

# Библейский пост: практические советы

(Выдержки из книги Мелоди Мейсон «Отважиться просить о большем: Принципы достижения успеха в молитвенной жизни и служении»)

В Библии пост — это не выбор по желанию. Это данность. В Мф. 6:17 сказано не «если постишься», а «когда постишься». Пост всегда был частью жизни верующих, так же как молитва и изучение Писания. Фактически каждый известный библейский персонаж совершал пост. И даже сегодня Христос «постится»: Он пообещал, что не будет пить от плода виноградного, пока мы не будем вместе с Ним в Царстве Небесном (см. Мф. 26:29).

Если Христос ныне постится ради нас, не можем ли и мы поститься ради Него — чтобы в нашей жизни исполнилась Его воля, чтобы яснее понимать истину, чтобы сильнее любить Его и стремиться служить Ему?

Пост — не новая духовная дисциплина. На протяжении всей библейской истории Божий народ посвящал время искреннему посту и молитве. Если внимательно изучить любой пост, описанный в Библии, можно увидеть закономерность: когда Божий народ *постился* и молился, Бог могущественно действовал ради них — освобождал от врагов, чудесным образом избавлял из темницы, изливал Святого Духа в день Пятидесятницы. И этот же принцип повторяется на протяжении всей христианской истории.

Миссионер Хадсон Тейлор однажды сказал: «Возможно, самым большим препятствием в нашей работе является наша воображаемая сила; но пребывая в посте, мы обнаруживаем, насколько бедными и слабыми существами являемся, — наша сила, на которую мы так полагаемся, постоянно нуждается в куске хлеба» (J. Hudson Taylor, ed., *China's Millions*, 1887).

В библейские времена пост означал не просто воздержание от пищи. Это было время испытания сердца, когда человек искал Божьего благословения или избавления.

Дух пророчества напоминает: «Людям нужно меньше думать о бренной пище и гораздо больше времени посвящать размышлениям о небесном хлебе, дающем оптимистичный настрой и жизненные силы человеку» (*Основы здорового питания*, с. 90).

Если пост не сопровождается дополнительным временем, уделяемым Слову Божьему и молитве, то правильнее называть его диетой. Однако истинный библейский пост нацелен не на соблюдение диеты и не на демонстрацию окружающим своего благочестия.

О показном поведении лицемеров Альберт Барнс, один из библейских комментаторов, пишет так:

«Разве мы не находим [даже сегодня], что в тех неудобствах, которые мы переживаем в процессе этого акта самоотречения, есть что-то заслуживающее одобрения? [Однако]... боль и неприятные ощущения, которые мы можем

испытывать во время самого строгого поста, не являются заслугой в глазах Бога. Это не то, что было Его целью, когда Он говорил о необходимости поста. Его целью была справедливость, истина, благодеяние, святость (см. Ис. 58:6–7). Он ценит пост, когда он является средством, которое помогает нам задуматься над своими ошибками и навести порядок в своей жизни» (Albert Barnes, *Notes on the Bible* [1834] on Isaiah 58:5).

Мы должны помнить, что не можем заслужить Божьи благословения или ответы на молитвы, как и не можем заработать спасение своими делами. Пост нельзя использовать для замещения послушания или личного посвящения. Однако он может быть средством очищения сердца от того, что нас отвлекает, а также помочь сделать наш ум более восприимчивым к Божьему желанию изменить нашу жизнь к лучшему. И нам обещано: «К тем, кто в смирении сердца ищет Божественного руководства, близко подходят ангелы Божии. Святой Дух дан, чтобы открыть им богатые сокровища истины» (*Наглядные уроки Христа*, с. 59).

Обращаясь к пионерам адвентизма, Эллен Уайт подчеркивала: «У вас есть преимущество получить больше Духа Божьего, если будете поститься и усердно молиться». Здесь она связывает пост и молитву со способностью более ясно доносить истины Слова Божьего до тех, кто еще не уверовал. И далее она продолжает: «Вам нужно принять Божьи обетования и заверения и следовать им с верой. Вам нужно научиться доносить истины Слова до окружающих во всей их непреложной силе и ободряющем значении, чтобы необращенные ощутили влияние Духа Божьего на сердце, разум и характер» (*The Review and Herald*, 13 января 1910 г.).

В книге «Действенная всепобеждающая молитва» Уэсли Дьюэл пишет:

«Великие лидеры Реформации в своей духовной борьбе за восстановление чистоты церкви, естественно, широко использовали библейский метод поста. Мартин Лютер не только соблюдал духовную дисциплину поста один день в неделю, но и дополнительно постился, совершая ежедневно трехчасовую молитву, и его часто критиковали за чрезмерное усердие. Но своими молитвами, постами и святой решимостью он благословил всю церковь и повлиял на мир в угоду Богу... Джон Кальвин часто постился, и он увидел, как Бог совершил великое в Женеве. Моравские братья постились, как и гуситы, вальденсы, гугеноты и шотландские ковенантеры. Если бы не преобладающая сила молитвы, включающей пост, то не было бы Реформации и еще на протяжении столетий не произошло бы великого пробуждения» (с. 181).

В Библии мы находим множество примеров того, как народ Божий постился ради обретения мудрости (Дан. 1, Деян. 14:23), ради избавления (Есф. 4:16, 2 Пар. 20:3), перед началом служения (Мф. 4), в поисках духовного возрождения (Неем. 9:1, Иоил. 1:14, Иона 3:5), в поисках победы над демонами (Мф. 17:21) и во многих других случаях.

Эллен Уайт также назвала много причин, по которым стоит задуматься о посте:

- Нам следует поститься, исследуя важные истины Писания, чтобы наше понимание было правильным!<sup>1</sup>
- Нам следует поститься, когда мы ищем небесной мудрости, которую обещал нам дать

- Господь!<sup>2</sup>
- Нам следует поститься, когда мы желаем знать волю Божию в построении важных планов.<sup>3</sup>
  - Нам следует поститься, когда мы желаем посвятить свои таланты на служение Богу.<sup>4</sup>
  - Нам следует поститься, когда мы просим помощи у Бога во время кризиса.<sup>5</sup>
  - Нам следует поститься, когда мы ведем борьбу с нечистой силой.<sup>6</sup>
  - Нам следует поститься, когда мы просим Бога, чтобы Он послал больше людей, готовых трудиться для жатвы.<sup>7</sup>
  - Нам следует поститься, чтобы среди членов Церкви было единство.<sup>8</sup>
  - Нам следует поститься, когда мы желаем очистить свое сердце и духовно возродиться.<sup>9</sup>
  - Нам следует поститься, чтобы одержать победу над искушениями.<sup>10</sup>
  - Нам следует поститься, когда мы желаем сформировать аппетит к простой здоровой пище.<sup>11</sup>
  - Нам следует поститься, когда мы хотим побороть болезнь (воздержание от одного-двух приемов пищи).<sup>12</sup>
  - Нам следует поститься, чтобы преодолеть угасание нашего рвения и духовную слабость.<sup>13</sup>
  - Нам следует поститься, стремясь к более глубокому общению с Богом в эти последние дни.<sup>14</sup>
  - Нам следует поститься, когда мы стремимся вернуть заблудших в Царство Божье.<sup>15</sup>

Когда перед нами возникают другие проблемы или сложности, важен также и *предварительный пост*. Это то, что происходило с Иисусом в пустыне за сорок дней *до того*, как Он начал Свое служение. Это то, что нам необходимо делать *перед* тем, как мы принимаем важные решения, или *до того*, как собираемся двигаться вперед, если мы желаем иметь уверенность, что Бог благословил нашу жизнь сполна.

Молитва и пост тесно связаны! Молитва – это средство, благодаря которому мы можем воспринимать невидимое, в то время как пост помогает нам отбросить или ослабить влияние видимого, внешнего, от которого мы так часто зависим. В конечном итоге целью истинного поста должно быть осуществление того, что записано в 58-й главе книги пророка Исаии. К такому посту призывает нас Бог.

«Истинный пост — это не просто исполнение обряда. Писание говорит о том посте, который избрал Бог: «Разрешите оковы неправды, развяжите узы ярма, и угнетенных отпустите на свободу, и расторгните всякое ярмо... и отдайте голодному душу твою и напитаете душу страдальца» (Ис. 58:6,10). Здесь явлен дух и характер деятельности Христа. Вся Его жизнь была жертвой во имя спасения мира. И когда Он постился в пустыне или сидел с мытарями на празднике у Матфея, Он отдавал Свою жизнь ради искупления погибших. Истинная набожность проявляется не в показной скорби, не в самобичевании и не в многочисленных жертвах, но в добровольной отдаче всего себя на служение Богу и людям» (*Желание веков*, с. 278).

## Пост Даниила и другие подробности

Пост Даниила основан на его опыте воздержания, описанном в Библии. Хотя мы в точности не знаем, что именно ел Даниил, все же некоторые подробности нам известны. В 1-й главе Книги пророка Даниила говорится, что пророк отказался от царских яств, которые ему предлагали, и ел только овощи и пил воду. В другой раз (см. Дан. 10:2, 3) он отказался от изысканных блюд, мяса и вина, чтобы обратиться к Господу в молитве. Большинство исследователей считают, что «изысканные блюда» включали хлеб и сладости.

В современных рекомендациях по соблюдению поста Даниела вы встретите определенные различия в том, что, по мнению разных людей, можно и чего нельзя есть. **Но наш совет таков: не заикивайтесь на деталях. Не будем усложнять. Самое важное в посте — это не то, что лежит у вас на тарелке. Самое важное — то, что происходит в вашем сердце.**

Эллен Уайт пишет: «Сегодня и каждый день, вплоть до самого конца времени народ Божий должен быть более настойчивым и более бдительным, полагающимся не на собственную мудрость, но на мудрость своего Вождя. Дети Божьи должны выделить дни для поста и молитвы. Не обязательно полностью воздерживаться от пищи, но есть нужно мало, причем самые простые блюда» (*The Review and Herald*, 11 февраля 1904 г.).

Цель современного поста Даниила — не в том, чтобы в точности повторять то, что делал пророк, а в том, чтобы проникнуться тем духом, который им руководил. Любовь к Господу заставляла его испытывать голод и жажду духовной пищи в большей степени, чем пищи физической, и это должно быть стремлением каждого, кто решает принять участие в таком посте.

Учитывая это, приводим несколько общих рекомендаций.

### Рекомендации для поста

Важно не заикиваться на том, что нам можно, а чего нельзя есть. Опять же, помните, что самое важное во время поста — это то, что происходит в наших сердцах. Мы отказываемся от чего-то в физическом плане, чтобы иметь возможность искать Господа в молитве, не отвлекаясь и сохраняя ясность ума. Мы постимся, потому что желаем быть ближе к Нему. Наш пост может несколько отличаться от поста других людей, но это нормально. Они могут строже относиться к выбору продуктов питания, но это не делает их более духовными или праведными. Это просто означает, что их ведут к чему-то другому. Таким образом, представленные ниже рекомендации по питанию — не более чем ориентир. Они призваны помочь установить здоровые границы во время поста. Но, в конечном счете, решение о том, как и от чего воздерживаться в пище, должно приниматься нами совместно с Богом.

**Современный пост Даниила может включать употребление таких продуктов:**

- **Любые фрукты** — свежие, замороженные, сушеные, в виде сока или консервированные
- **Любые овощи** – свежие, замороженные, сушеные, в виде сока или консервированные

- **Любые цельные злаки** – амарант, ячмень, коричневый рис, овёс, киноа, просо и цельнозерновая пшеница
- **Любые орехи и семена** – миндаль, кешью, орехи макадамия, арахис, пекан, кедровые орехи, грецкие орехи, тыквенные семечки, кунжут и семена подсолнечника; несладкое миндальное молоко; ореховая паста
- **Любые бобовые** – консервированные или сушеные: черная фасоль, спаржевая фасоль, белая фасоль, нут (турецкий горох), северные бобы, фасоль обыкновенная, чечевица, фасоль пинто и лущеный горох
- **Любые качественные масла** – из авокадо, кокосовых орехов, виноградных косточек, оливок, арахиса, кунжута и грецких орехов
- **Напитки** - дистиллированная вода, фильтрованная вода, родниковая вода или травяные чаи
- **Другие продукты** – несладкое миндальное, кокосовое, рисовое или соевое молоко; травы для приправ, специи, соль, несладкие кокосовые хлопья, приправы, жидкие аминокислоты Брэгга, соевые продукты и тофу

**Во время поста Даниила следует воздерживаться от следующих продуктов:**

- **Любое мясо и продукты животного происхождения**
- **Любые молочные продукты** – сливочное масло, сыр, сливки, яйца, молоко, т.п.
- **Любые подсластители** – сок агавы, искусственные подсластители, тростниковый сок, мед, патока, сахар-сырец, сиропы, стевия, сахар, т.п.
- **Любой дрожжевой хлеб и дрожжи** – выпечка и хлеб Иезекииля (если он содержит дрожжи и мед)
- **Все рафинированные и обработанные пищевые продукты** – искусственные ароматизаторы, химикаты, пищевые добавки, консерванты, белая мука, белый рис, полуфабрикаты, т. п.
- **Любые сильно зажаренные блюда** – кукурузные чипсы, картофель фри, картофельные чипсы, т.п.
- **Любые твердые жиры** – маргарин, кулинарный жир, т.п.
- **Напитки** – газированные напитки, кофе, энергетические напитки и обычный чай

Чтобы узнать больше о посте, я рекомендую прочитать главу 10 «Пост» из книги Эллен Уайт «Основы здорового питания».

Помните: действенность поста и духовный прорыв зависят не от метода, а от перемены сердца. Только следуя побуждениям Святого Духа и возрастая в посвящении, мы сможем получить от поста настоящий эффект.

Мелоди Мейсон

Координатор служения объединенной молитвы

*Офис Генеральной Конференции Церкви Адвентистов Седьмого Дня*

- 
1. *Основы здорового питания*, с. 187.
  2. Там же, с. 188.
  3. *Избранные вести*, т. 2, с. 364.
  4. *Свидетельства для Церкви*, т. 5, с. 134.
  5. *Свидетельства для Церкви*, т. 4, с. 517, 518.

6. *Желание веков*, с. 431.
7. Письмо 26, 1883 г.
8. Письмо 98, 1902 г.
9. *Основы здорового питания*, с. 187, 188.
10. *Свидетельства для Церкви*, т. 2, с. 202.
11. *Советы по здоровому образу жизни*, с. 148; *Основы здорового питания*, с. 190; G. D. Strunk, "Fasting," *Canadian Adventist Messenger*, Dec. 21, 1978, p. 5 ([http://docs.adventistarchives.org/docs/CUM/CUM19781221-V47-24\\_C.pdf](http://docs.adventistarchives.org/docs/CUM/CUM19781221-V47-24_C.pdf)).
12. *Основы здорового питания*, с. 189.
13. *Служители Евангелия*, с. 37.
14. *A Call to Stand Apart*, p. 69.
15. Там же.