Религиозное универсальное воздержание, как основа здорового образа жизни в современности.

Моё крупномасштабное научно-философское рассуждение «Религиозное универсальное воздержание, как основа здорового образа жизни в современности» посвящено проблеме точного научного физического содержания такого религиозного культурного феномена, как пост, то есть воздержание от ненадлежащего восприятия ценности мира через отказ от пищевых продуктов животного происхождения и ограничение виртуального погружения человека. В нём этот вопрос будет рассмотрен с научно-популярной точки зрения, с двух сторон: пользы нескромной пищи в определённые моменты времени и важности добровольного отказа от неверного и несознательного понимания ухода от мира в виртуальную реальность для здорового воспитания силы воли в биосоциальном существе человека.

Начнём моё исследование с религиозной ценности поста, как отказа от веры в мир цивилизации и отход от природных и социальных человеческих несущностных ценностей мира в мире, в условиях современной гегемонии высокоразвитой технологической цивилизации над несовершенным человеческим разумом и постепенной разрушительной непоборимой энтропии физического существования человека, в первую очередь, как части социальной системы.

Многие мудрецы и философы такой социально развитой древней цивилизации, как греческая цивилизация Эллады, обращали внимание на важность умеренности в жизни, с точки зрения философской концепции, о трансцендентности ценности мира. Так Антиох писал об умеренности в удовольствиях, Антисфен – об антинравственной сущности излишнего стяжания, а Гиппий – о тленности богатств в системе Ойкумены. Это соответствует их важнейшим жизненным принципам, выраженным в личности одного из блистательнейших их собратьев – Диогена.

Не меньшей глубины и мудрости замечания мы можем найти в поучениях древних евреев, выраженных таким циклом, как Пентатомос. Они в основной своей части посвящены такому проявлению воздержания, как принятие на себя определённых обетов, т.е. обещаний о неделании оговорённых священным законом вещей. Эти записи свидетельствуют о важности воздержания в развитии здоровой цивилизации при условии относительного отсутствия внешнего контакта с иными носителями дифферентных нравственных норм, как с представителями низшего уровня носителей истинности нравственных предустановлений.

Религиозную подоплёку тема воздержания получает в деятельности и жизни Иисуса Христа, возведшего воздержание в ранг ценностей, ведущих к блаженству. Это можно видеть в его собственной Нагорной проповеди и в высококультурных творениях его учеников и последователей, таких как Павел апостол.

Именно представители данной религии впервые вывели на научный уровень полемику о различных сторонах воздержания в жизни личности, обладающей духовными, социальными, нравственными, физическими и психологическими навыками, предназначенными для выживания и выделения в природе, обществе и мире. Речь о пользе этого феномена, названного в тексте Евангелия – постом можно вести с двух сторон: физико-биологической и социально-психологической. Обратимся к первой.

С точки зрения биоантрокологии, пост – это воздержание от пищевых продуктов активного происхождения, имеющих в своем составе большую долю одного из органических элементов клетки, обеспечивающего беспрерывную работу организма человека как биологической системы – белка.

Противники поста пытаются поколебать старинные устои при помощи квазинаучных биологических аргументов, доказывающих отсутствие необходимости поста для здоровья и нормальной преемственности поколений, делают ставку на необходимость белковой пищи для жизнедеятельности в условиях технически развитой цивилизации. При этом они пытаются доказывать две взаимопродолжающих позиции – об отсутствии необходимости поста для поддержания здорового образа жизни и о вредности воздержания от некоторых элементов скоромной пищи для человека, основным из которых является белок.

Сторонники доказательства первым способом утверждают, что пост не приносит пользы, так как не освобождает организм от массовых нагрузок, связанных с перевариванием продуктов, полезных для жизнеобеспечения человека.

Сторонники доказательства вторым способом говорят, что пост вреден, как исключительно идеологическая мотивация, приводящая к общему превосходству морально-психологических факторов над биологическими в свободном выборе личности, и попутно разрушается режим, по их мнению, здорового питания.

Однако это далеко не так. Небезупречные доводы, указанные выше, можно опровергнуть с точки зрения, как исторической морали, так и исторической практики, но самым точным и весомым будет опровержение научное. Оно обязано примерить воинствующих гедонистов-эпикурейцев с истинной важностью поста, доказав несостоятельность их доводов их же оружием – наукой. Это довольно интересно сделать.

Во-первых, пост, как воздержание, освобождает организм от излишней работы и создает благоприятные условия для вывода из организма неполезных для развития веществ, в бытовой жизни более известных под наименованием шлаков. Это выражается как в общем изменении фигуры и вида постящегося, так и выражении его дел, говорящем о внутренней биологической гармонии его существа.

Во-вторых, концепция поста предполагает, помимо его метафизической составляющей, пользу воздержания для добровольно исполняющего его предписания постящегося. Это благоприятно отражается на его психическом здоровье и, вопреки общепринятому мнению, оказывается полезным и физическому здоровью. Лучше всего это иллюстрирует пример четырех подростков иудейского вероисповедания при дворе восточного владыки Навуходоносора.

В-третьих, пост отнюдь не вреден, так как из всех витаминов и микроэлементов в простой постной пище отсутствует только железо. Все остальные элементы можно получать с постными блюдами, изготовленными из продуктов растительного происхождения, с куда меньшим риском получить ожирение.

Такова биологическая сторона вопроса. Но пост полезен и с точки зрения социально-психологической. Он улучшает общее состояние социальной составляющей человека, дает ясность разума, посредствам вовлечения человека в реальность мира. Особенно это важно для подрастающего поколения, отрешённого от реальности в виртуальном мире техники.

Многие идеологи поста дают совет во время его течения воздержаться от виртуальных удовольствий. Что касается меня, я полностью их поддерживаю, так как на практике убедился в пользе их исполнения. Приведу некоторые постулаты, к которым я, прилагая к практической жизни наставления теоретиков, пришёл.

Первое: пост очищает разум. При помощи поста можно запросто отдалиться от мелких, но ужасно цепких житейских забот и сконцентрироваться на жизнеобразующих вопросах. Это очень важно для осмысления жизни как таковой.

Второе: пост высвобождает возможности чувств и ума. Он накапливает жизненные силы человека, и это приводит к прекрасной жизни. Во время поста чувствуется особая радость, которая обильно изливается на окружающих и, по правилу бумеранга, затем циклично возвращается к нему.

Эти практические выводы должны завершить мою работу и убедительно показать, что пост является одним из важнейших факторов для поддержания здорового образа жизни человека и окружающего его мира в рамках цивилизации умных, но часто безответственных людей.