

# ИСЦЕЛЕНИЕ ПОСТАМИ

Москва, 2017

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Х18

**Хамидова В. Р., Бабаев М. С.**

- X18** Исцеление постами / Хамидова В. Р., Бабаев М. С. — М.: Научная книга / T8RUGRAM, 2017. — 256 с.

ISBN 978-5-519-50459-1

Пост уже несколько тысячелетий является частью многих духовных практик и приносит человеку несомненную пользу. Пост помогает очищению души и тела, в основу поста заложено воздержание. Благодаря ему человек избавляется от всего «лишнего», облегчается дыхание, уменьшается дискомфорт, улучшается работа всех органов физического тела.

Прочитав эту книгу, вы сможете узнать, как пост может помочь вам оздоровить ваш дух и тело.

Будьте здоровы духовно и физически!

УДК 615.89  
ББК 53.59  
BIC VХН  
BISAC MED034000

*Изательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-519-50459-1

© ООО Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

© T8RUGRAM, оформление, 2017

# *Введение*



В наше нелегкое, тревожное время на человека обрушивается столько стрессов, первых потрясений и, как следствие этого, болезней, что современные медики просто руками разводят: найти сейчас здорового человека трудно! Болеют все, а тот, кто считает себя здоровым, как говорится, еще не обследовался в поликлинике. И это не является преувеличением или пессимистичным взглядом на жизнь. Просто в нашей нездоровой обстановке, где каждый день человек вынужден вести жесткую борьбу за выживание, сохранить здоровье практически невозможно.

А ведь раньше все было совсем не так. Многие современные болезни, которые атакуют нынешнее поколение, были незнакомы нашим предкам.

Что же произошло? Почему жизнь предъявляет к человеку столь суровые требования? Чем мы прогневили матушку-природу?

Нельзя сказать, что нам не хватает лекарств — вот их-то как раз сейчас в избытке. Прилавки аптек ломятся от всевозможных тюбиков и коробочек с чудо-пилюлями, обещающими скорейшее исцеление от всех недугов.

Но избавления от болезней отчего-то не наступает, в лучшем случае эффект от нового препарата будет нулевой. В худшем же больному станет еще хуже, чем раньше.

Как это ни печально, но уникальных таблеток для всех не существует, а если наука и изобретет такие, то доступны они будут лишь ограниченной части населения.

Но что же делать остальным? Как вылечиться больным, обрести здоровье и исцелиться? Современные болезни никому не дают шанса выжить: и стар, и млад страдает самыми разнообразными недугами. Гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, туберкулез, язва... На перечисление всех заболеваний, занимающих первые места по распространенности, не хватит и нескольких листов.

Как вообще жить, если здоровью ежедневно угрожают тысячи опасных факторов?

Кто-то наживается на чужом горе и предлагает исцеление всех хворей при помоши обрядов, советов потомственных гадалок и новейших методик, являющихся по своей сути не чем иным, как самым обычным шарлатанством. Кому верить – неизвестно, любое лечение представляется обманом.

Мы предлагаем обратиться за помощью к единственному целителю, способному помочь, – к Богу. Все болезни, по сути, даются нам Создателем в испытание, и от нас зависит, выдержим ли мы эти испытания, или болезни сломят нас, заставят утратить веру и продать душу дьяволу (что и происходит, когда больной просит исцеления у гадалок и магов).

В этой книге изложены методы исцеления страждущих постами, так как большинство из болезней вызвано, как ни странно, неправильным питанием. Кроме того, пост предусматривает наравне с телесным духовное исцеление путем чтения молитв, исповедей и покаяния.

Сомневаетесь в действенности православного лечения?

Тогда прочтите эту книгу, и мы уверены, вы пересмотрите многие свои взгляды. А возможно, предложенные советы помогут вам избавиться от собственных болезней. Мы уверены: вы не разочаруетесь, ведь, потратив несколько часов на прочтение книги, вы обретете кое-что более ценное времени, — здоровье!

## *Г л а в а 1*



# **История, традиции, обряды православных постов**



**К**огда возник обычай поститься? С чем был связан этот обряд, кто положил начало традиции, соблюдаемой православными христианами по настоящее время? Наверняка многие даже не задумываются над тем, что обычай ограничивать себя в еде в определенные дни и праздники имеет историю в четыре тысячелетия. Причем это только приблизительные данные, возможно, постились и раньше. Например, во времена, описанные в Ветхом Завете, постились как простые иудеи, так и пророки, и цари, и посты их отличались строгостью, которой неукоснительно подчинялись все без исключения.

В Православной церкви существуют посты, которые готовят верующих к встрече великих праздников. Иисус Христос, прежде чем начать проповедовать, постился 40 дней в пустыне, являя пример воздержания и торжества духа над плотью. Для того чтобы очистить свою душу от нечистых помыслов и дурных мыслей, важно прежде получить очищение плоти, достигаемое путем отказа от пищи. Искушение невоздержанием для многих является очень тяжелым испытанием, так как неумерен-

ность в еде ослабляет тело и затмевает дух. В состоянии невоздержания людям трудно постичь истину и тем самым оградить себя от искушения. Христос своим примером доказал, «что всякое излишество и чрезмерное желание от плоти должно быть побеждено». В Священном Писании говорится, что, когда в момент наивысшего переживания голода Сатана искушал Иисуса, предлагая ему превратить камни в хлеб, Спаситель, прозрев глубину сатанинского замысла, не колеблясь, отверг дьявола. Христос сказал: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божих», т. е. слово, представляющее собой духовное начало, ставится превыше плотских радостей.

Православные христиане соблюдают Великий пост перед Пасхой, Рождественский пост, Успенский пост и пост перед праздником Петра и Павла, который следует после Троицы. Кроме того, каждую неделю существуют постные дни, во время которых также следует воздерживаться от мяса и молочных продуктов. Эти дни – среда и пятница. Посты эти учреждены в очень давние времена, и цель их заключается в удерживании православных верующих во Имя Божие от лишней пищи и своих дурных поступков и умыслов.

Поговорим об истории православных постов.

Известна такая притча. Когда царь Навуходоносор отводил иудеев в плен в Вавилон, то взял на воспитание при дворе несколько еврейских детей. Среди них были Даниил, Азария, Михаил и Анания. Однако

Пост считается одной из самых древних церковных традиций. В каждом году бывает до 195 постных дней. Православная церковь прославляет пост следующими стихирами: «Пришел пост, мать цемумдрия, обличитель греха и покровитель покаяния, образ жизни ангелов и спасение человеков».

они не захотели есть пищу с царского стола, так как она была запрещена Законом Моисея. Дети просили приставника, чтобы тот давал им только овощи и воду. Но сначала он отказал, объяснив свой отказ боязнью царя, который, увидев детей изнуренными, мог запросто лишить слугу жизни. На это Даниил предложил сделать опыт: если после 10 дней дети, питающиеся царской пищей, окажутся полнее постящихся, приставник может отказать им в выполнении просьбы. В противном же случае смотритель должен будет исполнить пожелание детей.

Приставник согласился, и по окончании срока лица постящихся детей были красивее, тела полнее, чем у отроков, которые ели царские яства (Дан. 1, 15).

Из этой притчи мы ясно видим, что пост — это отнюдь не умерщвление плоти, как может показаться. Пост предназначен не для истязания человека голодом, истинная цель воздержания от пищи иная.

В чем сущность поста? Для ответа на этот вопрос снова обратимся к Священному Писанию, которое раскрывает суть поста следующим образом: «*Истинный пост в том, чтобы удаляться от всякого зла, сдерживать свой язык, подавлять гнев, удерживаться от страстей, осуждения близких, лжи и нарушения клятвы*».

Иными словами, в христианстве пост означает не только отказ от пищи подобно тому, как воздерживался от еды Христос в пустыне, но и время, данное для размышлений над собственными дурными мыслями и поступками. Многие могут спорить с утверждением, что пища не оказывает особенного влияния на духовное содержание человека. Однако тем, кто склонен разграничивать духовное и телесное, можно возразить: человек представляет собой взаимосвязанную систему, т. е. душа и плоть неотделимы друг от друга. Простой пример этому: кто не замечал, что после обильной трапезы напряженно тру-

диться практически невозможно, а самая тяжелая работа для человека — это духовная. Сосредоточиться на чем-либо с переполненным желудком совершенно невозможно, что уж говорить о молитве, предусматривающей полную концентрацию внимания и всех психических функций!

Церковь считает пост одним из действенных средств, при помощи которых можно переложить гнев Божий на милость или преклонить волю Господа на исполнение прошения, высказанного в молитве.

Например, в Деяниях Апостолов описывается, как антиохийские христиане перед отправлением на проповедь святых апостолов Павла и Варнавы «совершили пост и молитву».

В связи с этим пост практикуется в церкви как средство подготовки себя к какому-либо начинанию. Когда имеется в чем-то надобность, отдельные христиане, иноки, накладывают на себя пост с усиленной молитвой.

И еще об истории православных постов. По мере распространения христианства, в частности православия, устанавливались мера и строгость многодневных и однодневных постов. Существует церковный устав (устав Типикона), возникший еще в апостольские времена на Востоке, когда духовная жизнь подвижников была особенно высока. В этом церковном уставе можно проследить, как вместе с распространением христианства уточнялась мера и строгость многодневных и однодневных постов. Особенno строго соблюдаются однодневные посты в среду и пятницу.

По существу своему пост подобен подвигу, который совершает истинно верующий человек. Господь не оставляет без внимания тех людей, для которых пост — желание плоти и души, тянущейся к чистоте, стремящейся скинуть цепи греха и освободить дух от рабского подчинения телу.



## ■ Исцеление постами ■

---

Устав Типикона окончательно оформился лишь к XVI в. В России же его напечатали под названием «Око церковное» только в 1610 г., и вплоть до настоящего времени этот устав переиздавался, включая в себя все новые изменения.

Посты соблюдались еще первыми христианами, основателями монашества и Святыми Отцами древней церкви. Уже в те давние времена многие из монахов, жившие в Египте, Антиохии и Палестине, поражали своими подвигами веры. Многие христиане, ставшие ныне святыми, показывали примером своей жизни торжество духовного над телесным, усмирение плоти и возвышение души. Такие святые, как преподобные Антоний Великий, Ефрем Сирин, Макарий Египетский и другие подвижники, поставили для себя одним из главных духовных дел соблюдение постов. Неотъемлемой частью образа жизни русских православных христиан пост стал после принятия христианства в 988 г., когда князь Владимир крестил русский народ.