

Вступление

Пост занимает важную часть в христианской жизни, но, к сожалению, не так много книг написано на эту тему. Точнее, книг достаточно, но в большинстве из них говорится о том, насколько важен пост, что он меняет в духовном мире, и так далее. Но книг, раскрывающих, что происходит во время поста, как в него входить и выходить, не так много. По этой причине я решился написать эту брошюру. Она больше практического назначения и написана в виде инструкции. Скажу честно, я бы хотел иметь такую брошюру в начале моей христианской жизни. Возможно, тогда я бы не сделал многих ошибок.

Помню, как в первый день выхода из недельного поста на воде я поел маринованных огурчиков и попил лимонад «Колокольчик». Такой неосторожностью я сжег себе весь пищевод. По крайней мере, мне так казалось: я не чувствовал вкуса пищи и с трудом мог её проглатывать. И вдобавок ко всему, я в это время был в поездке, где меня кормили, в основном, пельменями в разных видах: вареном и жареном. Как следствие, всю неделю я чувствовал дискомфорт во всем теле.

Надеюсь, данная брошюра поможет вам избежать подобных ошибок.

Библейское обоснование регулярных постов

Каждому человеку необходимо понимать, что он делает и для чего. Иначе мотивация будет невысока, и любое начатое дело потерпит урон. Это в полной мере относится и к посту.

Нам необходимо знать, для чего мы постимся. Когда я задаю человеку вопрос: «Для чего Вы поститесь?», ответ почти всегда один и тот же: «Пост нужен в трудной ситуации, и мы должны это делать, потому что об этом написано в Библии». Но есть много вещей в нашей жизни, которые мы должны делать, но не делаем. Например, молиться, делать зарядку, вести здоровый образ жизни и другие.

Нас трудно заставить делать что-то, когда нет острой необходимости. Но мы охотно действуем, когда, во-первых, это важно лично для нас, и, во-вторых, когда понимаем, для чего это нужно.

НАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ДЛЯ ЧЕГО МЫ ПОСТИМСЯ.

С первым все ясно: когда происходит что-то нехорошее в нашей жизни, первая реакция — идти в пост. В Библии мы видим много таких примеров. Когда враг окружал город, первое, что делали люди — начинали поститься.

ПОСТ — ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕБЛАГОПРИЯТНУЮ СИТУАЦИЮ.

Во время личной трагедии — то же самое. Например, Давид постился, когда умирал его ребёнок. Также Саул сразу отказался от пищи, когда был окружен войсками. Пост — естественная реакция на неблагоприятную ситуацию.

Когда мой сын был маленьким, у него проявилась аллергия, переходящая в экзему. Кожа на руках и ногах лопалась и не заживала. Врачи говорили, что болезнь неизлечима. Я сразу же пошёл в длительный пост. И это не было трудно — я знал, для чего это делаю. Но когда у нас нет цели и понимания, пост становится очень трудным занятием.

Итак, первое, что побуждает к посту — это нужда. С этим пунктом все понятно. Когда есть проблема, пост является естественной реакцией христианина.

Но Писание говорит нам также и о регулярных постах. В Израиле была практика регулярных постов.

«Скажи всему народу земли этой и священникам так: когда вы постились и плакали в пятом и седьмом месяце, притом уже семьдесят лет...» (Зах. 7:5).

КОГДА У НАС НЕТ ЦЕЛИ И ПОНИМАНИЯ, ПОСТ СТАНОВИТСЯ ОЧЕНЬ ТРУДНЫМ ЗАНЯТИЕМ.

Павел пишет о себе, что он часто находился в постах.

Иисус открывает своим ученикам, что после Его отшествия они будут поститься. (2 Кор.6:5)

«И сказал им Иисус: могут ли печалиться сыны чертога брачного, пока с ними жених? Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься» (Мф. 9:15).

РЕГУЛЯРНЫЙ ПОСТ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ХРИСТИАНСКОЙ ЖИЗНИ.

В Антиохийской церкви христиане применяли практику регулярного поста.

«Когда они служили Господу и постились, Дух Святой сказал: отделите Мне Варнаву и Савла на дело, к которому Я призвал их» (Деян. 13:2).

В Евангелии от Луки 2:37 мы видим пророчицу Анну: *«вдова лет восьмидесяти четырех, которая не отходила от храма, постом и молитвой служя Богу день и ночь».*

Как видите, регулярный пост является неотъемлемой частью христианской жизни. Если в вашей жизни есть эта практика, продолжайте в том же духе, но если этого у вас нет, начните планировать посты: недельные, месячные, годовые. Чтобы они из спонтанных превратились в систематические. Ищите время для смирения вашей плоти перед Господом, заносите его в расписание, и вы увидите, как много благословений придет в вашу жизнь.

Смирение — необходимый атрибут каждого христианина

Пост нужен, в первую очередь, для нашего смирения. Смирение очень важно в глазах Божьих. Сам Иисус, Сын Божий, смирил Себя.

«Он, будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но уничижил Себя Самого, приняв образ раба, сделавшись подобным людям и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной. Поэтому и Бог превознес Его и дал Ему имя выше всякого имени» (Флп. 2:6-9).

Такое чувство, что Бог поддерживает некий баланс в мире: как только человек начинает превозноситься над другими людьми — тут же приходит посрамление.

ПОСТ НУЖЕН, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ДЛЯ НАШЕГО СМИРЕНИЯ.

И, наоборот, когда мы смиряемся пред Богом — Он поднимает нас.

«Ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится» (Лк. 14:11).

«Смиритесь пред Господом, и Он вознесет вас» (Иак. 4:10).

«Итак, смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время» (1 Пет. 5:6).

Итак, как видите, путь навверх лежит через смирение.

БОГ ПОДДЕРЖИВАЕТ НЕКИЙ БАЛАНС В МИРЕ: КАК ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ПРЕВОЗНОСИТЬСЯ НАД ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ — ТУТ ЖЕ ПРИХОДИТ ПОСРАМЛЕНИЕ.

Есть разные виды смирения, и первый — это когда Бог нас смиряет.

«И помни весь путь, которым вел тебя Господь, Бог твой, по пустыне вот уже сорок лет, чтобы смирить тебя, чтобы испытать тебя и узнать, что в сердце твоём, будешь ли хранить заповеди Его или нет. Он смирял тебя, томил тебя голодом и питал тебя манною, которой не знал ты и не знали отцы твои, дабы показать тебе, что не одним хлебом живет человек, но всяким словом, исходящим из уст Господа, живет человек» (Втор. 8:2-3).

ИТАК, КАК ВИДИТЕ, ПУТЬ НАВЕРХ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ СМИРЕНИЕ.

Второй — когда обстоятельства и атаки дьявола поджигают нас со всех сторон.

«И привел Господь на них военачальников царя ассирийского, и заковали они Манассию в кандалы, и оковали его цепями, и отвели его в Вавилон. И в тесноте своей он стал умолять лицо Господа, Бога своего, и глубоко смирился пред Богом отцов своих» (2 Пар. 33:11-12).

Третий — когда мы сами добровольно смиряемся перед Ним. И пост — самый лучший способ для смирения нашей плоти. Ну, посудите сами, как мы можем смирять себя?

ПОСТ — САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ДЛЯ СМИРЕНИЯ НАШЕЙ ПЛОТИ.

Конечно, послушание Его слову и водительству Духа Святого является смирением перед Ним. Но пост идёт дальше, он в буквальном смысле ставит нашу плоть на колени. В таком состоянии невозможно быть не смиренным.

Друзья, вам решать, каким способом смиряться перед Господом, но я бы посоветовал выбрать последний.

Что происходит в духовной сфере во время поста

Итак, для чего нужен регулярный пост и что происходит во время такого поста? Первая очевидная причина поста — это воздержание. Воздержание — одна из важных благодетелей в христианстве. Через воздержание мы учимся терпению, наш характер оттачивается и становится более сильным. Мы преображаемся в образ Христа. Да и вообще, христиане, которые не могут отказывать себе в чем-либо, как правило, влечат жалкую христианскую жизнь.

ВОЗДЕРЖАНИЕ — ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ БЛАГОДЕТЕЛЕЙ В ХРИСТИАНСТВЕ.

Воздержание, в свою очередь, необходимо, чтобы смирить нашу плоть. Здесь уместен вопрос: что такое плоть? **Плоть — это испорченная грехом природа человека.** В этом вопросе часто происходит путаница, потому что Библия иногда называет тело человека плотью, но сейчас мы говорим не о теле. Когда Бог создал человека, его тело было совершенно и освящено.

ПЛОТЬ — ЭТО ИСПОРЧЕННАЯ ГРЕХОМ ПРИРОДА ЧЕЛОВЕКА.

«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт. 2:7).

При соединении духа и тела появилась новая составляющая — душа, которая как раз и характеризует нас как личность. Наша душа находится между телом и духом, или, правильнее сказать, взаимодействует с этими двумя составляющими.

В момент грехопадения Адам принял греховную природу сатаны, и дух Адама умер (потерял контакт с Богом), а тело и душа образовали некий симбиоз, который называется плотью. С этого времени сатана имеет беспрепятственный доступ к душе человека (нашей сущности).

ПРИ СОЕДИНЕНИИ ДУХА И ТЕЛА ПОЯВИЛАСЬ НОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ — ДУША.

Но, слава Богу — Иисус искупил нас от грехов и послал нам Своего Духа. В момент, когда мы принимаем Иисуса по вере, Дух Святой входит в нашу жизнь и через наш дух может воздействовать на нас (нашу душу). Наша душа находится между двух огней: плотью, которая поражена грехом, и духом, в котором живёт Святой Дух. Сейчас вопрос к нам: кому мы дадим место в своей жизни? Писание говорит: *«и не давайте места дьяволу» (Еф. 4:27).*

Павел пишет об этом конфликте в послании Галатам.

«Я говорю: поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожделений плоти, ибо плоть желает противоположного духу, а дух — противоположного плоти: они друг другу противятся...» (Гал. 5:16-17).

Итак, что мы будем «кормить» в нашей жизни, то и будет укрепляться, занимая все больше места в нас. Как хорошее, так и плохое. Попробуйте на неделю отказаться от телевизора и интернета, а напротив, начните больше читать Библию, духовную литературу, увеличьте в два раза молитвенное время. Вы будете удивлены результатами.

ПОСТ ПОМОГАЕТ РАЗОБРАТЬСЯ С ПЛОТЬЮ

И наоборот, уделяя больше времени суете, телевизору и интернету, вы отдалитесь от Бога. **Пост помогает разобраться с плотью.**

Плоть непосредственно, или в первую очередь, связана с нашим телом. Когда мы начинаем поститься, тело слабеет, а вместе с телом теряет силу и наша плоть. Чем слабее влияние нашей плоти, тем сильнее влияние духа.

«Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна» (Мк. 14:38).

ЧЕМ СЛАБЕЕ ВЛИЯНИЕ НАШЕЙ ПЛОТИ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ВЛИЯНИЕ ДУХА.

Соответственно, в посте уменьшается влияние плоти в нашей жизни, а значит, и влияние сатаны, так как он напрямую связан с нашей плотью. По этой причине во время поста мы себя чувствуем очень плохо, раздражаемся, выходим из себя.

СОЗНАТЕЛЬНО СОЗДАВАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ОГРАНИЧЕНИЯ.

Это настоящая война. Большинство из нас делают большую ошибку, рассуждая: зачем поститься, если я постоянно раздражаюсь в посте. В этом-то и суть: плоть не хочет сдавать своих позиций, просто продолжайте поститься.

Если вы будете неотступны, плоть поймёт, кто в доме хозяин, и смирится. Сознательно создавайте для себя ограничения.

Пост и твердыни

Интересное наблюдение: во время длительного поста наши греховные твердыни теряют силу (в моем случае это началось после десяти дней), и после выхода из поста ещё долгое время сохраняется положительный эффект. Я много думал об этом, разговаривал с братьями и в результате пришёл к определённым выводам. Во-первых, в то время, когда наше тело слабеет, с ним слабеет и наша греховная плоть. Тогда Дух Святой беспрепятственно может производить Свою работу в нас. Во-вторых, каждая клетка нашего организма несёт в себе информацию обо всём теле. И когда учёные говорят о генетике, науке о наследственности, они имеют дело с информацией, которая каким-то образом записывается в организме. В Библии мы видим, что благословение и проклятие передаются из поколения в поколение. Бог сотворил нас здоровыми, и все, что наслаивается сверху (всевозможные отложения и болезни) приходит от сатаны. Получается, в нашем организме происходит постоянная борьба между изначальной Божественной природой и сатанинским вмешательством. Я думаю, что когда мы совершаем грехи, информация об этом записывается в нашем разуме и зловредных тканях, которые мы приобрели из-за греховного образа жизни. Как следствие, часто повторяющиеся грехи перерастают в твердыни, с которыми мы живём годами.

ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОСТА НАШИ ГРЕХОВНЫЕ ТВЕРДЫНИ ТЕРЯЮТ СИЛУ.

Но когда мы постимся, эта информация стирается из нашего разума, здоровая ткань (Божественная) поглощает больную и мутированную (сатанинскую).

ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПОСТ МЕНЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НАШЕ ТЕЛО, НО И НАШУ ДУХОВНУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ.

В конечном итоге, при регулярных длительных постах в нашем организме не остаётся клеток, поражённых грехом, и дьяволу не за что держаться в нас.

Иисус говорит о себе: *«Уже немного Мне говорить с вами, ибо идет князь мира сего, и во Мне не имеет ничего» (Ин. 14:30).*

В нашем Господе не было ничего, за что мог зацепиться лукавый. Длительный пост меняет не только наше тело, но и нашу духовную составляющую. Происходит некое духовное обновление. Так что, друзья, если кто-то не может избавиться от зависимости, рекомендую вам взять двадцатидневный пост на воде, и Бог обнулит вашу информацию. Как это говорится в компьютерном мире — восстановит вас до «заводских настроек».

Основные виды поста

Строгий пост

Это пост без воды и еды. В Библии мы видим продолжительность таких постов в три дня, если не брать во внимание пост Моисея на горе в течение сорока дней (он не ел и не пил). Его воздержание было сверхъестественным, так как он все время находился в присутствии Господа.

Павел постился три дня. *«И три дня он не видел, и не ел, и не пил» (Деян. 9:9).*

Есфирь объявила такой пост в Сузах: *«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 со служанками моими буду также поститься и потом пойду к царю, хотя это против закона, и если погибнуть — погибну» (Есф. 4:16).*

Я лично знаю людей, которые постились без воды и еды больше трёх дней. Я сам пробовал поститься больше трёх дней. И скажу вам откровенно:

длительный пост без воды можно брать, если вы уверены в своих действиях. Как кто-то сказал: все, что вы делаете — вы делаете на свой страх и риск. Ну, а мы говорим: в соответствии со своей верой.

Пост на воде

Это — когда человек пьёт только чистую воду, и только воду (не соки, чай или бульоны), и не употребляет никаких продуктов. Этот вид поста показан в Матфея 4:1-3. ***«Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню для искушения от дьявола и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал. И приступил к Нему искушитель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни эти сделались хлебами».***

Этот пост отличался от поста Моисея в присутствии Божиим тем, что сатана искушал Иисуса. Как мы видим, пост продолжался сорок дней. Меня иногда спрашивают: с чего ты взял, что Иисус пил воду, может быть, Он не только не ел, но и не пил. Ответ простой: сатана искушал Иисуса хлебом, а не водой.

Как бы то ни было, в последующих главах я буду рассматривать именно этот вид поста.

Пост Даниила

«В эти дни я, Даниил, был в сетовании три седмицы дней. Вкусного хлеба я не ел, мясо и вино не входили в уста мои, и мазями я не умащал себя до исполнения трех седмиц дней» (Дан. 10:2-3).

Как видно из текста, Даниил исключил из своего ежедневного рациона мясные продукты, всевозможные напитки и сладости. В первой главе Даниил и его друзья отказываются от пищи с царского стола, а едят только овощи и пьют воду.

«Сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней: пусть дадут нам в пищу овощи и воду для питья» (Дан.1:12).

Суть данного вида поста в ограничении себя от вкусной пищи — еда употребляется только для поддержания жизнедеятельности организма.

Этот вид поста можно определять самостоятельно: пост на сырых овощах и фруктах, пост с отказом от сахаросодержащих продуктов (конфеты, пирожные, сладкие напитки), от хлебобулочных изделий и белковой пищи (мясо, рыба, яйца, молочные продукты). В наше время хорошим примером является православный пост, где прописаны все ограничения.

По времени данный вид поста длится от недели и больше.

Частичные ограничения

Этот вид воздержания с натяжкой можно назвать постом. Он нацелен на конкретные виды пристрастий и зависимостей таких, как кофе, сладости, мясо, интернет, телевидение и другие. Каждый сам знает свою привязанность. Определите их и побеждайте.

Множество людей «живут» в соцсетях — откажитесь от выхода в интернет на неделю или месяц. Кто-то не может жить без сладкого — побеждайте эту привязанность. Один мой друг отказался от мороженого, точно не скажу на какое время, но, кажется, на год. С тех пор прошло уже много лет, а он по-прежнему не ест этот десерт. Вы скажете: есть мороженое не грех! Да, это правда, но он решил ограничить себя в этом.

Идея такого воздержания в том, чтобы не позволить плоти возрасти и взять верх над вами. Длительность таких постов по времени не ограничена.

Подготовка к посту

Замечали ли вы, что мысли о посте приходят после того, как вы плотно поели? Но когда наступает время поста, приходят другие мысли: зачем я пощусь, у меня все нормально, никаких проблем нет. Дело в том, что мы думаем по-разному на пустой и на сытый желудок, и это надо учитывать при подготовке к посту.

Когда мы постимся, организм переживает стресс. Всю жизнь его регулярно кормили, и вдруг подача пищи прекращается. Он с этим в корне не согласен.

Пост приносит некую печаль, мир теряет краски, дни тянутся долго. Иисус так и говорит, что это время печали.

«И сказал им Иисус: могут ли печалиться сыны чертога брачного, пока с ними жених? Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься» (Мф. 9:15).

Прежде, чем начать поститься, вы должны знать об этой особенности, чтобы она не стала сюрпризом для вас. Во время поста вы будете испытывать легкое (у кого-то сильное) недомогание, болезненное состояние. Особенно, если вы никогда раньше не постились.

МЫ ДУМАЕМ ПО-РАЗНОМУ НА ПУСТОЙ И НА СЫТЫЙ ЖЕЛУДОК, И ЭТО НАДО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПОСТУ

Помню, как я первый раз пошёл в пост на три дня. На второй день я думал, что умираю: мои ноги и руки тряслись, мне казалось, что я превратился в девяностолетнего старика. Все моё тело кричало: пожалей себя! Поэтому, будьте психологически готовы к битве со своей плотью. Как правило, легких постов не бывает.

КОГДА МЫ ПОСТИМСЯ, ОРГАНИЗМ ПЕРЕЖИВАЕТ СТРЕСС.

К постам нужно готовиться, как психологически, так и физически. Я сейчас говорю о длительных постах, сроком более недели. Короткие посты не требуют такой подготовки: организм не успевает понять, что происходит, как его снова начинают кормить.

К ПОСТАМ НУЖНО ГОТОВИТЬСЯ, КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ, ТАК И ФИЗИЧЕСКИ.

Но для длительных постов, от недели и дольше, важно выбрать подходящее время. Слава Богу, в наших церквях есть недельный пост в середине января,

который многие с нетерпением ждут и уже заранее планируют своё расписание под этот пост. Но в моей жизни есть практика длительного поста ещё и летом. Для него я подбираю время, когда в расписании нет поездок и другой физической нагрузки. Если вы работаете на физически тяжёлой работе, вам лучше планировать длительные посты на ваш отпуск или использовать отгулы.

ВРЕМЯ НА ОВОЩАХ РАССМАТРИВАЙТЕ, КАК ПОСТ ДАНИИЛА.

Потому что во время поста наступает физическая слабость, и нужно иметь возможность отдохнуть. Если включить пост в свой график, он не станет для вас стихийным бедствием. Молитесь, чтобы Бог подготовил вас ко времени воздержания психологически и духовно.

Физическое тело тоже нужно правильно подготовить. За три дня до начала поста желательно перейти на сырые овощи и фрукты. Зачем это нужно? Дело в том, что после начала поста вы перестанете ходить в туалет, и токсины от оставшейся в кишечнике пищи будут всасываться в кровь, отравляя вас. Эта нагрузка на организм чревата плохим самочувствием. Растительная пища менее токсична, чем белковая, поэтому она предпочтительнее при подготовке к посту. Время на овощах рассматривайте, как пост Даниила. Также до начала поста сбавьте дозу кофе или крепкого чая, если вы любитель этих напитков, а лучше вообще прекратить их употребление. Потому что в начале поста будет болеть голова, а позже — выкручивать ноги.

Что происходит в организме во время поста

Большинство людей боятся пропускать приемы пищи: с детства нам внушили, что нужно кушать регулярно. Якобы, если перестаёшь есть, в организме запускаются процессы, которые нанесут непоправимый вред организму. Но это распространённое заблуждение. Его, кстати, поддерживают некоторые врачи. Постов бояться не надо, потому что во время поста организм вовсе не голодает, но переходит на иной вид питания. Как только человек

полностью отказался от пищи, в его организме начинается потребление запасенных резервов (жир) и второстепенных тканей (поражённая и мутированная ткань). Для организма — это только польза.

ОРГАНИЗМ МОЖЕТ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА ВНУТРЕННЕЕ ПИТАНИЕ ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ ПОЛНОГО ОТКАЗА ОТ ПИЩИ И ЛЮБЫХ НАПИТКОВ, КРОМЕ ВОДЫ.

Ниже простыми словами опишу, что происходит в организме во время поста на воде.

Первый день поста проходит обычно хорошо, и пока внутри еще есть запасы животного сахара — гликогена, организм использует его. Но как только запасы гликогена иссякают, в крови начинают накапливаться кислые продукты неполного расщепления жира, и происходит сдвиг показателя pH организма в кислую сторону (ацидоз). Этот процесс ещё называют закислением организма. Как следствие, человек чувствует себя плохо: головная боль, тошнота и общее недомогание. Аппетит притупляется примерно после трёх дней поста.

Закисление нарастает постепенно, примерно до 6-10 дня воздержания от пищи (у разных людей это происходит по-разному). Когда оно достигает своего апогея, наступает ацидозный кризис. После прохождения этого кризиса, организм переключается на внутреннее (эндогенное) питание. Человек начинает чувствовать себя хорошо. Конечно, некоторая слабость ещё остаётся. После того, как организм переключился на внутренне питание, он начинает поедать в первую очередь жировые клетки, а также больные и мутированные клетки. Вследствие этого происходит общее оздоровление. Организм получает не только полноценное, но и сбалансированное питание.

Хочу подчеркнуть, что организм может переключиться на внутреннее питание только в случае полного отказа от пищи и любых напитков, кроме воды. Если продолжать употреблять хоть какие-нибудь продукты (мёд, чай с лимоном и другие), организм не сможет переключиться на эндогенное питание, и, как следствие, будет развиваться дистрофия.

Примерно через 17-25 дней наступает второй ацидозный кризис. Он проходит более мягко, чем первый, и организм переходит в ещё более экономичный режим работы. Потеря веса в этот период составляет примерно сто грамм в сутки.

Дальше можно поститься до появления сильного аппетита. Это период от 35 до 45 дней. У Иисуса это было сорок дней. «...и, *постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал*» (Мф. 4:2).

Выход из поста

Выход из поста не менее важен, чем сам пост. Если это сделать неправильно, можно нанести непоправимый вред организму или даже умереть. В Южной Корее по этой причине, в среднем, в месяц умирают два человека, поэтому серьёзно отнеситесь к данному этапу. Существует такое правило: сколько дней поститесь, столько дней и выходите из поста.

Однодневный пост

Если мы говорим об однодневном посте, то здесь бояться нечего. По завершении поста можно кушать все, но умеренно. Потому что в организме за такой короткий срок ничего не происходит. Он просто доедает остатки пищи, скопившиеся в организме. Ну, и, конечно, организм отдыхает от постоянной переработки пищи. Я бы рекомендовал 36 часовой пост.

СКОЛЬКО ДНЕЙ ПОСТИТЕСЬ, СТОЛЬКО ДНЕЙ И ВЫХОДИТЕ ИЗ ПОСТА.

Заходите в пост вечером, а выходите из поста через день утром. Для суточного поста лучше выбрать время с утра и до утра следующего дня. Многие совершают распространённую ошибку: заходят в пост вечером и выходят на следующий день вечером.

ДЛЯ ПОСТОВ ЛЮБОЙ ДЛИНЫ ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО: ВЫХОДИТЬ ИЗ НИХ ДНЕМ ИЛИ УТРОМ.

В таком случае вы нагружаете организм едой на ночь, что не очень для него хорошо. Плюс, вы добавляете себе жировые клетки.

И вообще, для постов любой длины возьмите за правило: выходить из них днём или утром.

От трёх до семи дней

Если вы поститесь три дня и более — до семи дней, то выходить нужно аккуратно. Ни в коем случае, нельзя выходить белковой пищей (мясо, рыба, яйца, молочные продукты). Самая лучшая еда в первый день — это сырые овощи и фрукты. И желательно, небольшими порциями: в два раза меньше, чем вы едите обычно. Один мой друг на пятый день поста съел ножку курицы с чем-то ещё, и его так «завернуло», что он думал, умрет. Слава Богу, в этом случае все обошлось, но мог быть заворот кишок. Другой брат после недельного поста, по научению еще одного брата, начал выходить из поста куриным бульоном, что тоже против всяких правил. Три раза он попил бульон с промежутками в тридцать минут. В одиннадцать часов поел суп, а в обед, примерно, в час-два, съел пельмени с блинчиками. После этого у него началась внутренняя депрессия, предчувствие какой-то беды.

Первый день нужно исключить любую белковую пищу — просто овощи и фрукты. На второй день можно есть вареные овощи, а дальше смотрите сами по самочувствию.

Недельный пост и более — до пятнадцати дней

Как я уже писал ранее, после ацидозного кризиса организм переходит на внутреннее эндогенное питание. Желудок в это время перестаёт работать и, если его перегрузить пищей, ничем добрым это не закончится. Переключение на внутреннее питание происходит от 5 до 10 дней, в зависимости от вашего организма. Поэтому здесь нужен ещё более аккуратный подход к выходу из поста.

Из такого поста желательно выходить на свежевыжатых соках, ни в коем случае не купленных в магазинах — в пачках или банках. Потому что в них находятся химикаты, которые не дают портиться продукту. Сок нужно разбавить водой от 30% до 50 %, в зависимости от длительности поста, и пить небольшими порциями, не больше 200 грамм за один раз. Хорошо продержаться на соках три дня, но один день точно надо выдержать. Воспринимайте это время, как продолжение поста на фруктовых соках. В это время в организме продолжают происходить восстановительные процессы.

ПОСЛЕ НЕДЕЛИ МОЖНО ПОСТЕПЕННО ПЕРЕХОДИТЬ К ОБЫЧНОМУ РЕЖИМУ ПИТАНИЯ, НО ПОМНИТЕ: В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ПРОИСХОДЯТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, СТАРАЙТЕСЬ ЕГО НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ

Дальше по старой схеме: сырые овощи и фрукты — один-три дня, все тщательно пережёвывайте. После этого можно употреблять вареную пищу без содержания белка (мясо, рыба, яйца, творог). После недели можно постепенно переходить к обычному режиму питания, но помните: в вашем организме происходят восстановительные процессы, старайтесь его не перегружать.

От пятнадцати дней и далее

Посты такой длины более суровы, и выход из них должен быть ещё более аккуратным. Воспользуйтесь теми же правилами, что и в предыдущем описании, только увеличьте сроки на соках и овощах, вместо трёх дней возьмите неделю. Постарайтесь как можно дольше продержаться в таком

режиме. В это время ваш организм в полном смысле этого слова переформируется. И когда вы питаетесь растительной пищей, организм приводит в порядок все внутренние системы.

Законченный пост

Есть такое понятие как законченный пост. Он наступает примерно на 35-45 день, может быть, и дольше — до 70 дней, в зависимости от вашей полноты. Это период, когда организм израсходовал все доступные для него ресурсы (жировая, поражённая и мутированная клетка). В организме остались только здоровые клетки, а здоровую ткань он есть не хочет и поэтому сигнализирует чувством голода — желудок включается, и начинается обильное слюноотделение. Это знак, что нужно выходить из поста.

«Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню для искушения от дьявола и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал» (Мф. 4:1-3).

Выход из такого поста проще — ваш желудок включился, и можно есть. Но опять же, будьте аккуратны, ваш организм жил без пищи долгое время, не перегружайте его.

ПИТЬ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД МОЖНО ТОЛЬКО ЧИСТУЮ ВОДУ И СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ.

Начните с овощей, причём все тщательно пережевывайте — каждый кусочек. Но порции уменьшайте в три раза, чем вы ели до поста — ваш организм отвык от пищи. Пить в восстановительный период можно только чистую воду и свежавыжатые соки.

Бонусы поста

Пост — это, в первую очередь, духовное деяние, и мы должны чётко это осознавать. Но у постов есть уникальное побочное явление, которое называется исцелением. Известный автор Поль Брег в своей книге «Чудо поста», которое, к сожалению, в советские времена перевели как «Чудо голодания», описывает процессы, которые происходят в организме во время поста. В ней даны свидетельства исцеления людей от неизлечимых болезней. Я думаю, что Бог во время поста разбирается со всеми излишествами и болезнями в нашем организме.

У ПОСТОВ ЕСТЬ УНИКАЛЬНОЕ ПОБОЧНОЕ ЯВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ НАЗЫВАЕТСЯ ИСЦЕЛЕНИЕМ.

Болезнь является следствием грехопадения человека. Учёные пришли к выводу, что человек должен жить вечно. В нашем организме постоянно происходит деление клеток. Если сказать простым языком, старые клетки отмирают, а новые рождаются. За семь лет ваш организм полностью обновляется, но, тем не менее, мы все стареем и умираем. Учёные говорят, что это ген смерти, который не даёт человеку жить вечно. Но мы с вами знаем, что это ген греха, который поражает нас. Ко всему прочему, мы засоряем наш организм неправильным питанием и излишествами. И все системы в организме перестают работать правильно, начинают давать сбой. Принято считать, что чем старше мы становимся, тем больше болеем. Но это не так. Наши праотцы жили долго и без болезней, Моисей жил 120 лет, и его зрение не притупилось, и руки не ослабели. Старость — не приговор. Поль Брег, о котором я писал выше, погиб в 95 лет, катаясь на доске по морю. Представьте себе 95-летнего дедушку на доске. Честно говоря, мне это трудно сделать.

Приведу пример из моей жизни. Где-то в возрасте 46 лет я стал чувствовать себя плохо. После каждой поездки болел, как минимум, неделю. Пошёл в больницу. После тщательной проверки врачи сказали, что сильных отклонений в организме нет. Чуть повышен сахар в крови и повышено давление. «Но в

вашем возрасте это нормально» — вынесли они вердикт. Мне выписали кучу таблеток.

В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ДВЕ ВЕЩИ: ПИТАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ.

И вот я смотрю на все это и думаю: и что, я теперь всю жизнь буду жить на лекарствах? Конечно, я молился об этом и пришёл к выводу, что в жизни человека есть две вещи: питание и движение. Пересмотрел своё питание, начал сознательно двигаться. Немного полегчало, но общая усталость оставалась. Где-то внутри я думал: ну, вот и пришла старость. И тут в руки мне попала книга о том, что происходит во время поста в организме. Вдохновлённый, я пошёл в длительный пост на 21 день. До этого я постился не больше недели. Вышел из поста я раньше, на восемнадцатый день, но эффект был потрясающий. Я перестал болеть после поездок, вялость ушла. К тому же, у меня были воспалены оба уха.

ПОСТ — ЭТО МОЩНОЕ ОРУЖИЕ.

Из одного понемногу выделялась жидкость — «отит» называется. Я лечил его, пару лет ходил в больницу на прогревание, ничего не менялось. Но после поста мои уши стали здоровыми.

ВО ВРЕМЯ ПОСТА ВЫСВОБОЖДАЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ДЛЯ ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА.

Так что, для меня пост — это мощное оружие, которое Господь дал не только для решения проблем, но и для Божественного исцеления.

Во время поста высвобождаются дополнительные силы для очистки организма от накопившихся шлаков и вредных отложений. Правильней будет сказать: перераспределяются. Энергия, прежде задействованная на переработку пищи, теперь высвобождается для очистки и восстановления организма. После

того, как организм переключается на внутреннее питание, он начинает поедать жировую (в которой скапливаются все шлаки) и больную ткань.

БОГ СОЗДАЛ НАШ ОРГАНИЗМ, И У НЕГО ЕСТЬ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ НАШЕГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Также выводятся из организма всевозможные отложения и шлаки. Как следствие, организм становится более гибким. Чистятся сосуды и кровь. А, как вы понимаете, если кровь чистая — чист весь организм. При более долгих постах появляются новые стволовые клетки, если сказать простым языком — весь организм омолаживается.

Бог создал наш организм, и у Него есть принципы для нашего исцеления. Не думаю, что поститься за своё здоровье противоречит Писанию.

Заключение

Еще раз хочу подчеркнуть, что в этой брошюре я не пытался описать все составляющие поста. В большей степени старался осветить практическую его сторону, чтобы каждый, кто приступает к посту, мог ощутить всю его силу.

ПОСТ — ЭТО САМОЕ МОЩНОЕ ОРУЖИЕ, КОТОРОЕ ЕСТЬ В АРСЕНАЛЕ КАЖДОГО ВЕРУЮЩЕГО.

Если кому-то помогут эти советы, буду искренне рад. Я верю, что пост — это самое мощное оружие, которое есть в арсенале каждого верующего. Но, к сожалению, немногие понимают это и годами живут под игом сатаны. Я верю, что пришло время сбросить это иго. Писание говорит нам: *«Поэтому и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинаящий нас грех, и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще» (Евр. 12:1).*

Я молюсь о том, чтобы в России поднялась мощная армия, которая знает свое духовное оружие. Чтобы она сбросила всякое иго и не имела жалости к себе. И тогда наступит великое пробуждение, о котором писали все пророки. Да поможет нам в этом Бог, и во всем, что бы мы ни делали, пусть будет прославлено Его святое Имя.

Аминь.