

# Как сделать пост полезным для духа, души и тела

Пастор Александр Шмелёв

14.01.2024

## Начните общаться. Найдите тему для совместного разговора

- Вспомните Ваш первый пост. Расскажите, какие откровения Бог дал Вам через него, каким Он открыл Вам Себя, что помогло Вам искать лица Господа, что Вам запомнилось больше всего. Планируете ли Вы участвовать в общецерковном посте в этом году? Что Вы ожидаете от поста?

## Начните обсуждение

- Какой главный принцип поста?
- В чем Вы собираетесь ограничить себя во время поста в этом году?
- Как пост влияет на плоть?

## Действия. Примите решение

- Примите решение искать Господа всем сердцем, смиряться перед Ним, не отвлекаться во время поста, концентрируя внимание на горнем.

## Молитва

Дорогой Господь, помоги мне правильно войти в пост, чтобы пост стал благословением для моего духа, души и тела. Спасибо Тебе за откровения и сверхъестественную силу, которую я получаю, приближаясь к Тебе, живя под кровом Всевышнего и покоясь под сенью Всемогущего.

## Приложение. Краткий конспект проповеди.

# Как сделать пост полезным для духа, души и тела

Слово от Господа на 2024 год, сказанное Духом Святым епископу Рику Реннеру: 2024 год ознаменуется «турбулентными» потрясениями по всему миру, которые затронут все народы и подействуют на финансовые и политические системы всех стран. Эти события станут настоящим потрясением для тех, кто не укоренён в Божьем слове. Но люди, которые останутся в вере, останутся в мире, останутся в любви, останутся в общении и продолжат сеять семена в вечное Божье Царство, будут переживать изливание сверхъестественной силы, которая сделает их непоколебимыми, невозмутимыми, обеспечит всем, что им нужно, и даст им столь необходимую Божественную уверенность, Божественный мир, Божественную силу и Божественную, сверхъестественную победу.

Давайте вместе провозгласим:

Я с верою провозглашаю, что в этом году буду пребывать в вере, в мире, в любви, в общении и продолжу сеять семена в вечное Божье Царство.

Я буду переживать изливание сверхъестественной силы, которая сделает меня непоколебимым, невозмутимым, обеспечит всем, что мне нужно, и даст мне Божественную уверенность, Божественный мир, Божественную силу и Божественную, сверхъестественную победу.

Завтра начинается пост.

Вы можете зайти на страницу поста <https://ignc.org/post21/>, присоединиться и молиться вместе с нами.

Пост - это хорошо. Как и спорт. Но спорт может быть травмоопасным. Этого надо избежать: важно быть подготовленным. Также и в посте: к нему надо готовиться.

Несколько слов о здоровье.

У меня был сорокадневный пост в прошлом году. Перед ним я уделил внимание своему здоровью, очищал желудок, кушал крем-супы, а после поста прошёл профилактический осмотр.

Есть разные виды поста:

- полный;
- на воде;
- частичный, например, пост Даниила, который в нашей церкви начинается завтра.

Откроем Книгу пророка Даниила 10:2.

"В эти дни я, Даниил, был в сетовании три седмицы дней."

Слово "сетование" в этом стихе означает печаль.

Даниил искал лица Бога. И это главная цель поста.

Во времена царицы Есфирь люди смирились перед Богом и просили защиту от Него. И они получили защиту.

Другая история: Иезавель и Ахав. Пророк предсказал Ахаву уничтожение. Ахав смирился и просил защиту от Бога. Бог это отметил и помиловал.

Давид постился и смирился перед Богом. Ребёнок Давида умер, но Бог дал возможность Давиду пройти через это.

Иисус Христос постился.

Апостолы, когда ставили руководителей церкви, постились, смиряясь перед Богом.

Бог услышал Даниила сразу. Но были препятствия, чтобы ответ пришёл сразу. Пребывая в посте, через 21 день Даниил получил ответ.

Что представляет собой пост Даниила?

Это отказ от вкусного хлеба, мяса и вина. И не умащать себя мастью.

Книга пророка Даниила 10:3: "Вкусного хлеба я не ел; мясо и вино не входило в уста мои, и мастью я не умащал себя до исполнения трех седмиц дней."

Ключевое слово здесь не "хлеб", а "вкусно".

Поэтому представьте, что Вы любите больше всего?

Цель поста - меньше думать о еде, а размышлять о горнем.

Мясо и вино - это символ пира. Не надо утучнять себя или объедаться теми продуктами, которые Вы употребляете во время поста.

Не обманывайте себя во время поста.

Не наедайтесь на ночь.

Что значит не умащать себя мастью? Это удовольствия. Аналогом могут быть соцсети, телевизор и другие вещи, которые могут отвлекать нас от главного.

Часто люди спрашивают, если цель поста в укреплении взаимоотношений с Богом, то при чем здесь еда?

Но какой была первая заповедь? Не есть от дерева добра и зла.

Ева посмотрела на дерево и увидела привлекательность его плодов. (Бытие 3:6: "И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел.")

Пост - это борьба с похотью очей, плоти и гордостью житейской.

Пост - это когда мы вырываем сорняки, которые хочет посадить в нашу жизнь плоть. И тот факт, что ты смиряешь себя, уже ценно перед Богом.

Книга пророка Исаии 58 глава - это глава о посте.

Помните во время поста о любви.

Если Вы забудете о любви, не будет в посте пользы (1 Коринфянам 13:1: "Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий"). Думайте о своих близких. Поститесь, не вызывая их раздражения. И помните, Вас никто не заставлял поститься. Пост - это мой выбор!

Во время турбулентности ты будешь благословен. Это обетование для тех, кто живёт благочестивой жизнью во Христе.

Зачем нам поститься?

Во-первых, потому что это делал Иисус Христос.

Во-вторых, мы читаем, как Иисус говорил ученикам, что пост может: "сей же род изгоняется только молитвою и постом" (Евангелие от Матфея 17:21).

Для первого раза можно уменьшить срок поста. Берегите здоровье и тело, данное Вам Господом. Начните с малого. Верный в малом будет поставлен над многим.

И ещё одна история:

1 Царств 7:2 описывает ситуацию, когда израильский народ в очередной раз отступил от Бога, но впоследствии народ покаялся перед Богом: "С того дня, как остался ковчег в Кириаф-Иариме, прошло много времени, лет двадцать. И обратился весь дом Израилев к Господу."

Далее читаем:

1 Царств 7:5-6: "И сказал Самуил: соберите всех Израильтян в Массифу и я помолюсь о вас Господу. И собрались в Массифу, и черпали воду, и проливали пред Господом, и постились в тот день, говоря: согрешили мы пред Господом. И судил Самуил сынов Израилевых в Массифе."

Против них выступили враги.

1 Царств 7:7: "Когда же слышали Филистимляне, что собрались сыны Израилевы в Массифу, тогда пошли владетели Филистимские на Израиля. Израильтяне, услышав о том, убоялись Филистимлян."

Когда мы смиряемся перед Богом, порой приходят трудности. Но если мы продолжим читать эту историю дальше, то увидим, что израильский народ победил. Бог услышал их. Бог слышит нас.

История израильского народа во времена Самуила очень поучительна. Мы видим, как важно обратиться к Богу всем своим сердцем.

Бог на нашей стороне. Он за меня. Тот, кто во мне, сильнее того, кто в мире!

## Места Писания

Книга пророка Даниила 10:2-3

В эти дни я, Даниил, был в сетовании три седмицы дней. Вкусного хлеба я не ел; мясо и вино не входило в уста мои, и мастями я не умащал себя до исполнения трех седмиц дней.

<https://www2.bible.com/bible/400/DAN.10.2-3>

Бытие 3:17-19

Адаму же сказал: за то, что ты послушал голоса жены твоей и ел от дерева, о котором Я заповедал тебе, сказав: не ешь от него, проклята земля за тебя; со скорбью будешь питаться от нее во все дни жизни твоей; терния и волчцы произрастят она тебе; и будешь питаться полевою травою; в поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят, ибо прах ты и в прах возвратишься.

<https://www2.bible.com/bible/400/GEN.3.17-19>

Бытие 3:6

И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел.

<https://www2.bible.com/bible/400/GEN.3.6>

Книга пророка Исаии 58:2-11

Они каждый день ищут Меня и хотят знать пути Мои, как бы народ, поступающий праведно и не оставляющий законов Бога своего; они вопрошают Меня о судах правды, желают приближения к Богу: «Почему мы постимся, а Ты не видишь? смиряем души свои, а Ты не знаешь?» — Вот, в день поста вашего вы исполняете волю вашу и требуете тяжких трудов от других. Вот, вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других; вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте. Таков ли тот пост, который Я избрал, день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстиляет под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу? Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо; раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: «вот Я!» Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу

твою и напитаеть душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой будет как полдень; 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.

<https://www2.bible.com/bible/400/ISA.58.2-11>

Первая книга Царств 7:2-3

С того дня, как остался ковчег в Кириаф-Иариме, прошло много времени, лет двадцать. И обратился весь дом Израилев к Господу. И сказал Самуил всему дому Израилеву, говоря: если вы всем сердцем своим обращаетесь к Господу, то удалите из среды себя богов иноземных и Астарт и расположите сердце ваше к Господу, и служите Ему одному, и Он избавит вас от руки Филистимлян.

<https://www2.bible.com/bible/400/1SA.7.2-3>

Первая книга Царств 7:4-8,10-12

И удалили сыны Израилевы Ваалов и Астарт и стали служить одному Господу. И сказал Самуил: соберите всех Израильтян в Массифу, и я помолюсь о вас Господу. И собрались в Массифу, и черпали воду, и проливали пред Господом, и постились в тот день, говоря: согрешили мы пред Господом. И судил Самуил сынов Израилевых в Массифе. Когда же услышали Филистимляне, что собрались сыны Израилевы в Массифу, тогда пошли владетели Филистимские на Израиля. Израильтяне, услышав о том, убоялись Филистимлян. И сказали сыны Израилевы Самуилу: не переставай взывать о нас к Господу Богу нашему, чтоб Он спас нас от руки Филистимлян. [И сказал Самуил: да не будет этого со мною, чтоб отступить от Господа Бога моего, и не взывать о вас в молитве!] И когда Самуил возносил всесожжение, Филистимляне пришли воевать с Израилем. Но Господь возгремел в тот день сильным громом над Филистимлянами и навел на них ужас, и они были поражены пред Израилем. И выступили Израильтяне из Массифы, и преследовали Филистимлян, и поражали их до места под Вефхором. И взял Самуил один камень, и поставил между Массифою и между Сенном, и назвал его Авен-Езер, сказав: до сего места помог нам Господь.

<https://www2.bible.com/bible/400/1SA.7.4-8,10-12>