

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИСКРЕННЕГО ХРИСТИАНСКОГО ПОСТА

MAIN REASONS FOR SINCERE CHRISTIAN FASTING

Автор: Краснянский Нэйл Юрьевич студент УГТУ

Author: Krasnyansky Neil Yuryevich student of USTU

Хорошие люди принесут вам счастье, плохие люди наградят вас опытом, худшие - дадут вам урок, а лучшие - подарят воспоминания. Цените каждого.

Омар Хайям

Сохраните себя в неустроенном мире.

Не меняйте лицо свое, жизнь торопя.

В новой должности, в новой уютной квартире,

И в бесславье и в славе - храните себя.

Сохраните себя, если вам изменили.

Ничего, что не выбились вы в короли.

Сохраните себя, если вас уронили.

Сохраните себя, если вас вознесли!



Проблема исследования заключается в обладании большого количества знаний и опытов пребывания в посте и плохой реализации на деле данного мероприятия (зачастую в скупом, малом, даже среди христианского мира) прославлении Господа Бога данным актом, а так же переход в другую крайность – тщеславие, эгоизм и т.д. и превращение поста в пост – мерзость, или просто в голодовку.

Объектом исследования является мониторинг процесса поста и духовного поиска Бога лично а так же прославление Его во всех областях жизни во время поста.

Предмет исследования: личные решения прославить Господа Бога в посте, личный поиск Его, архитектура молитв, поиск в священных Писаниях чудных обетований Творца о Его чудной помощи.

Гипотеза исследования: если разработать и внедрить в жизненный процесс систему комплексного (процесса) прославления Господа Бога в посте и избрать подходящий режим (возможно щадящий), то это позволит достичь более высоких жизненных результатов (эмоциональных, интеллектуальных, физических, духовных) и уменьшить негативные последствия для духовного здоровья – депрессии, апатии, пессимизма, а так же это уменьшит праздность и другие вредные привычки.

Цель исследования. Показать массу причин для прославления Господа Бога в посте, славословия Бога, разжечь интерес к поиску Бога, прославлению Его, славословию Его Святого имени и благодарности Его, прикосновение к Его чудесам.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных учёных, а так же библейских персонажей на страницах Священных Писаний.

Задачи исследования:

- 1 Провести анализ научно-методической и духовной литературы по предметной области.
- 2 Обосновать выбор данного решения сопровождения жизненного процесса.
- 3 Разработать концептуальную модель (и необходимый режим, который будет приемлем по силам и не в ущерб здоровью) и определить требования для достижений тех или иных духовных результатов.
- 4 Провести опытно-экспериментальную работу по реализации модели на практике.

Методы исследования: личный эксперимент, пост, мониторинг, контрольные исследования...

База исследования: города Сосногорск, Ухта, Архангельск, Петербург, Москва (церкви)

Научная новизна работы состоит в смелости разработки и апробациях концептуальной модели и методики реализации индивидуального процесса поиска и прославления Господа Бога на практике в посте (в жизни).

Апробация происходила путем участия в научно-практических конференциях: VIII Международной студенческой электронной научной конференции конкурс «Студенческий научный форум 2016» – Диплом лауреата (за активное участие в работе).

Всероссийский конкурс «ИКТ – КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА в современном образовании – диплом III степени. 2019

III Междисциплинарный научный форум Международной Студенческой Научной Конференции. 2019. Сертификат участника.

IV Междисциплинарный научный форум Международной Студенческой Научной Конференции. 2020. Дипломы победителя.

Актуальность нашего исследования определяется противоречием между наличием большого количества информации духовной о Господе Боге обеспечивающей управление духовным процессом людей и недостаточным практическим использованием прославления имени Господа Бога Святого в индивидуальной (повседневной) жизни и в посте.

История соблюдения поста библейскими героями включала в себя разновидность мероприятий, которые проиллюстрированы на страницах библии. И я исследовал этот вопрос и в библейском тексте и на практике. У меня несколько причин его затеять. Настаивать ни в коем случае

не буду, что бы его держали вместе со мной, но мне так хочется, что бы вы все - таки рассмотрели этот вопрос мой (наш?) ...

Ниже я привожу несколько причин - пребывания в посте.

1. Ну прежде всего, это ведь обещание доброй совести, что наше человеческое - «да - да», «нет - нет» ... а что сверх того..., то от лукавого.

Попробуем, а там все видно будет...Постараться постараемся, а дальше Господь...

2. Есть волшебные слова: «еще раз» Так что с оптимизмом утверждаю, что бы не боялись ошибиться.

3. На алтарь отношений водрузим между друг другом - проявляя христианскую любовь. Если его сравнить с тем материалом, из которого наши предки строили крепость, а они добавляли в раствор известь и яйца, и этот материал имел срок затвердевания порядка 100 - 200 лет, он становился уже ничем не разрушаемым. Фашисты вовремя войны пробовали взорвать и не смогли....

4. Будет хороший «сброс», встряска.... Я не предлагаю, в отличие от других «золотые посуды, горы...», а напротив - трудности, но - «игра стоит свеч»...

5. «Разрешение», трансформация в этот момент слов Божьих возрастет в разы... Вы любите смотреть на чудеса? Так вот - их можно произвести, вместе со мной.... Хочу, что бы чувства были как у Алисы, которая провалилась в кроличью нору..... И вам возможно придется увидеть - «насколько глубока кроличья нора»....

6. Своего рода Кармил, Исход, Пасха урим или тумим, как в библии написано о жребии или от активного ожидания, где жезл Ааронов расцвел (в знак подтверждения) и ответ Божий.

7. Суворов сказал: «Воюй не числом, а умением»... Но здесь есть крайность.... Это словно дрожжи, словно панацея, словно

витамины..... Вообще метод не должен быть центром...Только Господь.

8.Суворов Александр Васильевич сказал : «Нога ногу подкрепляет, рука руку усиляет....» Смотрите - если мы возьмемся и доведем дело до победного конца или продолжения, то это достижение не будет принадлежать никому из нас, а лишь - Господу в первую очередь Ему слава, затем вам - тому , кто смело взялся, потому что нынче очень многое от нас зависит...., и если вы согласитесь, то это будет форма чудес и очень большим залогом успеха..... Это будет своего рода наши - Левктры и Монтиней! (далее я поясню - что это значит)

И значит нам нужна одна победа

Одна на всех мы за ценой не постоим (Слова из песни военной)

9. Я предлагаю словно лабораторным путем что - то открыть , а вам побыть словно Альбертом Энштейном..., или Архимедом , как хотите.... А в лаборатории мы ведь можем попробовать все....

Вообще - церковь, спортзал, сауна, лаборатория - и т.д. , это все одна эгида мест, своего рода храмов , в которых теряешь себя и находишь себя..... там , библейским языком - забываешь прошлое простираясь вперед. Сталкиваются - сила и мудрость , молодость и мастерство , импровизация и стратегия, империя страсти , против империи грез....

10. В защиту поста приведу примеры из жизни нескольких известных людей - Поля Брегга, Мэри Руфь Своуп, Валентина Дикуля и совсем для меня быстрый и недалекий пример.... Расскажу пока о последнем . К нам в республику Коми приехал в город Печора, когда – то , служить пастор один. Он перед этим служил в городе Душанбе. Так вот , он пришел как - то в больницу и, а ты ведь знаешь, что Таджикистан - мусульманская страна,

и его настрого предупредили, что если заговорит о Христе, то пострадает. Он лишь попросил разрешить ему предложить соковую диету онкобольным. И ему выделили палату, в которой лежали раком больные, которым оставалось жить считанные дни. Он им предложил - ничего не есть, употреблять только соки и молитву.... А тем людям терять было нечего, и они согласились. Результаты потрясли всех!!!! По прошествии нескольких дней многие вышли из этой палаты своими ногами живые и здоровые. Некоторые из персонала уверовали во Христа. Но радость была недолгой. Часть персонала отказала в услуге пастору и тому пришлось отлучиться. Персонал предложил сеанс, за 1000 долларов - соковая диета имногие согласились. И все кто согласился - умерли....

11. Предлагаю экскурс в идеальный храм, состоящий из времени, надежд, сил, молитв, усилий, секретов, тайн, а так же раскрытие тайны еще не наступившего мгновения, и режима ожидания...

12.Спартакровский маневр. Что это значит? Вы, наверное, из истории знаете про восстание Спартака. Так вот. В одном из сражений Спартака с Марком Крассом происходило следующее. На всем протяжении фронта все доходило периодически до такого маневра - римляне уже были готовы опрокинуть менее слабых рабов, и....Спартак благодаря прозорливости своей делал следующий маневр. По всему фронту рабов из каждых 3 оставалось на прикрытие отхода по 1 (смертнику), а остальные имитируя бегство устремлялись назад. Отбежав на безопасное расстояние рабы перестраивались в фалангу и устремлялись на разрозненно бегущих римлян преследующих их, переворачивая 2-3 ряда.... Затем опять происходило фехтование и Через какое - то время снова маневр повторялся. В этот день на поле никто не победил, но Спартак, во - первых, сберег войско, и еще - по числу убитых если

судить, то Марк Красс потерял убитыми - 7000 человек, а Спартак только - 5000.

Пост, как раз и будет своего рода классным маневром, в котором груз наш станет легким от множества рук....

13. Конечно же во всем должна быть мера.

Любовь без честности - это сентиментальные чувства, честность без любви - это жестокость. К одной из крайностей нас всегда стремиться подтолкнуть сатана - враг наш. А Господь предлагает - золотую середину - Божью любовь. Золотое сечение - или золотая середина!!!!!!

14. Был когда - то один военачальник французский - Тюррен. Он постоянно на поле боя дрожал. И борясь с этим говорил себе : «Скелет, ты дрожишь? Ты дрожал бы еще сильнее, если бы ты знал куда я тебя поведу!» Так что не бойся и отбрось все свои страхи, малодушие, фобии, сомнения.....Господь ведь с нами!!!!!!

15. Не секрет, что мы с вами находимся на этой духовной войне, словно на эскалаторе, который ведет вниз. Так вот принцип такой, если хочешь стоять на месте - нужно идти, а если хочешь двигаться вперед, то придется бежать....

16. Есть такое выражение. Ты ведь никогда не поймешь как у меня болит зуб, если у тебя он никогда не болел.... Так что - исследовательский процесс это всегда исследовательский процесс.....

17. В спорте в тяжелой атлетике, к примеру, есть такое понятие - «уступающий режим». Смысл такой. Я, к примеру дошел до предела в упражнении - жим лежа на грудь. Поднимаю только 70 кг и больше не могу, хоть ты тресни (извини за выражение). И вот есть небольшие хитрости, как сдвинуть в гору результат... Я ложась ставлю заранее вес больший, к примеру 100 или более... Этот вес сам я не подниму, но.... Я делаю следующее. Мне 2 помощника помогают поднимать, а опускаю я сам, давая мышцам большую

нагрузку. И когда я встаю с кушетки мое сознание работает на меня - я сознаю, что я смог побить рекорд свой же, превзойдя таким вот образом.... И это помогает. Так вот пост, это тоже своего рода отчасти «уступающий режим»

18. Цыган и драка. Цыган дарит сыну плеть и бьет его. Сын удивленный спрашивает, мол за что отец избивает его, на что тот говорит ему, что бы тот плетку не потерял. Сын говорит: «Я ведь не потерял плетку! !!!» На это отец отвечает ему, что когда потеряешь, то уже поздно будет.

Так вот и пост. Я ведь преследую серьезные намерения. И в любом случае, я лично хочу, что бы результат был Божьим.

19. Самурай. Притча. Есть на востоке понятие. Взяли для охраны самурая. И вот, его 10 лет обувают, одевают, содержат, питают, кормят и т.д....., что бы он дрался всего лишь один час возможно....

Так вот на алтарь отношений мне бы хотелось положить лучшее..., как с людьми. так и с Богом.

20. Когда – то Артему Боровику пришлось трудиться в горячей точке, и тот у военных должен был пройти минимум подготовки. Тот запросто согласился и подписал документ даже об этом. И одной из мер было то, что он со своим товарищем, что бы еще более доверять друг другу должны были спрыгнуть с парашютом, но..... парашютом был снабжен лишь один из них(!)....., и в воздухе поймав друг друга они должны были приземлиться вместе, что собственно и произошло. Дабы этот акт еще сильнее скрепил их и создал еще больший кредит доверия между ними. Так вот - пост, это своего рода подобие, наверное.

21. Еще один момент. Маневр Куца. Был один бегун наш по фамилии - Куц, на тот период - советский. А все проигрывали одному знаменитому немцу - бегуну. И его конек был - домашняя

заготовка - взрыв на последних метрах дистанции....., которые и приводили к желаемому результату. А наш спортсмен продумал немца и «украл» эти метры знаменитого немецкого рывка, в самом начале дистанции, оторвавшись от авангарда бегущих с самого начала. Про этот даже фильм сняли - «быстрее собственной тени». Так вот как только настало время знаменитого немецкого рывка, наш спортсмен уже финишировал. Сатана постоянно побеждал по некоторым вопросам и держал тем самым в плену нас. Так вот я и предлагаю Господу, вместе с тем, кто проникнется важностью, к примеру взяться за пост, а что бы Господь тем временем Сам осуществил маневр, подобный маневру Куца, а мы Его об этом горячо будем просить. И Исполниться то, что написано в Псалме - 14 – 4..... Клянущийся хотя бы злему и не изменяющий. Но мы клясться не будем, а дадим обещание доброй совести - если будем живы и Господь усмотрит, то возьмемся за пост и доведем его до(!) победного продолжения!!!!!!!!!!

22. Существует тайна не наступившего мгновения - т.е. ты не знаешь что будет в следующий момент, и.....что если остаться верным до конца Господу, что при этом будет? Ведь Он не зря в Библии написал через Своих избранных : (Греческий) «Гино пистос ахрит танату кай досо сой тон Стефанон тес дзоэс» - «будь верен до смерти и дам тебе венец жизни»! А еще здесь же - что последует за пределами «не могу»??? И у каждого, кто примет решение не сдаваться - обязательно будет возможность посмотреть - что находится за этой незримой границей(?)!!!!

«Plus ultra» (латынь) – «дальше предела»

23. Мы этим самым приучаешь своих же Ангелов к труду во внештатном режиме.....

24. Впереди времена тяжкие..... И закалка своего рода - будет для нас только на пользу. Как сказал Суворов : «Тяжело в ученье - легко

в бою» А в Библии есть место, где написано: «...Если ты в состязании с пешими спотыкаешься, то что будешь делать в состязании с лошадьми?»

25. Сквозная атака Суворова. Суворов говорил: «Тяжело в учении, легко в бою», и потому сам великий генералиссимус не любил вахт – парады....., зато очень и очень любил учения. Одним из которых были сквозные атаки Суворова. А именно - войско одно делилось попалам, а затем оба войска построившись и разомкнувшись так, что одно войско с криками «ура» могло пробежать сквозь другое..... И в это время солдаты, офицеры и весь личный состав подсознательно тренировали себя и запоминали из раза в раз именно атаку, имитируя и приближая условия к боевым. А в мышцах развивалась не что иное как мышечная память..... и все при этом раздражители, действующие на человека тоже потихонечку переставали мешать, создавать чувство новизны, страха и т.д. Солдаты к условиям приближенным к боевым адаптировались. Так же и в духовном плане во время поста.

26. Пост - это дельта приращения к Господу, своего рода маленькая формула

27. Это взятие на себя ответственности Небесной.

28. Есть понятие: «Плохой солдат, который не хочет стать генералом». Если тебя устраивает твой - духовное состояние, нынешняя позиция, нынешняя способность служить Господу, нынешнее разрешение той или иной проблемы и тебя все устраивает и ты считаешь себя, что достигнут некий предел, то надо бить тревогу немедленно... А лучше, «засучив рукава», постремиться....., подвизаясь в посте, сберегая время и вызываясь тем самым взять еще более высший барьер и тем самым пытаться заслужить звание ГЕНЕРАЛА Ангельских войск, равняясь на нашего Господа Иисуса Христа!!!

29. Это своего рода стабилизирующий духовный фонд. Всегда - искреннее старание в этом плане, только лишь разовьет и сделает более выносливым духовно, а значит более стойким и непобедимым. Каждый пост, *Geteris Paribus* (латынь -при прочих равных) , искренне происходящий, будет все более и более расширять, раздвигать границы возможностей, на духовном поприще создавая некий невидимый, но осязаемый резерв, тем самым делая нас более стабильными и несломляемыми.

30. Есть понятие в футболе – «работа без мяча». Так вот - находясь на футбольном поле можно так искусно пользоваться и владеть этой работой без мяча, что задержав противника, отвлечь на себя, периодически открывающегося для голевых передач, кого -нибудь из футболистов противника и не одного, возможно. Возможно за всю игру - так и не удастся получить мяч, или даже забить гол, но благодаря нашей «работе без мяча», проделана и совершена великая работа, нейтрализованы часть сил противника и открытие возможностей у других игроков своей же команды, что в конечном счете, не может не привести к ожидаемым желанным положительным результатам. Точно так же и в духовном плане. Ведь Господь на страницах библии упоминает фразу : «... Кто может вместить...» «Просите и будет вам дано, ищите и найдете, стучите и отворят вам» То есть по силам. Но ведь есть фраза: «Царствие Божие силою берется и употребляющие ее восхищают Его» И когда происходит пост совместный ты в свою очередь, возможно, уже решаешь не свои проблемы, а проблемы кого –то взяв постом на себя, по силам конечно же, возможность отвлечь на себя часть вражьих сил, с целью (помощи таким образом) разрешения тех или иных вопросов.

31. Надо не знать что нельзя. Ученые исследовали шмеля и теперь знают, что по аэродинамическим свойствам шмель не должен по идеи летать, но он не знает об этом, мельтешит и летает. Когда - то считалось, что круг, окружность нельзя разделить на 3. Но один молодой

человек взял и разделил. Посчитали, померили - точно.... И спросили, мол как ты это сделал, на что тот ответил - а я не знал, что нельзя!!!! Однажды в армии Наполеона на поле боя был апогей, атака французов захлебнулась и Наполеон приказал трубить - «Отступление», но протрубили: «к атаке» и через какое – то время произошло опять тоже. Наполеон, взбешенный невыполнением его приказа велел привести к нему горниста. На вопрос, почему тот не горнил «к отступлению» ответил, что он из новобранцев и не умеет ничего горнить, как только «к атаке». Сир сказал горни сейчас жнее что умеешь и тот прогорнил. Французы пошли снова в ярости в атаку и....добились успеха. И во время поста - не обязательно продумывать его логически, можно доверить это Богу и это будет залогом успеха.

32. Латинос. Однажды в Латинской Америке в одной христианской церкви произошел случай. В неё ворвались боевики и пригрозив всем смертью сказали, что бы все вышли из церкви, а по дороге плевали на портрет Христа, поставленный на выходе. К горькому сожалению все так и делали. Но в конце подошла одна девочка маленькая. Она взяла и краешком рукава обтерев фото Иисуса Христа склонилась и поцеловала фото. Боевики были ошарашены и потрясены. Они пощадили всех ради этой девочки. Так вот я хочу сказать, что ко Христу когда – то подступил дьявол, искушая Его в пустыне и провоцируя, и именно в конце, когда было тяжелее. И среди дней поста - Господь для того, что бы Его имя прославилось Он покажет из всех наших дней, возможно всего лишь один (как и это девочка) но самый отчетливый, искренний, самоотверженный, достойный уважения и оправдывающий наше существование. Хотя нам будет казаться наоборот может быть. Но ради этого одного дня, я готов стараться весь пост (возможно все 40дней).

33. Броня. Когда – то перед войной Великой Отечественной , про это даже фильм сняли, сталевары готовили броню для танков и мечтали все о такой броне, которую невозможно будет пробить снарядом. Такую броню

не сварили. Но последние образцы, от попадания в них снаряда уже давали трещину. Так вот и мы должны стремиться, что бы нашу оборону враг не смог пробить. И что бы мочь защититься в броне Божьей нужно стараться и пост в этом деле - очень хорошее подспорье, очень хороший тренинг.

34. Что бы своего рода развирусовать линию молитвы. Над которой так скупулезно трудиться наш враг и пытается, что бы нейтрализовать её, сделать мерзостью. Но пост - это более тесные отношения с Господом, а значит и молитвы боле чистые и искренние..... Ведь как Господь сказал : «Сей род (станинский) изгоняется только постом и молитвой»

35. Что бы как многие люди любят начать день «с понедельника», так и здесь же отношения с Господом после завершения (возможно) поста начать что называется «с чистого листа», «с сухого листа».....

36. Есть понятие цены всего. Если хочешь достичь чего – то высшего, то должен быть готов заплатить за это высшую цену. И здесь же - я согласен с философами –« великое рождается в муках».

37. Когда – то на заре водоснабжения водоотведения все коммуникации мучил так называемый гидравлический удар..... И долгое время не знали как с ним бороться. Но потихонечку на него нашли управу - постепенно закрывающиеся краны,а уравнильный резервуар и т.д.

И здесь такая же картина..... если ты стараешься и умеешь терпеть,(в данном случае во время поста) то это в духовной войне будет хорошим залогом и своего рода - «уравнильным резервуаром», гасящим статнинский «гидравлический удар»..... Написано в библии – терпением вашим души спасайте. Здесь же можно привести финансовый стабилизирующий фонд.... Для того, что бы не было финансовых крахов и дефолтов, часть денег не участвуют в обороте и бюджете, как раз вот для такой функции.... Которые гасят любое финансовое «перегибание палки» Так вот и пост своего рода, должен создать

такой же стабилизирующий фонд (отчасти), такую же нейтрализацию своего рода грехов, если так можно выразиться.

38. Есть понятие звучащее на латыни – *Viam supervadet vadens* - то есть - дорогу осилит идущий. Иногда мы смотрим на трудности и пасуем перед ними... и трусим и не беремся. Хотя потенциально мы можем..... Но нужно попробовать и приступить.... Хотя бы по чуть – чуть....

39. А в качестве слов ободрения можно избрать для себя (отбросив конечно же всё тщеславие пред Господом и Ему воздав славу) понятие – *Primus inter pares* - первый среди равных..... Солдат в армии Христа и верующих - не мало, но искренних - единицы.....Так вот и у нас есть возможность не взирая на все запреты постараться и пройти за Тем, Кто Свою жизнь не пощадил ради нас..... пусть это даже чуть – чуть выделит нас среди всех.

40. Есть всем известный эффект плацебо, т.е. если ты искренне веришь в то, что если ты выдержишь пост и все сделаешь правильно, искренне и до конца, ни где не ошибившись....., то произойдет то или это.... И ведь происходит и есть немалый архив накопленного опыта!

41. Режим ожидания. Это целый и большой подраздел..... Одному преступнику, которому объявили приговор в 25 лет лишения свободы сказали, что скостят срок, если он продержит на руке добела раскаленную монету в течении 5 минут. И тот согласился. Монету на его глазах раскалили, а ему завязали глаза и в ладонь положили холодную монету. Тот стал кричать и на его руке выступили волдыри... 44 группа, крысы, ценообразование(парфюм). Так вот , если мы искренне верим и горячо ожидаем от нашего Господа Бога. Что за время поста сдвинем горы, то мы их обязательно сдвинем!

42. «Англичанин».... Англичанин и индеец должны были вместе потрудиться. Индеец говорит, что не хочет трудиться вместе с англичанином. Его спрашивают, мол «Почему?» А тот говорит, что не

хочет принимать христианство. Ему говорят, что англичанин молчун, чопорный такой.... Всего две три фразы в день и не более. А индеец не выдерживает, взрывается и говорит: «Да он всем видом меня обращает в христианина - он не курит, не пьет, не лжет, не крадет, не ругается, не завидует и т.д.» То есть я этим хочу подчеркнуть, что находясь в определенном месте и совершая пост, можно это делать молча и скромно....., но Господь ради нас, ко всему прочему может благословить еще и аудиторию, и место, и возможно город, населенный пункт, где мы находимся..., живем, пребываем.... И вокруг постящегося собираются мириады Ангелов Божьих, оберегая, защищая его и совершая великую работу по Божьей воле - как преобразующей работы с душой постящегося, так и совершая хоть ходатайственную работу, хоть совершая Божьи чудеса.....

43. Упражнения в посте.....То есть динамика - ты становишься словно ученым, когда видишь какие - то сдвиги, или видишь регресс....

44. Если даже Поль Брэгг использовал для исцеления голодовку, то пост это высшая форма, за которой неустанно следит Сам Господь и Его Ангелы.....

45. Резерв. Слово маленький стабилизирующий фонд, только духовный. Или уравнильный резервуар, если взять для сравнения водоснабжение водоотведение. Но он не разовьется. Если его просто просить в молитвах, нужно стараться и - терпение и труд во время поста - всё перетрут!

46. Надо сберечь время, замедлив бег времени на эквивалент поста.... Есть слова в одном фильме: «.....Все мы умрем, но не все мы жили.....» И нужно по - возможности не терять время, а перейти в наступление (по силам и по здоровью конечно же. Это очень индивидуально)....., не оставляя никакого шанса врагу - сатане.

47. Кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет её..... Так сказал Сам Иисус Христос и поэтому пост, это чуть - чуть потери, которые в конечном итоге вернуться к нам сторицей!

48. Рим 14 – 23. А сомневающийся , если ест, осуждается , потому что не по вере, а все ,что не по вере грех. Не сомневайтесь, а смело, с Господом.....Наберитесь смелости сделать вызов самому сильному врагу - душ человеческих и выступить на стороне Христа!!!! «К БАРЬЕРУ.....!!!»

49. Объединяет. Бог же терпения и утешения да дарует вам быть в единомыслии между собою, по учению Христа Иисуса. Замечу, что во время поста люди объединяются.

50. Под лежащий камень вода не течет. Не зря есть выражение на латыни : Porto itinery longissimo - труден лишь первый шаг.....

51. Господь сказал в библии : «..... сей род изгоняется только постом и молитвой....»

52. «Высоцкий».... Поет в песне - «парня в горы тьяни, веди, не бросай одного его, пусть он в связке с тобой в одной, там поймешь - кто такой!!!!!!» Многие вещи в нашей жизни требуют апробации!!!!

53. Авраам Линкольн. «Никто не побежден до тех пор, пока не признает себя побежденным»....То есть будем бороться духовно - «сколько сможем, а потом еще - сколько надо будет...»

54.Фонтан. Тот , кто близко подходит к фонтану рискует намочиться водой от его струй. А тот, кто приближается к Господу и стремится к тесным отношениям с Ним тот не останется без благословений Божьих, а пост - этот как раз более тесные отношения с Ним - и сделают его наполненным Им - то есть любовью и всем, что Господь привьет и чем наполнит тебя!!!!!!

55. Артур Рубинштейн (великий пианист) как – то сказал, что когда он не играет и не упражняется на инструменте – 1 день, то сам замечает это, когда не играет до 5 дней, то это замечают уже друзья, а когда не играет на фортепиано месяц, то это замечает уже публика..... А в библии сказаноне уклоняйтесь друг от друга, разве только по согласию, для упражнения (подчеркиваю)ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ - В ПОСТЕ И МОЛИТВЕ!!!!!!!!!!

56. «На грани фола» ...Некоторые вещи не придется делать легко и непринужденно. Придется их сделать и сдавать экзамены, словно под огнем артиллерии вражьей (сатанинской). То есть придется быть более мультизадачным и как настоящий эмиссар и представитель Господа на Земле, придется иногда нести роль не просто обывателя, а быть словно - «кузнец и жнец, и на дуде игрец»..... и некоторые вещи не будут происходить легко, но лишь бы они были в рамках закона Божьего!!!!!!!!!!

57. Кто не был в посте (искренне , честно...) пусть радуется, а кто был – пусть гордиться (но не тщеславиться) и благодарит Господа Бога!!!!

58. Есть выражение на латыни : «Per aspera ad astra» - через тернии к звездам. К посту это выражение как раз подходит!

59. Специалисты утверждают, что обновление крови происходит за 40-42 дня!!!!!!

60. А еще - очень важно, что в эти дни ты - союзник ни кого -нибудь, а Самого Господа Бога. (А Им это не останется незамеченным, пусть даже результат поста не будет таким , какой мы ожидали. Но Бог сможет уведомить и поощрить!)

61. Есть замечательная статья Елизаветы Мусатовой.

Средства избавления от беспомощности

Когда невозможно контролировать или влиять на неприятные события, развивается сильнейшее чувство беспомощности... Что же с ним делать?

Чувство беспомощности

Пятьдесят лет назад американский психолог Мартин Селигман перевернул все представления о нашей свободе воли. Селигман проводил эксперимент над собаками по схеме условного рефлекса Павлова. Цель — сформировать рефлекс страха на звук сигнала. Если у российского учёного животные по звонку получали мясо, то у американского коллеги — удар током. Чтобы собаки не сбежали раньше времени, их фиксировали в специальной упряжи.

Селигман был уверен, что когда зверей переведут в вольер с низкой перегородкой, они будут сбегать как только услышат сигнал. Ведь живое существо сделает все, чтобы избежать боли, не так ли? Но в новой клетке собаки сидели на полу и скулили. Ни один пес не перепрыгнул легчайшее препятствие — даже не попытался. Когда в те же условия поместили собаку, которая не участвовала в эксперименте, она с легкостью сбежала.

Селигман сделал вывод: когда невозможно контролировать или влиять на неприятные события, развивается сильнейшее чувство беспомощности. В 1976 году ученый получил премию Американской психологической ассоциации за открытие выученной беспомощности.

А что же люди?

Теорию Селигмана много раз проверяли ученые из разных стран. Доказано, что если человек систематически: — испытывает поражение, несмотря на все усилия; — переживает трудные ситуации, в которых его действия ни на что не влияют; — оказывается среди хаоса, где постоянно меняются правила и любое движение может привести к наказанию — у него атрофируется воля и желание вообще что-то делать. Приходит апатия, а за ней — депрессия. Человек сдается. Выученная беспомощность звучит как Марья Искусница из старого фильма: «Что воооля, что невоооля — все равно». Теорию о выученной беспомощности подтверждает жизнь.

Не обязательно сидеть на поводке и получать удары током. Все может оказаться прозаичнее. Когда я писала эту статью, попросила друзей на фейсбуке поделиться своим опытом переживания выученной беспомощности. Мне рассказали: — про неудачные попытки устроиться на работу: отказ за отказом без объяснения причин, — про мужа, который мог встретить вечером с дорогими подарками, а мог с агрессией без видимого повода, по настроению. (Рядом — почти такая же история про жену), — про начальника-самодура, который каждый месяц раздавал штрафы по каким-то новым и нелогичным критериям.

Со стороны кажется, что выход есть. Перепиши резюме! Подай на развод! Пожалуйся на начальника! Сделай вот это и еще вон то! Но как пес Селигмана, человек, который загнан в беспомощность, не может перепрыгнуть даже через низенький заборчик. Он не верит в выход. Он лежит на полу и скулит.

Порой даже абьюзивного партнера или начальника-самодура не нужно. Геля Дёмина, студентка на стажировке в Корее, рассказывает, как на одном занятии профессор дал классу задание. Из букв на листочках нужно сложить названия стран. Когда выходит время, профессор просит поднять руки тех, кто уверен в своем ответе. И так раз за разом. К последнему заданию половина студентов скисли. «После того, как решили все пункты, мы начали проверять ответы, — рассказывает Геля. — У правой стороны было почти все правильно. А у ребят слева не было верных ответов вообще. Последнее задание (D E W E N S — Sweden) решили только двое из десяти человек с левой стороны. И тут профессор говорит: „Вот вам и подтверждение гипотезы “. На экране появляются два варианта теста, который у нас был. В то время, как правая группа получила совершенно нормальный тест, у левой группы во всех заданиях была перепутана одна буква. Правильный ответ в их

случае получить было невозможно. Вся соль была в последнем вопросе, про Швецию. Он у двух команд одинаковый. У всех была возможность получить правильный ответ. Но за прошлые пять вопросов ребята полностью убедили себя, что не могут решить задание. К моменту, когда настала очередь верного ответа, они просто сдались». Как противостоять хаосу? Что делать, если выученная беспомощность уже отвоевывает внутреннюю территорию? Можно ли не опускать руки и не сдаваться апатии? Можно. И здесь ученые с жизнью снова заодно.

Средство 1: Делайте что-нибудь

Серьезно: что угодно. Психолог Бруно Беттельгейм выжил в концлагере с политикой постоянного хаоса. Руководство лагеря, рассказывал он, устанавливало новые запреты, часто бессмысленные и противоречащие друг другу. Охранники ставили заключенных в ситуации, где любое действие могло привести к суровому наказанию. В этом режиме люди быстро теряли волю и ломались. Беттельгейм предложил противоядие: делать все, что не запрещено. Можешь лечь спать вместо того, чтобы обсуждать лагерные слухи? Ложись. Можешь почистить зубы? Чисть. Не потому, что хочешь спать или заботишься о гигиене. А потому, что так человек возвращает субъективный контроль в свои руки. Во-первых, у него появляется выбор: сделать то или иное. Во-вторых, в ситуации выбора он может принять решение и немедленно его исполнить. Что важно — это собственное, личное решение, принятое самостоятельно. Даже маленькое действие становится вакциной против превращения в овощ.

Эффективность этого способа в 70-е годы подтвердили американские коллеги Беттельгейма. Эллис Лангер и Джудит Роден провели эксперимент в местах, где человек наиболее ограничен в свободе: тюрьма, дом престарелых и приют для бездомных. Что показали результаты? Заключенные, которым разрешили по-своему расставить мебель в камере и выбирать ТВ-программы, стали менее подвержены проблемам со здоровьем и вспышкам агрессии. У

пожилых людей, которые могли по своему вкусу обставить комнату, завести растение и выбрать фильм для вечернего просмотра, повышался жизненный тонус и замедлялся процесс потери памяти. А бездомные, которые могли выбрать кровать в общежитии и меню на обед, чаще начинали искать работу — и находили.

Способ справляться: делайте что-нибудь потому, что можете. Выберите, чем занять свободный час перед сном, что приготовить на ужин и как провести выходные. Переставьте мебель в комнате так, как вам удобнее. Находите как можно больше точек контроля, в которых вы можете принимать собственное решение и исполнять его.

Что это может дать? Помните про собак Селигмана? Проблема не в том, что они не могли перепрыгнуть барьер. Так и у людей: проблемой порой является не ситуация, а потеря воли и веры в значимость своих действий.

Подход «делаю, потому что выбрал делать» позволяет сохранить или вернуть субъективное ощущение контроля. А значит, воля не отъезжает в сторону кладбища, укрывшись простыней, а человек продолжает двигаться в сторону выхода из тяжелой ситуации.

Средство 2: Прочь от беспомощности — маленькими шагами

Представления о себе «у меня ничего не получается», «я никчемный», «мои попытки ничего не изменят» складываются из частных случаев. Мы, как в детской забаве «соедини точки», выбираем какие-то истории и соединяем их одной линией. Получается убеждение о себе. Со временем человек все больше обращает внимание на опыт, который подтверждает это убеждение. И перестает видеть исключения. Хорошая новость в том, что убеждения о себе можно изменить таким же образом. Этим занимается, например, нарративная терапия: вместе с помогающим практиком человек учится видеть альтернативные истории, которые со временем соединяет в новое представление. Там, где раньше была история о беспомощности, можно найти другую: историю о своей ценности и важности, о значимости своих

действий, о возможности влиять на происходящее.

Важно находить частные случаи в прошлом: когда у меня получилось? когда я смог на что-то повлиять? когда изменил ситуацию своими действиями? Также важно обращать внимание на настоящее — вот здесь помогут маленькие достижимые цели. Например, навести порядок в кухонном шкафчике или сделать важный звонок, который давно откладываете. Нет слишком маленьких целей — все важны. Справился? Получилось? Прекрасно! Нужно отметить победу! Известно, что где внимание — там и энергия. Чем больше внимания достижениям, тем сильнее подпитка для новой предпочитаемой истории. Тем выше вероятность не опустить руки.

Способ справляться: ставьте маленькие реальные цели и обязательно отмечайте их достижение. Ведите список и перечитывайте его хотя бы два раза в месяц. Со временем вы заметите, что цели и достижения стали крупнее. Найдите возможность наградить себя какой-нибудь радостью за каждый выполненный пункт.

Что это может дать? Небольшие достижения помогают набраться ресурса для более масштабных действий. Нарастить уверенности в своих силах.

Нанизывайте новый опыт как бусины на леску. Со временем из отдельных деталей получится ожерелье — новая история о себе: «Я важен», «Мои действия имеют значение», «Я могу влиять на свою жизнь».

Средство 3: Другой взгляд

Селигман открыл проблему, а дальнейшую жизнь и карьеру посвятил поиску решения. Ученый выяснил, что животные могут научиться противостоять беспомощности, если у них есть предыдущий опыт успешных действий.

Собаки, которые сначала могли отключить ток, нажимая головой на панель в вольере, продолжали искать выход, даже когда их фиксировали.

В сотрудничестве с известными психотерапевтами Селигман начал изучать поведение людей и их реакции на внешние обстоятельства. Двадцать лет исследований привели его к выводу: склонность тем или иным образом объяснять происходящее влияет на то, ищем ли мы возможность действовать или сдаемся. Люди с убеждением: «Плохие вещи случаются по моей вине» более склонны к развитию депрессии и состоянию беспомощности. А те, кто считает «Плохое может случиться, но это не всегда моя вина и когда-нибудь оно прекратится», быстрее справляются и приходят в себя при неблагоприятных обстоятельствах.

Селигман предложил схему рефрейминга: переосмысления опыта и перестройку восприятия. Называется она «Схема ABCDE»:

A — Adversity, неблагоприятный фактор. Вспомните неприятную ситуацию, которая вызывает пессимистичные мысли и чувство беспомощности. Важно для начала выбирать ситуации, которые по шкале от 1 до 10 вы оцениваете не выше, чем на 5: так опыт обучения рефреймингу будет более безопасным.

B — Belief, убеждение. Запишите вашу интерпретацию события: все, что думаете о произошедшем.

C — Consequence, последствия. Как вы повели себя в связи с этим событием? Что чувствовали в процессе?

D — Disputation, другой взгляд. Запишите доказательства, которые подвергают сомнению и опровергают ваши негативные убеждения.

E — Energizing, активизация. Какие чувства (и, возможно, поступки) вызвали новые аргументы и более оптимистичные мысли?

Способ справляться: попробуйте опровергнуть пессимистичные убеждения письменно. Заведите дневник для записи неприятных событий и их проработки по схеме ABCDE. Перечитывайте свои записи каждые несколько дней.

Что это может дать? Стрессовые ситуации будут возникать всегда. Но со временем и практикой можно научиться более эффективно справляться с беспокойством, не сдаваться беспомощности и вырабатывать собственные успешные стратегии реакции и поведения. Энергия, которая раньше обслуживала пессимистичные убеждения, высвободится, и ее можно вложить в другие важные области жизни.

P.S. Техника безопасности

Я рада, если сейчас вы дочитываете статью, а внутри уже рождается желание действовать. Пожалуйста, проявите бережность к себе в дальнейших действиях. Важно помнить, что нет единственного решения, которое безусловно подойдет каждому. Человек и его жизненная ситуация сложнее, чем самая продуманная и детальная схема. Иногда самостоятельная работа дает желаемый результат. А иногда нужно заручиться внешней поддержкой и/или обратиться за помощью к специалисту. Особенно стоит обратиться за профессиональной помощью, если:

Возможность хорошего будущего за пределами сегодняшних обстоятельств.

— вы испытываете тяжелые переживания и по шкале от 1 до 10 оцениваете их на 7 или выше;

— вы находитесь в депрессивном состоянии, все валится из рук;

вы начали самостоятельную работу, но в процессе ощущаете себя хуже;

— ощущение беспомощности усиливается, а негативные представления о себе укрепляются.

Пожалуйста, доверяйте своим ощущениям и позаботьтесь о себе и своем состоянии. Я верю в то, что в трудных обстоятельствах мы встречаемся еще и с собственной силой. Выбор прочитать эту статью и попробовать описанные в ней способы уже значит, что внутри есть вера в перемены и возможность движения туда, где лучше. У собак Селигмана не было выбора. У нас он есть. Давайте выбирать волю.

62. «Отпускайте хлеб ваш по водам». «Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его. Давай часть семи и даже восьми, потому что не знаешь, какая беда будет на земле.»

(Екклесиаст 11:1-2) Это сказал мудрый Соломон. А я хочу сказать, что в моей жизни я видел немало чудес, связанных с потом, когда я в посте и молитве преследовал одни цели и задачи и горячо молился об этом, но ...не получил желаемого, зато по прошествии времени я получил абсолютно другие, но Божьи чудеса и Его благословения и они меня приятно сокрушали.

63. С некоторых пор, я пронаблюдал в своей жизни во время поста, что когда я перехожу с автономного своего земного питания, в меня, словно входит Ангел Божий и я становлюсь с Ним одним целым. В этот момент очень интересные и необычные чувства, которые словами простыми не передаются. Но в этот момент организм находится в таком состоянии, словно питание происходит с Небес Божьих и этот процесс не виден воочию, но он ощутим в самочувствии и т.д.

64. Это прекрасный пример другим христианам.

65. Это прекрасный пример тем, кто любит стадный инстинкт и не готов самостоятельно «идти против течения».

66. Пост не редко называют голодовкой, особенно традиционный. (Не хочу тронуть ни чьи чувства и поэтому заранее прошу прощения) Но хочу отметить, что пост – это активный диалог с Богом.

67. Есть возможность – прославить постом имя Божьей Святое. И притом особенно активно.

68.

Пусть Радость будет как цветенье -
И совершенна и чиста;
А все тревоги и сомненья -
Растают как весной снега.

Удача будет - безграничной,
Как неба свод - без края и конца;
Слова и мысли - безупречны,
Достойны вдохновенного творца.

Деяния твои пусть освящают
Терпимость, чуткость, доброта;
А недовольство, осужденье - утекают
Из сердца, словно талая вода.

Пусть смех в твоих глазах искрится,
Как блеск росы в лучах зари,
И Счастье - станет звонкой птицей,
Жизнь прославляющей в тиши.

И пусть среди тоски кромешной,
Во мраке жуткой пустоты
Свет Благодарности лучистой,
Рассеет холод темноты.

Уверенность в Себя - С тобою пребывает неизменно,
Как океан - бездонно глубока:
Сокровище сие бесценно,
Как бескорыстной помощи рука.

Мечты тебя пусть окрыляют,
Как паруса попутные ветра;
И озаренья - осеняют,
Как россыпь звёзд ночные небеса.

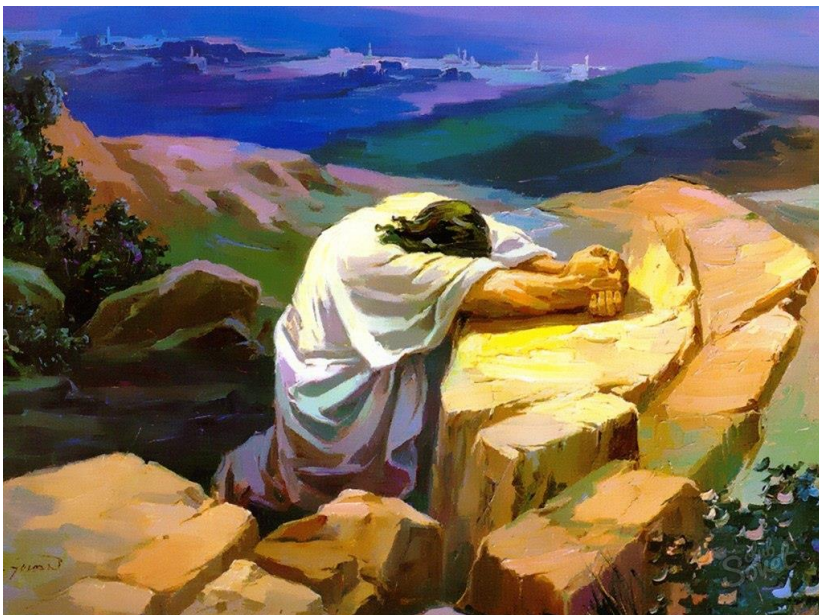
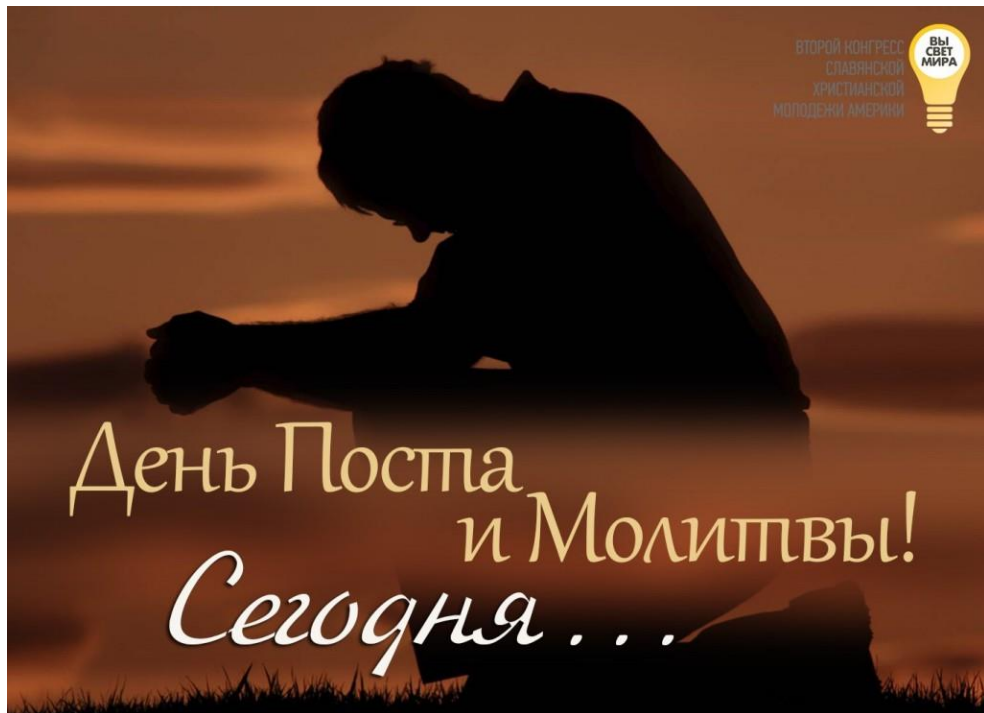
Пусть все дороги и тропинки,
Ведут тебя к добру и красоте;

И радуга цветным плетеньем -
Указывает к Дому путь тебе.

Заключение.

«Никто не побежден до тех пор, пока не признает себя побежденным»

(Авраам Линкольн)



Вывод прошу Вас сделать самостоятельно. Навязчивой идеи быть не может. И однозначно одно – пост без воли Божьей, без любви Его Святой – ни что. Только с верой, только с Божьей любовью и по Его святой воли и с благодарением Бога должно всё происходить. Обратите внимание – Сам Господь Бог в лице Иисуса Христа показал на деле и все детали пребывания в посте и яркость духовной Вселенской борьбы, который был увенчан победой Господа Бога! Можно чуть добавить слов о посте Моисея и Илии – замечательных ветхозаветных избранных Божьих мужей веры в Господа Бога!

Вот так выглядит самый наглядный и эффективный мотиватор...

Если принять усилия за единицу и возвести в степень 365 – количество дней одного года, то результат получается именно таким. Делайте чуть-чуть меньше, чем можете – и результат практически нулевой. Делайте немного больше, чем делаете обычно – и результат увеличивается многократно. С математикой не поспоришь. С жизнью тоже.

$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.99^{365} = 0.03$$

Библиография.

1. Библия - синодальный перевод.
2. Елена Уайт. Избранное; Собрание сочинений. Свидетельства для церкви.
3. Ревекка Браун «Неразрушенные проклятия в жизни христиан»
4. Ревекка Браун «Становясь сосудом чести в служении Господу»
5. Ревекка Браун «Приготовься к войне»
6. Вочман Ни. Избранное.
7. Анхель дэ Куатье. «Схимник», «Возьми с собой плеть»
8. Йонги Чо. Избранное.
9. Библия (Языки – греческий, французский, немецкий, английский, древнееврейский ...)
10. Поль Брэгг «Чудо голодания» https://www.litres.ru/pol-bregg/chudo-golodaniya/chitat-onlayn/?_openstat=ZGlyZWN0LnlhbmRleC5ydTsxNzQ0MzIyMTs2MTQxNzc1NTg3O3lhbmRleC5ydTpwcmVtaXVt&yclid=648484671085901858&utm_medium=cpc&utm_source=yandex&utm_campaign=DSA%7C17443221&utm_term=&utm_content=v2%7C%7C6141775587%7C%7C547796%7C%7C%7C%7C1%7C%7Cpremium%7C%7Cnone%7C%7Csearch%7C%7Cno&k5id=01000000547796_%D0%92%D1%81%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B
11. Елизавета Мусатова. (статья)
12. Мэри Руфь Своуп. Корни и плоды поста. (<https://p-jc.ru/knigi/hristianskie-knigi/2479-meri-ruf-svouup-korni-i-plody-posta-2011-doc-epub-html-pdf-skachat.html>)
13. Библия (Греческий перевод)

14. Библия (оригинал; древнееврейский)

15. Библия Современный перевод.

16.