

**ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИСКРЕННЕГО ХРИСТИАНСКОГО ПОСТА И  
ЕГО АКТУАЛЬНОСТЬ**

**MAIN REASONS FOR SINCERE CHRISTIAN LASTING AND  
ITS RELEVANCE**

**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).

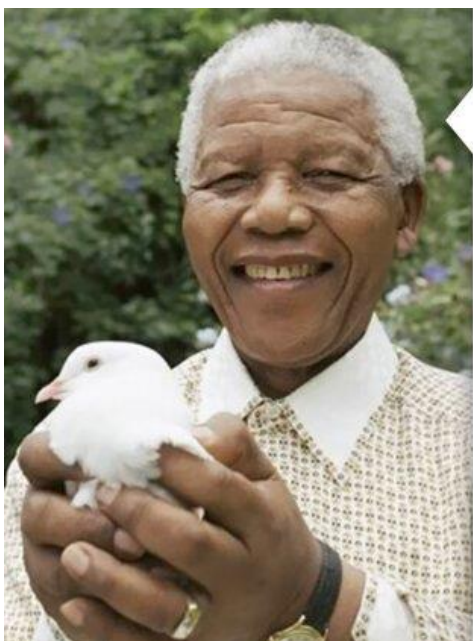
**Апробация** происходила путем участия в научно-практических конференциях: VIII Международной студенческой электронной научной конференции конкурс «Студенческий научный форум 2016» – Диплом лауреата (за активное участие в работе).

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.



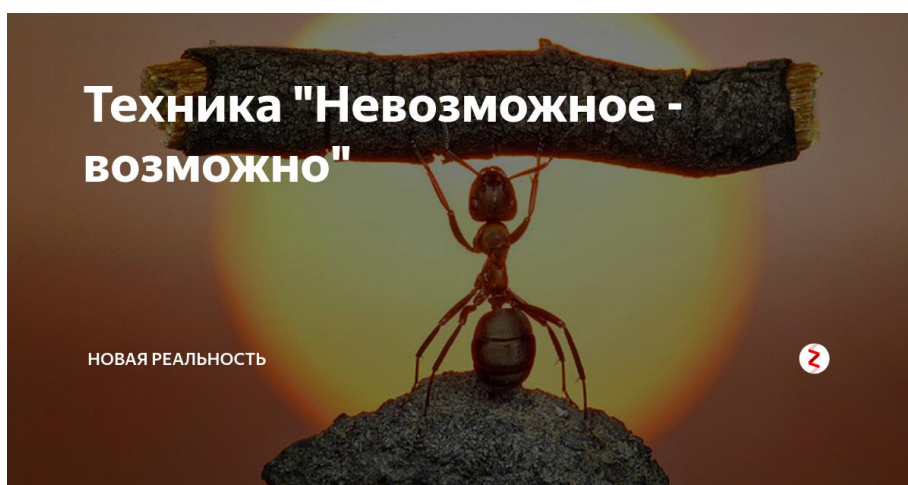
**Я усвоил, что смелость – это  
не отсутствие страха, а победа  
над ним.**

**Смелый человек – не тот,  
кто не боится, а тот, кто может  
преодолеть страх.**

FISHKI.NET

История соблюдения поста библейскими героями включала в себя разнообразность мероприятий, которые проиллюстрированы на страницах библии. И я исследовал этот вопрос и в библейском тексте и на практике. У меня несколько причин его затеять. Время всегда работает против нас.

Знаменитый чемпион мира по боксу – Мохаммед не редко высмеивал лентяев и тех, кто любит употреблять фразу – «это не возможно» !!!



## **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 Монтиня! (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 и ....многие 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 плетку 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 пытаюсь 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 supervadit 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. Словно 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 сказано ....не 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 сдаётся. 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. Эллен 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? Так же 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 справиться: 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. Учёные, проведя ряд исследований, пришли к выводу, что биохимический состав организма меняется, во время поста и искренних молитв к Богу!

69. Это прекрасная христианская акция.

70. В Библии есть очень много мест, где написано: (Библия Откровение 3 – 5) «Побеждающий облечется в белые одежды; и не изглажу имени его из книги жизни, и исповедую имя его пред Отцом Моим и пред ангелами Его». Обратите внимание на текст – написано «побеждающему», туюю подразумевается некое сражение, пусть не против крови и плоти, но всё же. Наш Господь Бог – Иисус Христос – не проиграл ни одного духовного сражения и является для всех нас Верным примером Побеждающего и Передающий нам словно эстафетную палочку тех победителей, которые могут победить и быть с Богом. А пост является прекрасным, своего рода упражнением!

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.

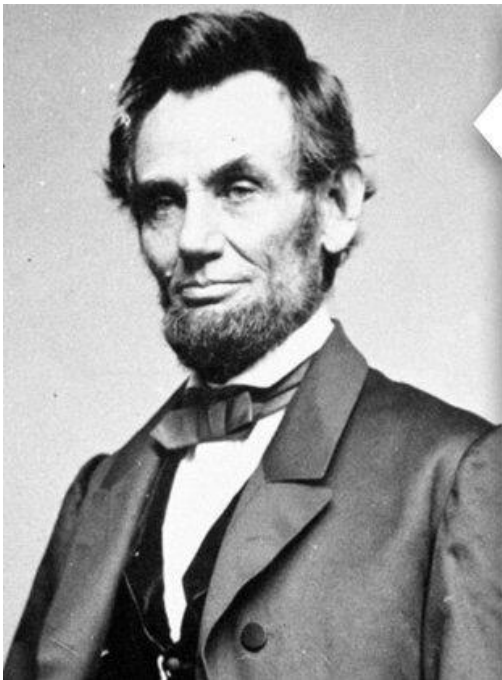
И пусть среди тоски кромешной,  
Во мраке жуткой пустоты  
Свет Благодарности лучистой,

Рассеет холод темноты.

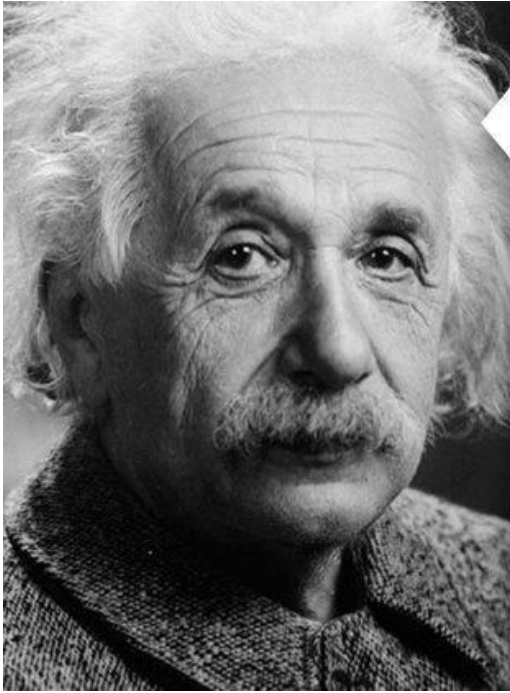
Уверенность в Себя - С тобою пребывает неизменно,  
Как океан - бездонно глубока:  
Сокровище сие бесценно,  
Как бескорыстной помощи рука.

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.



**В конечном счете  
важны не годы в вашей  
жизни, а жизнь в ваших  
годах.**

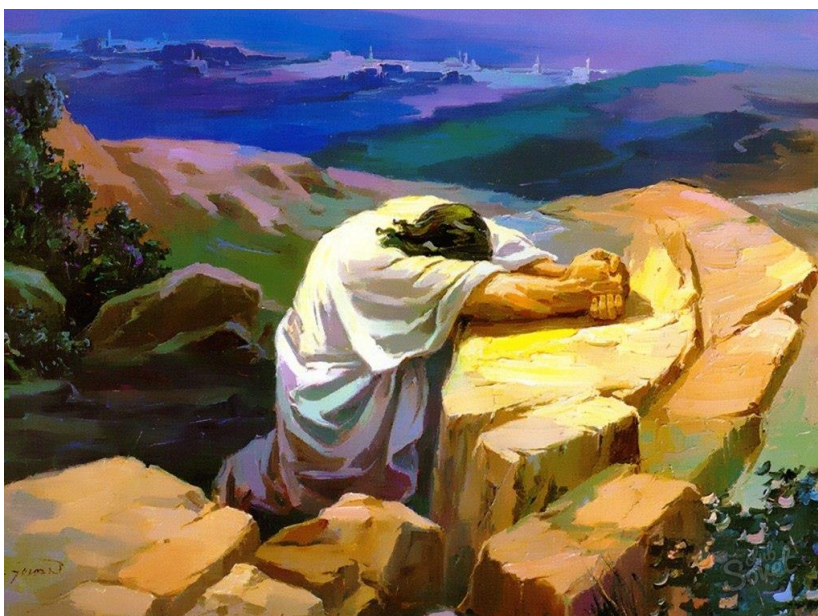
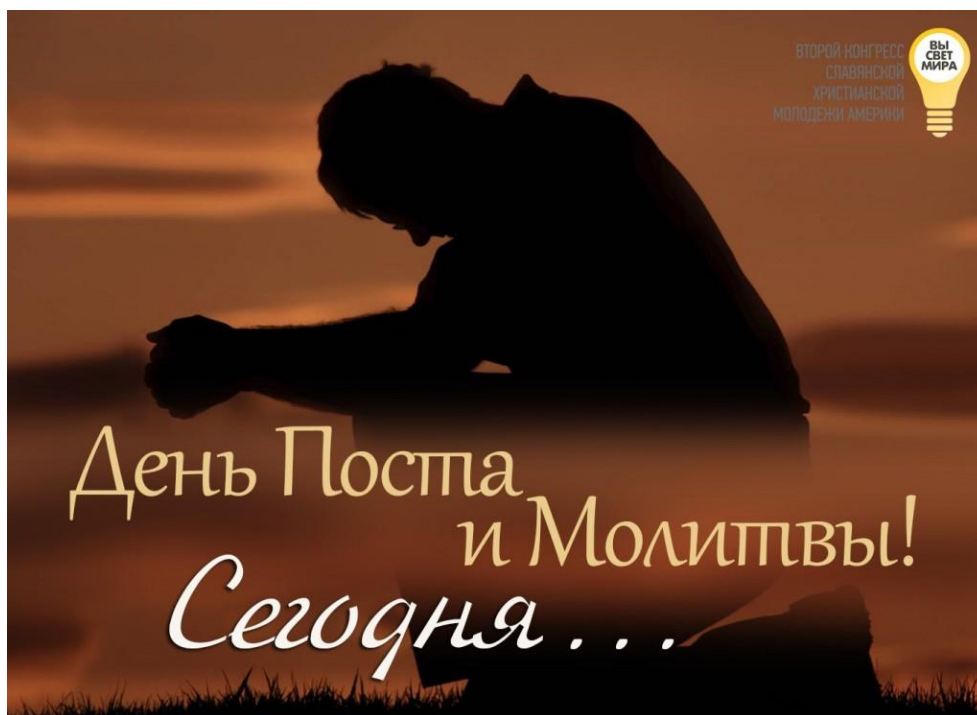


**Стремись не к тому,  
чтобы добиться успеха,  
а к тому, чтобы твоя жизнь  
имела смысл.**

FISHKI.NET

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](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.