели разжигаться". Глагол "воздерживаться", употребленный в этом месте, происходит от слова *енкратеомая*, которое использовано при описании воздержания, как проявления плода Духа Святого. Тем, кто желает остаться безбрачным, необходимо "енкратеомая" (воздержание) Духа Святого для контроля над природными сексуальными желаниями. Важность этого особенно ясно отмечается в первом Послании к Фессалоникийцам 4:3-8:

"Ибо воля Божия есть освящение ваше, чтобы вы воздерживались от блуда: чтобы каждый из вас умел соблюдать свой сосуд в святости и чести, а не в страсти похотения, как и язычники, не знающие Бога, чтобы вы ни в чем не поступали с братом своим противозаконно и корыстолюбиво, потому что Господь - мститель за все это, как и прежде мы говорили вам и свидетельствовали. Ибо призвал нас Бог не к нечистоте, но к святости. Итак, некоторый непокорен не человеку, но Богу, который и дал нам Духа Святого".

6 В соответствии с этим местом из Священного Писания наибольшая опасность для человека, имеющего недостаток воздержанности в проявлении сексуальных желаний, является то, что это грех против

- а) Бога.
- б) своего тела.
- в) другого человека.

3. *Умеренность в наших наклонностях.* В первом Послании к Коринфянам 5:12-20 апостол Павел подчеркивает важность почитания Бога нашим телом. В этом отрывке он говорит не только о сексуальности, но также о любом другом действии, которое унижает тело, а следовательно и Бога.

"Все мне позволительно, но не все полезно: все мне позволительно но ничто не должно обладать мною. Пища для чрева и чрево для пищи, но Бог уничтожит и то и другое..." (стихи 12-13).

7 Какими словами в этом месте Писания говорится о воздержании в каждой области нашей жизни?

.....

Обжорство и пьянство является греховными наклонностями чрезмерного потворства своим желаниям, о которых нас предостерегает Писание: "Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом, потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют..." (Притчи 23:20-21). Как мы можем осуждать кого-либо в пьянстве, если сами объедаемся и страдаем от излишнего веса? Многие из нас нуждаются в помощи Духа Святого для соблюдения воздержанности или умеренности в питании.

4. *Умеренность в использовании времени.* Возможно, самым значительным примером в Библии, в чрезмерном

потворстве своим желаниям, является богач, который сказал себе: "Душа! много добра у тебя на многие годы: покойся, ешь, пей, веселись" (Луки 12:19). Иисус подчеркивал важность мудрого использования времени в Своем рассуждении и бодрствовании и бдительности (Луки 12:35:48). Уравновешенная жизнь уделит достаточно времени и работе, и изучению Библии, и молитве, и отдыху, и досугу. Человек, который настолько посвятил себя работе, что пренебрегает семьей, не научился должным образом распоряжаться временем. Ленивый человек или тот, кто тратит время в бесполезных занятиях, не обладает воздержанностью и самоконтролем. Апостол Павел наставляет нас: "Итак, не будем спать, как и прочие, но будем бодрствовать и трезвиться. Ибо спящие, спят ночью и упивающиеся упиваются ночью. Мы же, будучи сынами дня, да трезвимся..." (1-е Фессалоникийцам 5:6-8).

5. *Воздержанность в помышлениях.* "Но облекитесь в Господа (нашего) Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти" (Римлянам 13:14). "Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте" (Филиппийцам 4:8). В этих местах Священного Писания говорится о том, каким образом мы должны контролировать наши помышления: не думать о нечестивом, неправедном, думать о добром, хорошем. В современном мире существует много соблазнов и уловок, которые могут отвлечь наше внимание от ответственности перед Богом. То, что вы читаете, смотрите по телевизору, слушаете - все воздействует на вашу воздержанность и самоконтроль в помышлениях. Нам необходима помощь Духа Святого, чтобы наши помыслы всегда были о том, что угодно Ему.

**8** Какие из этих терминов используются для определения библейской концепции воздержания?

- а** Бурное проявление чувств.
- б** Сдержанность.
- в** Аскетизм.
- г** Уравновешенность.
- д** Чрезмерность.
- е** Умеренность.
- ж** Чрезмерное угождение своим желаниям.

**9** Какие из этих определений истинны в описании уравновешенной или воздержанной христианской жизни?

- а** Уравновешенная жизнь означает не слишком строгий и, в то же время, очень слабый самоконтроль в жизни.
- б** Аскетизм является составной частью воздержания, потому что Библия учит, что нам следует избегать удовольствий.
- в** Существуют некоторые вещи, от которых христианин должен воздерживаться, если он хочет вести упорядоченную умеренную жизнь.
- г** В важных областях человеческой жизни, где необходимо воздержание, обуздание своей речи (язык) менее всего важно.
- д** Один из секретов обладания воздержанностью - не быть подвластным чему-либо в этой жизни.
- е** Предполагаемое библейское решение для того, кто может контролировать сексуальные побуждения - женитьба.
- ж** Любая деятельность позволительна, если она отмечена воздержанностью и умеренностью.
- з** Возможно контролировать свои помыслы, отказываясь рассуждать о том, что может привести ко греху.
- к** Упорядочность во времени означает должное равновесие между работой, поклонением и досугом.
- л** Обжора - более воздержанный человек, чем пьяница.

## Святая жизнь

Цель 5: *Объяснить воздействие Святого Духа на освящение нашей жизни.*

Больше всего Господь желает, чтобы мы были святыми! Это неоднократно подчеркивается в Библии:

"Ибо Я Господь, выведший вас из земли Египетской, чтобы быть вашим Богом. Итак, будьте святы, потому что Я свят" (Левит 11:45).

"Благословен Господь Бог Израилев, что посетил народ Свой и сотворил избавление ему и воздвиг рог спасения нам... служить Ему в святости и правде пред Ним во все дни жизни нашей" (Луки 1:68-69,75).

"Итак, возлюбленные, имея такие обетования, очистим себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святыню в страхе Божиим" (2-е Коринфянам 7:1).

"Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа" (Евреям 12:14).

Дух Святой является созидательной силой, воздействующей в наших сердцах, совершая процесс освящения, посредством которого Иисус Христос становится реальностью в нашей жизни. Одним из свидетельств этого является проявление плода воздержанности, самоконтроля в нашей жизни. Он указывает нам, что ничего общего не может быть у света и тьмы (добра и зла). Он производит в нас желания

отделиться от греховности этого мира и жить угодной Богу жизнью.

Мы уже упоминали в этом уроке, что воздержание, самоконтроль христианина - в сущности свидетельство Духа Святого. Это то, о чем говорил Павел к Римлянам 8:8-10:

"Посему, живущие по плоти, Богу угодить не могут. Но вы не по плоти живете, а по духу, если только Дух Божий живет в вас. Если же кто Духа Христова не имеет, тот и не Его. А если Христос в вас, то тело мертво для греха, но дух жив для праведности (святости).

Таким образом, воздержание, как проявление плода Духа Святого, противодействует делам плоти. С момента вашего спасения Дух Святой пребывает в вас и вы больше не связаны узами греховной природы. Однако в течение всей вашей жизни вам необходимо осуществлять воздержание и контроль в проявлении плотских желаний. Плоть (греховная природа) делает все возможное, чтобы властвовать в вашей жизни. Но после того, как вы подчинились водительству Духа Святого, Он сохранит вас от воздействия плотских побуждений. Только в этом случае возможно действительное воздержание и умеренность в вашей жизни.

Быть святым означает быть подобным Христу. Свойства плода Духа Святого, изложенные в Послании к Галатам (5:22-23), являются отличительными характеристиками Иисуса Христа, производимыми в нас Духом Святым после того, как мы полностью подчинились Его руководству. Воздержание делает возможным отделиться от греховности этого мира и приблизиться к Богу. Это процесс освящения нашей жизни. Быть святым означает

быть воздержанным. Быть воздержанным - значит быть водимым Духом Святым!

10 Объясните вкратце воздействие Духа Святого, совершающего процесс освящения в нашей жизни.

.....  
.....

### ЖИЗНЕННОЕ ПРИМНЕНИЕ ВОЗДЕРЖАНИЯ

Цель 6: *Самостоятельно определить те области нашей жизни, где необходима помощь Духа Святого в проявлении воздержания.*

#### Пример Иисуса

Библия отмечает, что Иисус был "подобно нам, искушаем во всем, кроме греха" (Евреям 4:15). Он явил Собой исключительный пример воздержания силой Духа Святого. Давайте рассмотрим, как Лука описывает искушение диаволом Иисуса. Евангелие от Луки 4:1-13 отмечает следующее:

1. Во время искушения Иисус был исполнен Духа Святого.
2. Дьявол искал слабое место у Иисуса. Зная, что Он постился в течение 40 дней, сатана понимал, что Иисус был голоден. И первым искушением было предложение пищи.

3. Иисус не позволил восторжествовать пожеланиям плоти, но использовал знание Священного Писания, чтобы отразить нападки сатаны.
4. По мере того, как диавол продолжал искушать Его, Иисус отвечал Ему, напоминая об указаниях и наставлениях, изложенных в Слове Божиим.
5. После всех искушений Иисус возвратился в Галилею, исполненный силою Духа Святого.

Вы, наверно, отметили из этого примера, что Богочеловек Иисус не пытался полагаться на человеческие силы в отражении нападков диавола. Он был исполнен Духа Святого, действуя в Его силе. Вы также заметили, что Дух Святой все Его помыслы сосредоточивал на Слове Божьем. Дьявол не мог ничего возразить и поэтому его соблазны не имели никакого воздействия. Иисус был водим Духом Святым и исполнен Его силы.

### Требования, предъявляемые руководителям церкви

Одними из важнейших требований для лидера новозаветной церкви было воздержание, как это отмечается в следующих местах Священного Писания:

1. 1-е Тимофею 3:1-2—Епископ должен быть благочинен, воздержан.
2. 1-е Тимофею 3:8—Диакон не должен быть пристрастен к вину.
3. 1-е Тимофею 3:11—жена диакона должна быть смиренная.
4. Титу 1:7-8—поскольку епископ является Божиим домостроителем, он должен быть ... страннолюбив, благочестив, воздержан.

5. Титу 2:3-5—старшие в церкви должны быть здоровыми в вере, любви, терпении. Юноши также должны быть научены целомудрию и воздержанию.
6. Титу 2:3-5—старшие должны быть умеренными и воздержанными, чтобы этому можно было научить и молодых.

11 Что поучительного мы можем извлечь из жизненного примера Иисуса Христа, что помогло бы нам в проявлении воздержания и умеренности, а также в противоборстве диаволу?

.....  
.....

12 Почему так важно для лидеров быть воздержанными и мудрыми?

.....  
.....

13 В завершении урока проверьте свою жизнь и определите, в чем вам необходима помощь Духа Святого, чтобы проявлять в вашей жизни умеренность и воздержанность. Сделайте это предметом ваших настойчивых молитв и примените в своей последовательной жизни.

**ВОЗДЕРЖАНИЕ - ПЛОД ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Я проявлю воздержание в</b>	<b>Всегда</b>	<b>Обычно</b>	<b>Часто</b>	<b>Редко</b>	<b>Я нуждаюсь в помощи Духа Святого</b>
Питании					
Употреблении спиртных напитков					
Использовании времени					
удовлетворении сексуальных желаний					
помыслах					
вредных привычках					
речи					

### Контрольная работа

**СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР.** Выберите самый правильный ответ на каждый вопрос.

**1** Воздержание по другому можно назвать

- а) угождения своим желаниям.
- б) аскетизм.
- в) умеренность.
- г) самодисциплина.

**2** Двумя характерными признаками чрезмерного угождения своим желаниям является:

- а) объедение и пьянство.
- б) пьянство и удовлетворение плотских желаний.
- в) умеренность и сдержанность.
- г) хорошая тренировка и участие в соревнованиях.

**3** *Энкратея* имеет отношение к контролю

- а) наших чувств.
- б) гнева.
- в) над другими людьми.
- г) даров Духа Святого.

**4** Аскетизм практикует

- а) сдержанность.
- б) чрезмерное употребление пищи и питья.
- в) воздержание от мяса, вина и брака.
- г) сексуальную аморальность.

## ВОЗДЕРЖАНИЕ - ПЛОД ДИСЦИПЛИНЫ

---

**5** Когда Библия говорит, что руководителям Церкви следует быть умеренными и воздержанными, это означает, что они должны

- а) иметь власть над другими.
- б) избегать чрезмерного угождения своим желаниям в своей работе.
- в) воздерживаться от того, что приносит удовольствия.
- г) все свое время посвятить работе.

**6** Воздержание начинается с умения

- а) обуздывать свой язык.
- б) контролировать свои сексуальные желания.
- в) распоряжаться временем.
- г) управлять своими помыслами.

**7** Определите наилучшее объяснение того, что вы должны делать, чтобы плод воздержания проявлялся в вашей жизни.

- а) Вы должны находиться под водительством Духа Святого, с пониманием прислушиваясь к Его наставлениям и исправлениям в вашей жизни.
- б) Вы должны полагаться лишь на себя и свои силы в противоборстве с искушениями дьявола, которые могут привести к потере контроля над собой.

**8** В распределении времени для работы, служения и досуга Библия учит, что мы должны

- а) большинство нашего времени проводить в служении.
- б) вести уравновешенную жизнь, уделяя всему должное время.
- в) наиболее времени уделять работе, затем служению и избегать излишнего досуга.

ВЕРНО-НЕВЕРНО. Если определение верно, поставьте перед ним "В", если неверно - "Н".

- .... 9 В 7 главе Послания к Римлянам Павел описывает плотского человека, как нежелающего противостоять искушению.
- .... 10 Секрет воздержания и самоконтроля заключен в руководстве Духа Святого.
- .... 11 Уравновешенная жизнь отмечена излишними крайностями в поведении.
- .... 12 Слово *умеренность* означает воздержание от употребления алкоголя.
- .... 13 Святость невозможна без самоконтроля.
- .... 14 В соответствии с Библией лишь руководители церкви нуждаются в проявлении в их жизни плода воздержания.

**Ответы на вопросы**

- 7 "... но ничто не должно обладать мною." (ст.12)
- 1 в Самодисциплина и контроль своих ежедневных привычек и наклонностей.  
г Господство над нечестивыми и эгоистическими побуждениями.  
е Сила для преодоления искушения.  
ж Самоуправление чрез водительство Духа Святого.
- 8 б) Сдержанность.  
г) Уравновешенность.  
е) Умеренность.
- 2 б) постоянно учиться контролировать свои желания, чтобы мы были достойны Божьего одобрения.
- 9 а Верно.  
б Неверно.  
в Верно.  
г Неверно.  
д Верно.  
е Верно.  
ж Неверно.  
з Верно.  
к Верно.  
л Неверно.
- 3 в) Описанием Аристотелем человека с отсутствием должного воздержания.
- 10 Ваш ответ может быть таким: Посредством проявления плода воздержания в нашей жизни мы можем отделиться от этого мира и посвятить себя Богу. Поступая подобным образом, мы должны верить свою жизнь водительству Духа Святого и позволить Ему все в большей степени уподоблять нас Иисусу Христу.

- 4 Ваш ответ. Мы бы сказали, что секрет заключается в исполнении Духом Святым и Его руководство нашей жизнью. Тогда мы будем поступать так, как угодно Господу.
- 11 Ваш ответ. Из примера искушения Иисуса в пустыне мы видим, насколько необходима нам сила Духа Святого во всякое время и сохранение в сердце Слова Божьего, чтобы противостоять врагу.
- 5 А язык укротить никто из людей не может (ст. 8).
- 12 Потому что руководители церкви являются примерами для всех членов, и если они сами не обладают этими качествами, то не смогут научить и других.
- 6 а) Бог.
- 13 Ваш ответ. Помните, что Дух Святой никогда не воздействует силой для руководства вашей жизнью — вы должны сами, добровольно предать это в Его руки, чтобы Он мог произвести в вас плод воздержания.

