

"Как правильно поститься"

Дерек Принс

Об авторе

Дерек Принс родился в Индии, в семье Британских подданных. Он изучал древнегреческий и латинский языки в самых известных учебных заведениях Великобритании - Итон-колледже и Кембриджском университете. С 1940 по 1949 годы он преподает древнюю и современную философию в Кингз-колледже Кембриджского университета. Он также изучал иврит и арамейское наречие в Кембридже и Иерусалимском Еврейском университете. Кроме этого, Дерек свободно владеет несколькими современными языками.

В начале второй мировой войны, будучи санитаром госпиталя армии Великобритании, Дерек пережил встречу с Иисусом Христом, которая изменила всю его жизнь. Вот что он свидетельствует об этом:

"В результате этой встречи я сделал два вывода на всю свою оставшуюся жизнь: во-первых, что Библия является истинной, важной и современной книгой. Эти два вывода коренным образом и навсегда изменили всю мою жизнь".

В конце войны Дерек остался там, куда его определило командование Британской армии в Иерусалиме. Благодаря браку со своей первой женой, Лидией, он стал отцом восьми приемных дочерей. Вся семья была свидетелем возрождения государства Израиль в 1948 году.

Преподавая в Кении, Дерек и Лидия удочерили еще одну девочку, негритянку. Лидия умерла в 1975 году и в 1978 году Дерек женился во второй раз, на Руфи.

Неденоминационный, несектантский подход Дерек к духовным истинам сделал его учение доступным для людей разных национальностей и религиозных взглядов. Его ежедневная радиопередача "Сегодня с Дерекком Принсом" транслируется почти на весь мир, с переводом на три китайских наречия, на испанский и русский языки. Он опубликовал более 30 книг, переведенных почти на 20 иностранных языков. Невзирая на годы (ему за 70), Дерек не перестает трудиться на ниве Божьей - преподавая откровение истины Божьей, молясь за больных и страждущих и разделяя свой пророческий взгляд на мировые события в свете Писания.

Вступление

Тема этой книги: "Как правильно поститься". Это не проповедь, а своего рода практическое учение о различных аспектах поста. Многие люди спрашивают: "Как мне поститься? Сколько мне поститься? Как выходить из поста?". Цель этого послания - ответить на эти вопросы и выяснить некоторое недопонимание относительно поста. Я думаю, что хорошо начать с определения поста. Вот определение, которое я использовал несколько раз: пост - это воздержание от пищи для духовных целей. Обычно пост - это воздержание от твердой пищи, а не от жидкостей, хотя Библия описывает случаи, когда люди постились без пищи и без воды до сорока дней. Но в этой книге мы будем придерживаться взгляда, что пост - это воздержание от пищи для духовных целей.

Многие из людей, спрашивающие: "Как мне поститься?" - многие годы были христианами и членами Церкви, и все же никто не рассказал им подробно о посте, несмотря на то, что пост - это одно из наиболее часто упоминающихся понятий в

Библии. Так как многие из этих людей знают кое-что о молитве, я думаю, что неплохо бы начать с параллели между постом и молитвой.

В Нагорной проповеди (в Евангелии от Матфея 6) Иисус сначала говорит о молитве, затем о посте; при этом в обоих случаях Он использует похожий язык. Основное отличие, когда, Он говорит о молитве, Он приводит пример, который мы называем Молитвой Господа. Но я думаю, что существует параллель между постом и молитвой, и я приведу два аспекта.

Мы все знаем, что можем молиться индивидуально, но большинство из нас также знакомы и с групповой молитвой. Групповая молитва обычно называется молитвенным собранием. Индивидуальная молитва - это когда мы молимся сами по себе. Я верю, что это же верно и для поста, что, как и индивидуальный пост, когда кто-либо постится в одиночку, существует также и групповой пост, где люди постятся вместе.

Мы также знакомы с двумя видами молитвы:

- 1) обычная молитва каждый день в установленное время и
- 2) особое время, когда Святой Дух ведет нас и мы уделяем дополнительное время молитве за особые нужды.

То же самое, я верю, верно и для поста. Следует выделить время для регулярного поста, и я думаю, что пост должен стать регулярной практикой в жизни каждого дисциплинированного христианина, но кроме этого бывают времена, когда Святой Дух ведет нас к уделению особого внимания посту. Итак, мы видим параллель между постом и молитвой. Существует индивидуальная молитва и коллективная молитва, также как существует индивидуальный пост и коллективный пост. Также, как мы молимся ежедневно, но временами молимся особой молитвой, то подобно этому, мы должны ввести в свою христианскую практику регулярный пост, и временами Святой Дух может вводить нас в более длительный пост.

Глава 1. Всем ли христианам нужно поститься?

Если мы обратимся к Библии и к истории Израиля и Церкви, мы обнаружим, что пост являлся регулярной практикой в жизни Божьего народа. Во времена Ветхого Завета Бог требовал от Израиля поститься, по меньшей мере, один раз в году коллективно в День Искупления и в других случаях. Имеются также записи об отдельных людях, которые постились: Моисей, Давид, Илия и многие цари Израиля постились и вводили свой народ в пост. В книге Деяния Апостолов имеется запись о совместном посте Церкви для особых нужд, в частности, когда они посылали (на служение) Апостолов, а также, когда они поставляли лидеров в поместных Церквях. Достоверные традиции Церкви и истории также говорят о том, что несколько столетий подряд ранняя Церковь практиковала пост регулярно в среду и пятницу каждую неделю. Эти два дня обычно избирались для поста. С того времени существуют многие движения и группы, которые признают необходимость поста.

Первые методисты Джон и Чарльз Веслей регулярно постились. Это было обычным явлением в их жизни, хотя я нахожу, что многие методисты никогда не слышали об этом. Фактически, Джон Веслей не был бы призван для служения, если бы не отдавал себя посту каждую среду и пятницу до 16-00. Другими словами, Веслей отдавал предпочтение посту, как абсолютно нормальному явлению жизни и дисциплины любого христианского служителя. Лично я верю, что восстановление практики поститься изменит жизнь многих служителей и служения.

Глава 2. Как я должен подготовиться к посту?

Первое, что я хотел бы сказать о приготовлении к посту - это душевный настрой, с которым следует входить в пост. Душевный настрой имеет огромное значение: от него зависит - будет ли пост успешным или нет. Я верю - мы должны подходить к посту с позитивным отношением - "Это Божья воля для меня. Бог благословит меня, если я пощусь в соответствии с Его волей". Я верю, что в этом Божья воля, потому что об этом говорит Писание. Нам не нужно иметь специальное откровение о том, что молиться - это Божья воля для нас, потому что об этом прямо учит Библия. Люди, которые ждут специального откровения о чем-либо, что открыто в Библии, редко получают такое особое откровение и поэтому теряют Божьи благословения. Более того, я верю, что Бог вознаграждает нас в посте, если мы ищем Его с правильными мотивами и библейским путем. В Матфее 6:17,18 Иисус сказал: "А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно". Это очень ясное обетование. Когда вы поститесь правильным образом, с правильными мотивами, Бог хочет воздать вам явно. А если вы не поститесь, помните, что вы лишаете себя воздаяния, потому что Бог не может вам воздать, если вы не выполняете Его условий. В послании к Евреям излагается основополагающий принцип обращения к Богу. В Евреям 11:6 говорится: "А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает". Когда мы приходим к Богу, Библия говорит, что мы должны приходить к нему с верой. Нет другого основания для нашего обращения к Нему, и когда мы приходим к Богу на этом основании, мы должны верить: во-первых, в то, что Он есть (что Он существует) и во-вторых, что Бог воздает тем, кто прилежно ищет Его. Если вы прилежно ищете Бога, Он воздаст вам - это гарантировано! Он может не всегда воздать вам именно таким образом, каким вы ожидаете, но ваша награда не потеряется, если вы прилежно ищете Его.

В Исайи 58 мы найдем ряд обетований для тех, кто постится в соответствии с волей Божьей. Я считаю, что заслуживают внимания некоторые из утверждений в Исайи 58: стихи 8, 9, 11 и 13. Стих 8: "Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет перед тобой, и слава Господня будет сопровождать тебя". Стих 9: "Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: "вот Я!". Стих 11: "И будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают". Стих 12: "И застроятся потомками твоими пустыни вековые, ты восстановишь основания многих поколений, и будут называть тебя восстановителем развалин, возобновителем путей для населения".

Я подготовил перечень особых обетований для тех, кто постится в соответствии с Божьей волей: (1) свет, (2) здоровье, (3) праведность, (4) слава, (5) ответ на молитву, (6) постоянное водительство, (7) удовлетворение, (8) обновление, (9) преуспевание, (10) восстановление. Для меня любой христианин, не желающий этих благословений - просто глуп. Все это особо обещано тем, кто постится в соответствии с волей Божьей. Когда мы начинаем поститься с позитивным отношением веры, т.е. делаем то, чему учит Библия, т.е. мы послушны ясной нам воле Божьей, верим, что Сам Бог воздаст нам, то тогда мы сможем ожидать этих особых благословений, перечисленных в Исайи 58.

Кроме этого, нам нужно правильно относиться к нашему собственному телу. Многие считают, что тело - это неизбежное зло, с которым они должны жить, и будет прекрасно, если они оставят его. Они не хотят отдавать слишком много времени телу, считая это недуховным. Я не считаю, что Библия учит такому отношению к своему телу. Поэтому я бы хотел прочитать вам всего два стиха в 1 Коринфянам 6:19,20. "Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших, которые суть Божий".

Библия учит, что наше физическое тело - это храм Святого Духа, и когда Иисус пролил Свою Кровь и умер на кресте, Он искупил не только наш дух и нашу душу, но и наше тело. Он выкупил нас полностью ценой Своей пролитой Крови, и мы принадлежим Ему всецело духом, душой и телом. Он имеет определенный интерес в отношении нашего тела. Нашему телу надлежит стать храмом для Святого Духа. Оно должно стать обитанием Святого Духа. Библия говорит, что Бог не обитает в храмах, сделанных руками. Мы сможем построить Ему Церковь, Синагогу, Скинию, которые нравятся нам, но Бог не будет обитать там. Бог избрал для обитания тело верующих в Него. Так мое тело имеет очень важную функцию. Это резиденция Святого Духа, и я верю, что Богу важно, чтобы я содержал ее в самом лучшем состоянии, насколько это возможно. Мое тело должно быть здоровым, сильным и способным исполнять то, чего желает Бог. Кроме того, в Римлянам 6:13 Павел говорит нам о наших физических членах: "И не предавайте членов ваших греху в орудие неправды, но представьте себя Богу, как оживших из мертвых, и члены ваши Богу в орудие праведности". Поэтому различные члены моего физического тела предназначены быть инструментами (или альтернативный вариант перевода - "орудиями"), которые Бог хочет употребить. Они не принадлежат мне, они принадлежат Богу. По-моему, это логично и ясно, что Бог желает содержания Его орудий в хорошем состоянии. Он не хочет, чтобы они были немощными или в разбитом состоянии, Он хочет, чтобы наши тела были здоровыми, Он хочет, чтобы наши члены были сильными, эффективными и активными, потому что они члены Христа и они инструменты Бога, употребляемые для его целей на земле. В определенном смысле, Христос не имеет тела на земле, кроме наших тел. Наши тела - это инструменты, которые Он употребляет для Его воли на земле, и я убедился, что Бог ожидает от нас содержания наших тел сильными и здоровыми, насколько это возможно. Я убежден, что пост - это практический путь, ведущий наши тела к здоровью. Я верю, что многие физические и другие проблемы разрешились бы, если бы христиане научились правильно поститься. Часть того, что я собираюсь вам сказать - это намерение помочь вам поститься с максимальной пользой для вашего тела. Когда я смотрю, как христиане в Америке обращаются со своими телами, особенно в отношении еды, я спрашиваю себя: "Какого вида должны были бы быть их автомобили, если бы они так же плохо обращались с ними, с таким же непониманием и неуважением, как они обращаются с собственными телами". Я пришел к выводу, что автомобили большинства людей просто вышли бы из строя. Наши тела более терпеливы, чем наши автомобили. Лично я думаю, что нужно обращаться со своим телом, по крайней мере, с такою же заботой и вниманием, с каким вы обращаетесь с собственным автомобилем, и даже больше, т.к. за 4000\$ вы купите новый автомобиль, но не сможете купить новое тело. Вы не сможете купить даже один глаз. Ценность здорового тела невозможно измерить деньгами. Одна из основных проблем христиан состоит в том, что они просто не ценят значимости здорового тела.

В отношении физических аспектов поста, некоторым людям следует быть осторожными. Если вы имеете особые виды физических проблем, такие как: диабет или туберкулез, или если вы проходите какой-либо вид регулярного медицинского лечения, вам следует проконсультироваться с вашим врачом и выслушать его советы о том, следует вам поститься или нет. Некоторые люди не могут поститься.

Например, диабетики не могут поститься, потому что тогда их тела переполнятся химикалиями сверх всякой меры. Я считаю, что в таких случаях другие христиане должны поститься за тех, кто не может.

Глава 3. Какова цель поста?

Давайте поговорим об избрании целей. Кто-то сказал однажды: "Если твоя цель - ноль, тогда ты достигнешь ожидаемого результата. Нам нужно иметь цель или намерение, когда мы входим в пост". Есть много хороших причин, соответствующих Писанию, побуждающих нас поститься, и я дам вам некоторые (исходя из моей практики).

Прежде всего, одна из целей поста по Писанию - это смирить себя перед Богом. Давид сказал: "Я смиряю душу мою постом". Нам необходимо уяснить раз и навсегда, что смирение - это не эмоции; это не что-то туманное, это очень определенное. Бог не смирит нас, потому что Он сказал нам, чтобы мы смиряли себя сами. Я пережил на себе, что когда я пощусь с правильными мотивами и в вере, я могу смирить себя, и когда я смиряю себя, Бог возвышает меня. Этот принцип проходит через все Писание. Всякий возвышающий себя, будет унижен, и всякий смиряющий себя, будет вознесен. Нам надлежит сделать выбор. Хочу ли я быть униженным? Тогда я могу возвышать себя. Хочу ли я быть возвышенным? Тогда мне нужно смирить себя. Я верю, что пост - это основной путь, соответствующий Писанию, через который верующий смиряет себя. Другой мотив, чтобы поститься - это возможность приблизиться к Богу. Писание говорит, что если мы приблизимся к Богу, Он приблизится к нам.

Еще одна причина поститься - это для того, чтобы понять Божье Слово. Я понял на основе моего опыта, в течение многих лет, что во время поста, когда я ищу Бога, Он дает мне более глубокое понимание Его Слова.

Другая очень важная причина поститься - это узнавать Божью волю для своей жизни. В Ездры 8:21 говорится: "И провозгласил я там пост у реки Агавы, чтобы смириться нам пред лицом Бога нашего, просить у него благополучного пути для себя и для детей наших, и для всего имущества нашего". И снова, когда я смирял себя постом и искал Его руководства, Он вел меня верным путем. Я испытал это во многих ситуациях, когда я ездил из страны в страну, а также, когда принимал решения о перемене поля деятельности и вида служения. Я обнаружил, что если мы уделим время посту и молитве в служении и в поиске Божьего руководства, то мы получим то, о чем молимся. Еще одна очень важная причина поститься - это поиск исцеления. Исайя 58:8 говорит: "...исцеление твое скоро возрастет...". Это также относится к освобождению от злых духов. Иисус сказал в одном месте об особом виде злых духов: "Сей род изгоняется постом и молитвой". Перед тем, как Сам Иисус вошел в Свое служение исцеления и освобождения, Он провел 40 дней в посте.

Также мы можем поститься, когда, в особых случаях, нуждаемся в Божьем вмешательстве, или когда возникли какие-либо огромные проблемы, неразрешимые обычным путем. В Библии много подобных примеров. Во 2-й книге Паралипоменон 20 Иосафат и народ Иудейский оказались перед проблемой наступающей армии, с которой им было не справиться обычным военным методом. Они смирили себя пере?

Богом, собрались вместе, постились, и Бог разделался с противником. Им не пришлось использовать никакого оружия. Бог полностью истребил их врагов. И я не верю, что у Бога есть любимчики. Я верю, что он также готов вступить за нас, когда мы ищем Его таким же образом.

Другая причина постится - это ходатайство и молитва о других. Многие-многие люди приходят ко мне с проблемой своих неспасенных родственников, и они спрашивают: "Что могу я сделать, чтобы мои родственники спаслись?". Я часто отвечаю им: "Вы когда-либо постились и молились за вашего неспасенного мужа, или за вашего неспасенного сына или дочь? Готовы ли вы принести личную жертву - сделать что-либо, стоящее вам усилий ради ваших близких?". Есть много свидетельств верующих о том, как Бог отвечал на молитвы, сопровождающиеся постом, приносимые за неспасенных родственников.

Если вы собираетесь поститься определенный период времени (больше, чем один день) или у вас особые цели для поста, иногда неплохо иметь список ваших нужд, за которые вы поститесь, и дату на нем. Я рад, что много лет назад, в начале 50-х годов, я делал это несколько раз. У меня до сих пор сохранились списки и, просматривая их, я вижу с изумлением, что на многое, о чем я постился, Бог ответил, и многое из этого очень значительно. Приведу вам один пример. Я постился и молился о спасении моей матери, и многие годы спустя Бог спас ее очень явным и очень драматическим образом, в последний момент. Она испытала чудесное переживание спасения. Когда я просматриваю эти списки, я славлю Бога за чудесные ответы на мои молитвы.

Молитвенный список может стать хорошей идеей для вашей молитвенной жизни. Я не говорю, что это обязательно необходимо каждому, но если вы поступите так, однажды вы будете благодарить Бога за те пути, которыми Он ответил на ваши молитвы.

Глава 4. Как долго следует поститься?

Теперь мы подошли к вопросу выбора длительности поста. Мой совет: не начинать с очень длинного поста. Не начинайте с недели, двух недель или сорока дней. Некоторые люди делают это и доводят до конца, но я нахожу, что лучше начать взбираться по лестнице ступенька за ступенькой. Проблема состоит в том, что если вы начнете с очень длинного поста и не доведете его до конца, то вы будете чувствовать себя побежденными, разочарованными и откажетесь от попыток в будущем. Я бы посоветовал вам начать с первой ступени лестницы и достигнуть вершины. Если вы никогда не постились раньше и вы не чувствуете себя способными на большой период поста, начните с пропуска вашего ужина. Если вы обычно ужинаете в 18-00 или 18-30 и после этого не стремитесь еще перекусить чего-нибудь до завтрака, то вы, пропустив ужин, будете поститься около 18 часов. Это достаточно большой период времени без еды, а пропустите вы всего лишь один прием пищи. Это путь, которым, без слишком крутых перемен в вашей жизни, вы скоро достигните действительного поста. Если вы последуете этому совету, то в следующий раз вы захотите пропустить два приема пищи - обед и ужин. Если вы не кушаете от завтрака до завтрака, то у вас получается 24 часа без пищи. Затем, когда вы начнете чувствовать себя настоящим воином, вы можете пропустить все три приема пищи в день, и вы будете поститься от ужина предыдущего вечера, до завтрака следующего дня - около 36 часов.

Как только вы достигните этого и убедитесь, что можете делать это, то я думаю - настало время искать водительства Божьего, желает ли Он, чтобы вы входили в более длительный пост. Я бы опять посоветовал вам не делать слишком большой шаг во

времени. Пусть это будет два или три дня, или неделю. Если вы проведете неделю в посте, это, возможно, значительно повлияет на курс вашей жизни. Оглядываясь назад, на свое служение, я верю, что если бы я не практиковал постов много лет назад, я бы не был там, где я сейчас. Я верю, что пост различными путями определил курс моей жизни. Я возвращаюсь к уже упомянутому месту Писания: "Бог воздаст ищущим Его". Я подтверждаю это не только на основании Писания, но также на основании моего опыта!

Итак, можно поститься две или три недели (в Библии много людей постились 40 дней, и я знаю многих людей, ныне здравствующих, которые постились по 40 дней), но я не верю, что следует ставить главной целью длину поста. Действительно, не столь важно, как долго поститься, но важно поститься в воле Божьей, с правильными мотивами, чтобы вы извлекли пользу из постов. Суммируя вышесказанное, я предлагаю вам начать с малого и постепенно увеличивать длину ваших постов.

Глава 5. Что происходит во время поста?

Я уже говорил о вашем душевном настрое, что, действительно, наиболее важно. С практической же стороны важно предохранить себя от расстройства желудка. Если вы собираетесь поститься, продумайте меню двух предыдущих посту приемов пищи, что сохранит вас от нежеланных последствий. У каждого свое собственное, особое меню, но каждому ясно, что чрезмерное потребление, например, сырых фруктов, овощей, салата, фруктового сока и т.д., может вызвать нежелательные последствия. Это та деталь, которую следует принять во внимание.

Теперь мы поговорим, о том, что происходит во время поста. Это достаточно широкая тема нашего курса, и здесь есть ряд моментов, которые я хотел бы предложить.

Во время поста я очень рекомендую, чтобы вы уделите большую часть времени для чтения Библии и для молитвы. Я ставлю чтение Библии на первое место, потому что, по моему мнению, мудро ввести это в обычай: не молиться без предварительного чтения Библии. Когда вы читаете Библию - это дает помазание вашему Духу и это направляет ваш разум в соответствии с Божьей волей. Ваша молитва обычно будет более эффективной после чтения Библии. Если вы пропускаете всего лишь пару приемов пищи, вам может показаться, что у вас не очень много времени для чтения Библии и молитвы, но в конце концов, у вас есть время, которое вы потратили бы на эти два приема пищи. Итак, предайте это время Господу, проведите это время в чтении Библии и молитве, если вы не можете сделать больше.

Во-вторых, храните себя от духовных атак. Действительная жертва в посте - это не воздержание от пищи; но дело в том, что когда вы начнете искать Бога в молитве и посте за определенные нужды, сатана попытается направить на вас огромные духовные силы. Вы почувствуете на себе странное давление, сомнение, страх и одиночество! Вы можете почувствовать себя как бы во тьме или можете потерять чувство радости, мира и счастья, обычно сопровождающие вашу христианскую жизнь. Не волнуйтесь, если это произойдет. В действительности - это один из комплиментов от дьявола. Это означает, что вы начинаете беспокоить его, и он выходит из себя в попытках предотвратить ваш прорыв. Не покоряйтесь этим эмоциям. Не позволяйте чувствам управлять вами. Полностью уясните раз и навсегда важную, основную истину Слова Божьего: Бог на вашей стороне, Бог любит вас, Бог воздаст ищущим Его. Это истина, независимая от того, чувствуете вы это или нет. Не позволяйте чувствам сбить вас с толку.

Другое предупреждение, которое я хочу вам дать - остерегайтесь "религиозного фарисейства". Я думаю нам следует обратить внимание на Матфея 6:16: "Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры; ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою". Не замыкайтесь на религиозном акте. Пусть никто не знает, что вы поститесь. Некоторые люди могут знать об этом, но не делайте из этого шоу. Не выставляйте напоказ. Делайте это максимально тихо и незаметно, насколько это возможно.

По сути дела, вы будете способны выполнять свои нормальные обязанности. Моя жена однажды вошла в длительный пост, свыше четырех недель, когда мы жили в Лондоне, и все это время она готовила пищу для всей семьи и всегда садилась с нами за стол, несмотря на то, что сама не ела. И она не сложила с себя обычных обязанностей по дому. Примерно в это же время я постился свыше трех недель, и это не влияло на обычную мою деятельность. В то время в нашей Церкви мы проводили каждую неделю пять собраний в помещении и три на открытом воздухе, и я вел их и проповедовал на каждом из них. Итак, за некоторым исключением, пост не мешает вам вести обычный образ жизни. Фактически, через некоторое время, вы, возможно, станете делать даже больше во время поста, чем в другое время, когда вы не поститесь.

Итак, не делайте из вашего поста шоу. Просто выполняйте свои обязанности, насколько это возможно.

Глава 6. Как насчет неприятных физических реакций?

Теперь мы подошли к вопросу, который волнует умы людей - неприятные физические реакции. Из-за активного образа жизни некоторые люди будут испытывать различные виды физических реакций в начальной стадии поста. Наиболее часто - это головные боли (они могут быть различные), головокружение и тошнота. Я не медицинский эксперт, но люди, изучающие реакции с медицинской точки зрения, говорят, что в большинстве случаев та энергия кровообращения, которая обычно расходовалась на переваривание пищи, во время поста переходит на другие части человеческого организма. Например, если вы ярый любитель кофе, у вас обычно во время поста могут быть головные боли. Это штраф любителям кофе за их привязанность. Я не предлагаю вам отказаться от кофе, я просто говорю, что, возможно, вам придется пережить подобную реакцию во время поста.

Большинство из нас не понимает, что процесс пищеварения - это тяжелая работа. Если вы употребляете тяжелую пищу, то большая часть вашей физической энергии в течении часа или двух расходуется на переваривание потребленной пищи. Из-за этого кровообращение не может быть активным в других частях вашего тела. Например, хорошим подтверждением высказанного будет попытка пойти поплавать сразу после сытного обеда - ваши ноги или руки может свести судорога. Почему? Потому что вся энергия вашей крови обращена на желудок, чтобы переварить пищу. Но после того, как ваша пища переварена, вы сможете идти плавать и не бояться судороги. Другими словами, энергия крови освобождена для другой деятельности. Если вы поститесь один день, энергия вашей крови освобождена для выполнения очистительного процесса, в котором нуждается ваш организм, но который никогда не производился, т.к. вся энергия вашей крови тратилась на переваривание пищи.

Переест означает просто понизить степень своей физической энергии. Когда вы превышаете норму достаточного количества пищи, то вы просто пересыщаете свой

организм едой, заставляя его работать более интенсивно над перевариванием лишнего количества пищи. И затем ваш организм уже не способен осуществить многое другое, то, что следовало бы ему исполнить. Лично я обнаружил по себе, что я не могу проповедовать на должном уровне после приема тяжелой пищи. Мне нужно по меньшей мере час или два для перерыва между едой и проповедью, т.к. энергия моей кровеносной системы направлена не на мой мозг, а на желудок. У меня не будет ясности разума, требуемой для выполнения необходимой работы.

Итак, мы рассмотрели различные физические реакции большинства людей, которые могут возникнуть в результате поста, особенно в современном обществе. Если у вас достаточно веры, чтобы делать это, благодарите Бога. "Благодарю Тебя, Бог, за мою головную боль. Я понимаю, что моя кровеносная система делает сейчас то, что необходимо было сделать много времени тому назад!" Не прекращайте свой пост. Если вы сделаете это, вы позволите дьяволу сразить вас. Даниил сказал однажды:

"Обратил я лицо мое к Господу Богу с молитвою и молением в посте". Когда вы поститесь, то обратите к Нему свое лицо. Лучше решите довести это дело до конца, и не оставляете открытой возможности обратиться к еде, т.к. дьявол будет все время рядом, побуждая вас чего-нибудь съесть. Если вы твердо решите сегодня не есть и не позволите вашему решению колебаться, то вы перенесете пост гораздо лучше.

В обычное время приема пищи вы можете ощутить действительный голод и боли. Но это не вы нуждаетесь в пище, а ваш желудок побуждаем привычкой. Примерно через час вы обнаружите, что от вашего чувства голода ничего не останется, несмотря на то, что вы не съели ни кусочка. Это всего лишь привычка. Ваш желудок был просто заведен подобно будильнику. Если же вы захотите обмануть свой желудок, выпейте пару стаканов воды. Когда вы наполните ваш желудок, он успокоится. Он подумает, что получил немного пищи и перестанет протестовать.

Если эти физические реакции будут одолевать вас, попробуйте оставить все, лечь и отдохнуть. Это тоже неплохо для вас. Если вы на работе и не можете себе позволить этого, то вам следует выбрать другой путь или другой день для поста. Если ваши физические реакции станут настолько настойчивыми, что вы не сможете терпеть, то я посоветовал бы вам сделать перерыв в посте, дать организму восстановиться, а затем попытаться вновь. Вы можете быть совершенно удивлены на этот раз. У вас едва обнаружатся какие-либо реакции.

Пост обнажает наши проблемы - духовные и физические. Поэтому когда обнаружатся ваши проблемы, не обвиняйте пост. Вместо этого благодарите Бога, что пост открыл вашу проблему, которая и без этого уже существовала. Если ваши проблемы неотложны - эмоциональные, духовные или физические, как результат поста, то, я думаю, вам следует поделиться вашими переживаниями со служителем церкви или врачом.

Глава 7. Как извлечь максимум физической пользы из поста?

Если вы хотите извлечь максимум физической пользы из своего поста, то многое может помочь вам.

- 1) Больше отдыхайте. Уделите большое внимание отдыху. Вы можете молиться как удобно лежа в постели, так и на коленях.
- 2) Делайте небольшие упражнения и попытайтесь, по возможности, дышать свежим воздухом. Я нахожу, что очень просто молиться во время прогулки, и когда я гуляю, я дышу свежим воздухом - а ходьба сама по себе является физическим упражнением -

можно убить трех зайцев сразу! Вы очень много приобретете физически и духовно. Обычно у большинства людей во время поста неприятные физические реакции прекращаются на второй, третий, четвертый день, и затем наступает период, когда пост становится действительно возбуждающим, интересным и радостным переживанием. Из моего опыта, не столько в физическом смысле, как в умственной активности, когда я достигаю этой фазы в посте, я могу сделать за один час столько, сколько обычно делаю за два или три часа. Мой разум гораздо яснее, несмотря на то, что мое тело может все еще протестовать легким чувством слабости.

3) Когда вы поститесь, то очень разумно потреблять больше жидкости, т.к. это будет очищать ваш организм от шлаков. Какие жидкости? Я верю, что нет ничего лучше чистой воды. Я имею в виду не воду из-под крана, а очищенную воду, которую можно купить в магазине или на фирме, производящей ее.

Во время поста вы обнаружите, что ваше вкусовое ощущение станет намного тоньше, и вы станете различать на вкус даже примеси в воде, на которые вы раньше не никогда особенно не обращали внимания, например привкус хлора. Несмотря на то, что, по моему мнению, разумно потреблять только чистую воду, в начале вашего поста вы можете добавить в воду немного меда. Или пейте горячую воду с небольшим кусочком лимона. Мед и лимон сами по себе очищают воду. Если вы не чувствуете, что готовы обойтись просто водой, то существует много других различных напитков, таких как жидкий суп, бульон и фруктовый сок. По моему личному опыту, я бы не советовал во время поста пить чай или кофе, т.к. они очень сильные возбуждающие средства. Вы извлечете гораздо больше пользы из вашего поста, если исключите их из употребления.

Глава 8. Существуют ли различные виды поста?

Иногда бывает, что Бог ведет нас к воздержанию от жидкостей, но это может оказаться сложным в физическом плане. Единственные люди из Библии, постившиеся воздерживаясь от еды и питья в течение 40 дней, были Моисей и Илия. Но они постились на сверхъестественном уровне - в явном присутствии Божьем или под сверхъестественной силой. Я не верю, что для нас такой пост - нормальное явление. Пример поста с воздержанием от жидкостей, приведен в Есфирь 4:16. "Пойди, собери всех Иудеев, находящихся в Сузах, и поститесь ради меня, и не ешьте и не пейте три дня, ни днем, ни ночью, и я с служанками моими суду так же поститься, и потом пойду к царю, хотя это против закона, и если погибнуть, погибну". Трое суток, день и ночь - это 72 часа, и я не советовал бы кому-либо провести 72 часа без потребления жидкости. Если вы попытаетесь 72 часа не есть и не пить, то я думаю, вы обнаружите себя на коленях, если не духовно, то, по меньшей мере, физически, и любой доктор подтвердит это.

И еще упомяну об одной практической детали. Когда вы поститесь, ваш кишечник прекращает свою работу, и если вы исключили опасность желудочных расстройств с самого начала, вам не следует беспокоиться по этому поводу. Когда вы снова начнете кушать, ваш кишечник начнет функционировать. Если вы начнете питаться правильным образом, то обнаружите, что основательно прочистили свой кишечник, и он в лучшем состоянии, чем был в начале поста. Если ваш кишечник не работает во время поста - не беспокойтесь. Иногда он будет работать, иногда нет. Очевидно, если вы поститесь значительный период времени, то через некоторое время он может прекратить свою работу полностью, т.к. пища не будет поступать для переваривания.

В Библии есть пример, который бы я назвал частичным постом. Другими словами, вы едите что-то, но не едите много. Даниила 10:2,3: "В эти дни я, Даниил, был в сетовании три седмицы дней (21 день). Вкусного хлеба не ел, мясо и вино не входило в уста мои, и мастями я не умащал себя до исполнения трех седмиц дней". Это не было постом в полном смысле этого слова, это было тем, что я называю частичным постом. Он не ел мяса и не ел десерта, он ел простую грубую пищу. Пост Даниила был своего рода сетованием (видом скорби). Пост и скорбь тесно взаимосвязаны, и это духовная скорбь, которую Бог обещал благословить. "Блажены скорбящие на Сионе, ибо они утешатся". Возможно, будет время, когда вы будете вводимы в частичный пост, как Даниил. Несколько лет в Японии назад я встретил католического священника-миссионера, который только что вернулся из одного города здесь, в США, где группа священников постилась и молилась 40 дней за всех священнослужителей. Это действительно вдохновило меня. Некоторые священники находились там все 40 дней, но другие - как этот миссионер из Японии, были там всего лишь неделю. Он выделили время для поста и, оставив все остальное, молились и искали Бога, прося Его благословить всех священнослужителей Римской Католической Церкви, и как он сообщив мне, они пережили огромное благословение. Давайте уясним себе раз и навсегда, что в этом нет ничего необычного. Все это происходит сегодня, и если этого не делают протестанты, то это будут делать католики!

Этот, только что приведенный случай приносит еще одно понимание о посте; если группа людей согласится поститься вместе, то я думаю, что, по возможности, им следует собираться вместе, по меньшей мере, иногда для совместной молитвы и поиска Бога. Есть такие проблемы, которые невозможно разрешить индивидуальной молитвой, а только постом и молитвою группы людей

Глава 9. Суббота и пост

Уделить время для Бога - это самый важный момент, который выходит за рамки поста. В 58 главе книги Исаяи мы уже рассматривали благословения, обещанные тем, кто постится в соответствии с волей Божьей. Первые 12 стихов Исаяи 58 говорят о посте; последние 2 стиха говорят об исполнении Божьей субботы. Я верю, что они взаимосвязаны. Я прочитаю два последних стиха из Исаяи 58: "Если ты удержишь ногу твою ради субботы от исполнения прихотей твоих во святой день Мой, и будешь называть субботу отрадою, святым днем Господним, чествуемым, и почтишь ее тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти и пустословить: то будешь иметь радость в Господе, и Я возведу тебя на высоты земли и дам вкусить тебе наследие Иакова, отца твоего: уста Господни изрекли это" (стихи 13 и 14).

Я верю, что эти два стиха не случайно следуют за 12-ю стихами о посте. Позвольте мне сказать, что я не верю, что от христиан требуется исполнения иудейской субботы, также как и не верю, что в воскресенье есть суббота. Я верю, что суббота есть суббота, и что от иудеев требовалось соблюдения субботы, но христиане не под Законом, и от них не требуется соблюдения субботы. Это мое личное убеждение.

В послании к Евреям говорится: "Поэтому для народа Божия еще остается субботаство". Стержневая идея субботы - это покой и уход от всех дел. И я верю, что полезно соединить успокоение от своих собственных дел с постом. Средний американец либо работает, либо занят дома со своей семьей, либо трудится еще по совместительству,

либо занят каким-то развлечением. Но, на самом деле, огромное духовное благословение - это просто расслабиться, ожидать Бога и не быть занятым ничем. Я нахожу, что это принцип Библии. Когда Бог привел Израиль в обетованную землю. Он сказал им, чтобы каждый седьмой год они не засеивали землю и не работали на ней для того, чтобы она оставалась в покое. И все время, пока Израиль был в обетованной земле, они не выполняли этого. Бог предупреждал их, что если они не будут исполнять этого, когда придут в эту землю, то Он изгонит их из этой земли, чтобы земля сама имела покой без них. Я хочу прочесть предостережение о суде. Левит 26:33-35: "А вас рассею между народами, и обнажу вслед вае меч, и будет земля ваша пуста и города ваши разрушены. Тогда удовлетворит себя земля за субботы свои во все дни запустения своего; когда вы будете в земле врагов ваших, тогда будет покоиться земля, и удовлетворит себя за субботы свои. Во все дни запустения своего будет покоиться она, сколько не покоилась в субботы ваши, когда вы жили на ней".

Другими словами, Израиль отказался исполнить субботу для земли, и Бог сказал: "Хорошо, я выведу вас из земли, и земля не увидит никакого возделывания на себе, но будет имел субботы все время вашего отсутствия, так как вы не исполняли субботы, когда находились в ней".

Я вижу, что Бог поступает таким же образом с христианами. Мы так заняты и так активны в своей деятельности для Бога, что когда Бог говорит: "Возьми отпуск, расслабься, отдохни, побудь наедине, отойди от дел, Мне так много нужно сказать тебе" - мы слишком заняты, чтобы слушать. Я знаю людей, которых я могу назвать своими друзьями, кому Бог продолжал говорить и предупреждать, но они не слушали, затем Бог сказал: "Хорошо, побудь на больничной койке 12 месяцев. Тогда ты сможешь отдохнуть". Мое личное убеждение, что лучше самому успокоиться, чем отдыхать по принуждению. Я самостоятельно попытался поступать так. Я думаю, что в этом очень важный, глубокий смысл - уделить время покою, расслабиться и ожидать Бога, и комбинировать это с постом. Тогда ваш дух успокоится и ваш желудок успокоится. Все ваше тело успокоится и вся ваша личность успокоится.

Позвольте мне указать вам на то, что Бог предназначил сочетать покой с постом в День Искупления. Левит 16:29-31 описывает требования в день Искупления: "И да будет сие для вас вечным постановлением: в седьмой месяц, в десятый день месяца смиряйте души ваши и никакого дела не делайте, ни туземец, ни пришелец, поселившийся между вами; ибо в сей день очищают вас, чтобы сделать вас чистыми от всех грехов ваших, чтобы вы были чисты пред лицом Господним. Это суббота покоя для вас, смиряйте души ваши: это постановление вечное".

У священника были свои обязанности - он должен был войти в Святое Святых с кровью жертвы для умилостивления за грехи народа, но у народа были свои обязанности и они состояли из двух частей: (1) поститься и (2) отойти от дел.

Мне кажется, что Господь особенным образом подчеркивает соединение этих двух моментов. Когда мы постимся, нам нужно, по возможности, устранившись от других видов деятельности, не обязательно на целый день, в хотя бы на полдня, и уделить это время для Бога. Пусть наш занятый разум прекратит суетиться, хотя бы на немного. Мы так заняты, что даже когда молимся, мы не даем Богу возможности сказать нам, что нам делать. Молиться - это означает не только говорить Богу - это также слушать Бога, и иногда на это уходит много часов, пока мы сможем услышать Его. Итак, я верю, что покой должен быть связан с постом.

Позвольте мне привести одно место Писания, где пост связан с Субботой. В книге Иоилия 1:14 народ Божий стоял перед критическим моментом. Они не находили ответа, Бог сказал им через пророка Иоилия: "Назначьте пост и объявите торжественное собрание, созовите старцев и всех жителей страны сей в дом Господа Бога вашего и взывайте к Господу". Торжественное собрание означает день, когда никто не занимается своими делами, но все ищут Господа.

Много лет назад, когда мы находились в Иерусалиме во времена переворота, в городе объявили комендантский час, и слово, означающее в те времена комендантский час, выражалось тем же словом, что используется в этой книге для обозначения "торжественного собрания". Комендантский час - это время, когда никому не разрешается выходить на улицу. Каждый должен оставаться дома. Другими словами, своего рода устранение от всех видов деятельности. Бог говорит: "Назначьте пост, объявите торжественное собрание, остановите все свои дела, и уделите время Господу". В Иоилия 1:15,16 Бог говорит: "Вострубите трубою на Сионе, назначьте пост и объявите торжественное собрание. Соберите народ, созовите собрание, пригласите старцев, соберите отроков...". Всякий прекращал все свои дела и отдавал время поиску Бога.

Глава 10. Как выходить из поста?

Последняя стадия, в завершение этого курса - это прекращение поста. Это очень важная часть. Вы можете потерять большую часть приобретений от поста, если вы неразумно пойдете к прекращению его. Слово "завтрак" на английском языке звучит как "прекращение поста", т.е. прием пищи, которым вы прекращаете свой пост. Но большинство людей едят так много на ночь, что они не постятся даже ночью.

После поста всегда начинайте питание легкой пищи, даже если вы постились короткий период. Не начинайте с чего-либо печеного или жареного, а также с тяжелой пищи. Предпочтительно начать с сырых салатов или фруктов. Из моего опыта скажу, что если вы начнете с салатов, особенно с зеленого лука или редиса - это произведет как бы взрывную работу во всем вашем теле. Это как щетка пройдет по вашему кишечнику. Я прекращаю свой пост обычно таким образом.

Следующее, что нам надо уяснить - это то, что чем длительнее пост, тем более постепенно нам следует из него выходить. Кто-то сказал, что на прекращение поста следует затратить столько же времени, сколько мы затратили на сам пост. Я не думаю, что это абсолютно верно, но по своему опыту я могу сказать, что когда я постился длительное время (свыше трех недель), мой желудок стал как у ребенка. Мне пришлось быть настолько осторожным с собственным питанием, как если бы я кормил ребенка, и на возвращение к нормальной пище ушло, по меньшей мере, около недели.

Здесь вам надо употребить самоконтроль, потому что когда вы поститесь, после 2-х или 3-х дней, вы не чувствуете голода, но когда вы начнете есть снова, голод вернется, и здесь вам действительно нужно держать себя в руках. У вас в голове могут появиться картины того, что вы любите покушать, но не давайте ход вашему воображению, чтобы не навредить себе слишком быстрым или неразумным прекращением поста.

Еще один момент. В результате поста, даже если это всего лишь пара дней, ваш желудок сократится в размерах, и обычно неразумно расширять свой желудок до прежних размеров. У большинства людей в западных цивилизациях слишком растянутые желудки. Вы обнаружите, что когда вы начнете питаться после поста, вы ощутите сытость быстрее, чем это бывало прежде. Привычка будет побуждать вас доесть пищу, но мудрость скажет: "Почему бы не остановиться на этом? Ведь уже итак

достаточно". То есть пост - это также способ изменить ваши привычки питаться, что необходимо многим из нас. Если вы планируете похудеть или уменьшить вес, один пост не решит ваших проблем. Вы потеряете пару килограммов, но затем также быстро их и наберете, пока не начнете сочетать пост с измененной программой питания.

Вывод

В этой книге мы рассмотрели много практических аспектов поста. Коротко для повторения: мы видели, что поститься - это явная воля Божья, и Он обещал воздаяние тем, кто будет искать Его в посте, в соответствии со Словом Божиим. Мы также перечислили несколько Библейских целей поста:

- 1) смирить себя,
- 2) приблизиться к Богу,
- 3) помочь понять нам Слово Божье,
- 4) найти волю Божью и получить водительство для нашей жизни,
- 5) искать исцеления и освобождения от злых духов,
- 6) искать Божьего вмешательства во времена особого кризиса или при возникновении некоторых проблем, неразрешимых обычными методами,
- 7) ходатайство за других.

Мы также узнали, что наши мотивы поста гораздо важнее, чем длина поста. Для тех, кто не постился ранее, мудро начать с более короткого времени и постепенно увеличивать период времени.

Во время поста нам необходимо большую часть времени уделять изучению Библии и молитве, хранить себя от духовных атак и исключить религиозное саморекламирование.

Говорили мы и о том, что из-за современного образа жизни большинство людей могут испытывать на себе некоторые физические реакции на ранних стадиях поста. Такие реакции - признак того, что энергия нашей крови совершает крайне нужную нам очищающую работу в различных частях нашего тела.

Мы также показали параллель между постом и субботой, поощряя сочетать пост с отдыхом и поиском Господа.

И, наконец, мы рассмотрели тему, как следует выходить из поста, чтобы извлечь максимум пользы из него.

Пост - это и наша обязанность, и наша привилегия как христиан. Давайте ответим на Божий призыв: молиться и поститься индивидуально и совместно, веря Ему, что Он исполнит Свое обещание воздать тем, кто прилежно ищет Его.