

Post i Modlitwa

Post i modlitwa – krótki poradnik

By: Vagn Rasmussen

Translation: Alexandra Adamczewska

original Title: Fasting and Prayer – a practical Handbook

Spis treści

Wstęp

- Czym jest post w odniesieniu do Ducha Świętego?
- Czym jest post w odniesieniu do ciała?
- Czym jest post w odniesieniu do duszy?

Rozdział 1. Dlaczego pościmy?

- 1.1 Z powodu niewiary
- 1.2 Właściwe powody poszczenia
- 1.3 Aby mieć wizje, objawienia i głęboki duchowy wgląd
- 1.4 Więcej fragmentów o poście w Biblii
- 1.5 Aby uzdrawiać chorych
- 1.6 Aby zyskać zdrowie
- 1.7 Aby doprowadzić do przebudzenia
- 1.8 Aby otrzymać odpowiedź na modlitwy
- 1.9 Aby wypędzać złe duchy
- 1.10 Post przymusowy
- Świadectwo - Chłopiec uzdrowiony z nowotworu
- 1.11 Aby być pod Bożą ochroną w czasach zagrożenia
- 1.12 Aby uniknąć katastrofy
- 1.13 Modlitwa i post jako służba. Prorokini Anna
- 1.14 Otrzymywanie darów Ducha
- 1.15 Poddawanie ciała. Panowanie nad ciałem
- 1.16 Oczyszczanie świątyni ciała
- 1.17 Utrata wagi
- 1.18 Zmiana stylu życia i zwyczajów żywieniowych
- 1.19 Post poświęcony Bogu

Rozdział 2. Świadectwo

Rozdział 3. Czym jest post

- 3.1 Różnica pomiędzy POSTEM, DIETĄ, WYGŁODZENIEM I PRAGNIENIEM
- 3.2 Czym nie jest post?

Rozdział 4. Post jest oczyszczaniem świątyni ciała

- 4.1 Post oczyszcza krew i likwiduje anemię. Oczyszczenie świątyni ciała
- 4.2 Chude osoby często przybierają na wadze po poście
- Świadectwo – uzdrowienie człowieka z niedowagą
- 4.3 Problemy w czasie postu – niektóre symptomy postu

Rozdział 5. Menu po zakończeniu postu

- 5.1 Kiedy nadszedł czas przerwania postu?
- 5.2 Najbardziej krytycznym momentem postu jest jego przerywanie
- 5.3 Menu na przerywanie postu. Właściwe przerywanie postów różnej długości

Rozdział 6. Często zadawane pytania

- 6.1 Czy podczas postu mogę pracować?
- 6.2 Czy można w poście pić soki owocowe, mleko, kawę i herbatę?

- 6.3 Czy podczas postu mam przyjmować witaminy i minerały?
- 6.4 Czy mogę pościć jeśli przyjmuję leki?
- 6.5 Czy kobieta w ciąży może pościć?
- 6.6 Czy dzieci powinny pościć?
- 6.7 Czy nie jestem zbyt stary na post?
- 6.8 Jakiego spadku wagi mam się spodziewać w czasie postu?
- 6.9 Dlaczego odczuwam dziwne bóle w żołądku?

Rozdział 7. Post i dieta Daniela

- 7.1 Daniel był człowiekiem postu i modlitwy
- 7.2 Częściowy post Daniela
- 7.3 Król Dariusz pości za Daniela
- 7.4 Daniel pości, a Bóg spełnia swoje słowo, tak jak w przypadku proroka Jeremiasza (Dan. 9:2-3 i 9:25)
- 7.5 Daniel pości za ogólną pokutę narodu (Dan. 9:3-23)
- 7.6 Post Daniela nad brzegiem Tygrysu (Dan. 10:2-4, Dan. 10:12) - historia wspaniałego 21-dniowego wstawiennictwa Daniela
- 7.7 Walka duchowa Daniela w czasie 21-dniowego postu (Dan. 10:12-13, 10:20-21 i 11:1)

Rozdział 8. Kuracja antyalkoholowa, antynikotynowa i antynarkotykowa

- 8.1 Pierwszy warunek
- 8.2 Czterodniowa kuracja antyalkoholowa
- 8.3 Zrywanie z nałogiem nikotynowym
- 8.4 Jak przerwać uzależnienie od narkotyków
- 8.5 Jak przerwać nałóg obżarstwa
- 8.6 Jak przerwać nawyk picia Coca Coli, jedzenia słodyczy itp.
Świadectwa – uzdrowienie z nałogu alkoholowego i nikotynowego

Rozdział 9. Dlaczego post leczy?

Rozdział 10. Post leczy większość chorób

Rozdział 11. Menu po przerwaniu postu

- 11.1 Naturalne jedzenie
- 11.2 Pierwotne pożywienie człowieka
- 11.3 Zmiana starych nawyków – nowy tryb życia

Rozdział 12. Zrozumienie postu

- 12.1 Ciało łatwo przestawia się na inne źródła energii
- 12.2 Gdzie pościć

Rozdział 13. Post a małżeństwo

- 13.1 Post jako lekarstwo na niepłodność dla bezpłodnych par
- 13.2 Kiedy małżeństwo pości

Rozdział 14. Post oczyszcza i wzbogaca krew

- 14.1 Post usuwa anemię
- 14.2 Post jest najlepszą znaną metodą oczyszczania krwi
- 14.3 Post oczyszcza naczynia krwionośne od wewnątrz
- 14.4 Post leczy słabe, źle funkcjonujące żyły i usprawnia przepływ krwi
- 14.5 Post wyostrza zmysły i odmładza całe ciało

14.6 Wielodniowy post leczy wiele chorób

14.7 Post zapobiega rakowi

Rozdział 15. Kto nie powinien pościć?

Rozdział 16. Czterdziestodniowy post

Rozdział 17. Modlitwa w czasie postu. Post buduje wiarę

17.1 Jezus pościł 40 dni

17.2 Modlitwa postna dotyka wiary. Modlitwa postna i Duch Święty

17.3 Post i chwała Boża. 40 dni Mojżesza w obłoku Bożej chwały – post

17.4 Modlitwa postna – wielka bitwa

17.5 Modlitwa postna i przebudzenie (Księga Joela)

17.6 Modlitwa w znoju

17.7 Duch modlitwy w odniesieniu do postu

17.8 Życie jest we krwi – dusza jest we krwi

17.9 Post buduje wiarę

17.10 Podsumowanie

Rozdział 18. O poście w Biblii

Wstęp

Biblijny post jest nawet w kręgach chrześcijańskich niedoceniany i nieprawidłowo rozumiany. Prosty tego powodem jest brak wiedzy na temat poszczenia przez dłuższy okres czasu: 14, 21 czy nawet 40 dni i dłużej. Niewiele książek odkrywa sekret wielkich korzyści płynących ze wstrzemięźliwego i zdyscyplinowanego życia jest odkrywany w niewielu książkach. Na temat postu napisano tylko kilka wyczerpujących książek. Celem tej książki jest omówienie zarówno praktycznego jak i duchowego aspektu postu, gdyż biblijny post jest przechodzeniem ze zmysłowego otoczenia do królestwa Ducha Świętego. W tej książce rozpatrywany jest głównie post biblijny. Taki rodzaj postu niewyobrażalnie podnosi duchową moc i namaszczenie modlitwy, przez co nasze życie modlitewne całkowicie się zmienia. Prawdziwy biblijny post zawsze ściśle łączy się z modlitwą. Jest to poświęcenie się Bogu w bardzo głęboki, zmieniający życie sposób.

Czym jest post w odniesieniu do Ducha Świętego?

W takim rozumieniu post jest żałobą, jest skrucą, jest głodem Boga, jest zwracaniem się w duchu do Ducha Bożego, jest przygotowywaniem nowego, potężnego napełnienia Duchem Świętym. Post usuwa niewiarę, napomina naszą duszę, w jego trakcie unizamy się przed Bogiem. Post to prawdziwa modlitwa w Duchu, to walka i zwyciężanie w wielkiej bitwie przeciw siłom zła, to związywanie mocarza i uwalnianie zniewolonych. W czasie postu moc do wyrzucania demonów i uzdrawiania chorych jest dużo większa, jest to moc do czynienia cudów, do wydawania owoców Ducha, do wchodzenia w święte życie, które niesie odpowiedzi na modlitwy. Post wzmacnia naszą wiarę poprzez niewiarygodnie potężne życie modlitewne, dotyka serca Najwyższego Boga, przeobraża, uzdrowia i oczyszcza ciało, duszę i ducha. Daje panowanie i zwycięstwo nad ciałem - Duch, który mieszka w tobie, wygrywa tę bitwę. Post jest błaganiem Boga o zesłanie przebudzenia. W poście wychodzimy ze świata naturalnego do ponadnaturalnego i otrzymujemy ponadnaturalne objawienie. Post to jeszcze większe zanurzenie się w Bożej miłości.

Czym jest post w odniesieniu do ciała?

Post oczyszcza całe ciało, uzdrowia wiele chorób, opóźnia proces fizycznego i umysłowego starzenia się, przez co wydłuża życie. Post leczy wszystkie pięć zmysłów, daje poczuciem młodości, odbudowuje system immunologiczny, wzmacnia ochronę przeciw chorobom. Usuwa nagromadzony w mięśniach kwas, a co za tym idzie usuwa zmęczenie i słabość mięśni, problemy związane z brakiem minerałów w kościach i artretyzm w stawach. Oczyszcza i rozrzedza krew, przez co oczyszcza i wzmacnia od wewnątrz również naczynia krwionośne. Odmładza skórę, sprawia, że wszystkie organy i gruczoły znów pracują poprawnie. Post zmienia UMYSŁ umiejscowiony w mózgu - oczyszcza naczynia krwionośne mózgu, usuwa zwapnienia w mózgu wpływając dobrze na pamięć i funkcjonowanie mózgu. Bardzo często leczy również niepłodność, zarówno kobiet jak i mężczyzn i pomaga łatwiej osiągnąć satysfakcję seksualną. Post ćwiczy samodyscyplinę, chroni nas również przed demonami oraz przynosi uwolnienie od demonów, które żyją w naszej cielesności. Post jest łamaniem i zmienianiem starych nawyków, poddawaniem ciała, które z początku przynosi uczucie słabości a później, poczucie dużo większej siły niż przed postem. Przez to post kładzie fundament pod trwałe wyrobienie dobrych nawyków.

Czym jest post w odniesieniu do duszy?

Jest upominaniem duszy, przeobrażeniem naszego wewnętrznego człowieka, którego istota znajduje się w duszy. Post zmienia WOLĘ, UCZUCIA i INTELEKT duszy: daje ochronę i broni przed demonicznym wpływem i atakami na twoją wolę, uczucia i intelekt, uzdrawia umysł, uzdrawia nasze wnętrze i emocje. Czyni z duszy pole walki, konfrontacji z siłami ciemności, ale walka ta jest z góry wygrana ze względu na krew Jezusa. Post to uniżenie duszy. Wzmaga on pragnienie modlitwy, jest pokutą, przyznaniem się do grzechu i uświęceniem. Jest bardziej intensywnym szukaniem Boga.

1. Dlaczego pościmy?

1.1 Z powodu niewiary

Ew. Mateusza 17:14-21 „I gdy przyszli do ludu, przystąpił do niego człowiek, upadł przed nim na kolana, i rzekł: Panie, zmiłuj się nad synem moim, bo jest epileptykiem i źle się ma; często bowiem wpada w ogień i często w wodę. I przywiodłem go do uczniów twoich, ale nie mogli go uzdrowić. A Jezus odpowiadając, rzekł: O rodzie bez wiary i przewrotny! Jak długo będę z wami? Dokąd będę was znosił? Przywieďte mi go tutaj. I zgromił go Jezus; i wyszedł z niego demon, i uzdrowiony został chłopiec od tej godziny. Wtedy przystąpili uczniowie do Jezusa na osobności i powiedzieli: dlaczego my nie mogliśmy go wypędzić? A On im mówi: DLA NIEDOWIARSTWA WASZEGO. Bo zaprawdę powiadam wam, gdybyście mieli wiarę jak ziarnko gorczycy, to powiedzielibyście tej górze: przenieś się stąd tam, a przeniesie się, i nic niemożliwego dla was nie będzie. Ale ten rodzaj nie wychodzi inaczej, jak tylko przez MODLITWĘ I POST.”

Przypadek ojca przychodzącego do uczniów z synem epileptykiem opętanym przez złego ducha pokazuje nam, że post i modlitwa mogą wyeliminować niewiarę. Innymi słowy, post sprawi, że wiara w naszych sercach niebawem wzrośnie i że nasze modlitwy będą tak skuteczne jak nigdy dotąd.

1.2 Właściwe powody poszczenia

W Ks. Izajasza 58 mamy nakaz pościć z właściwych powodów oraz wskazówki jak pościć we właściwy sposób. Uważnie przeczytaj Ks. Izajasza 58:3-11:

„Dlaczego pościmy, a Ty tego nie widzisz? Dlaczego umartwiamy nasze dusze, a Ty tego nie zauważasz? Oto w dniu waszego postu załatwiacie swoje sprawy i uciskacie wszystkich swoich robotników. Oto gdy pościcie, klóćcie się i spieracie, i bezlitośnie uderzacie pięścią. Nie pościcie tak, jak się pości, aby został wysłuchany wasz głos w wysokości. Czy to jest post, w którym mam upodobanie, dzień, w którym człowiek umartwia swoją duszę, że się zwiesza swoją głowę jak sitowie, wkłada wór i kładzie się w popiele? Czy coś takiego nazwiesz postem i dniem miłym Panu? Lecz to jest post, w którym mam upodobanie: że się rozwiązuje bezprawne więzy, że się zrywa powrozy jarzma, wypuszcza na wolność uciśnionych i łamie wszelkie jarzmo, że podzielisz twój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przydziejesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz. Wtedy twoje światło wzejdzie jak zorza poranna i twoje uzdrowienie rychło nastąpi; twoja sprawiedliwość pójdzie przed tobą, a chwała Pańska będzie twoją tylną strażą. Gdy potem będziesz wołał, Pan cię wysłucha, a gdy będziesz krzyczał o pomoc, odpowie: Oto jestem! Gdy usuniesz spośród siebie jarzmo, szydlerce pokazywanie palcem i bezecne mówienie, gdy głodnemu podasz swój chleb i zaspokoisz pragnienie strapionego, wtedy twoje światło wzejdzie w ciemności, a twój zmierzch będzie jak południe, i Pan będzie ciebie stale prowadził i nasyci twoją duszę nawet na pustkowiach, i sprawi, że twoje członki odzyskają swoją siłę, i będziesz jak ogród nawodniony i jak źródło, którego wody nie wysychają.”

1.3 Aby mieć wizje, objawienia i głęboki duchowy wgląd

Ks. Daniela 9:3 *„I zwróciłem swoje oblicze na Pana, Boga, aby się modlić, błagać, w poście, we włosiennicy i popiele.”*

Ks. Daniela 9:20-22 *„A gdy jeszcze mówiłem, modliłem się i wyznawałem mój grzech i grzech mojego ludu izraelskiego, i zanosłem moje błaganie przed oblicze Pana, mojego Boga, za świętą górę mojego Boga, gdy więc jeszcze mówiłem i modliłem się, oto nagle w czasie ofiary wieczornej przyleciał do mnie ów mąż Gabriel, którego przedtem oglądałem w widzeniu. Przybył i rzekł do mnie: Danielu, oto wyszedłem, aby ci dać jasne zrozumienie.”*

Można tu zauważyć, że dużo łatwiej jest mieć wizje, objawienia i duchowy wgląd w okresach postu i modlitwy!

1.4 Więcej fragmentów o poście w Biblii

Król Dawid pościł - Ps. 35:13 *„Lecz ja, gdy oni byli chorzy, przywdziewałem wór, umartwiałem się postem i modlitwa moja wracała mi na usta.”*

Ps. 69:11 *„Umartwiałem się postem, a stało się to hańbą dla mnie.”*

Ps. 109:24 *„Kolana mi się chwieją od postu, a ciało me bez tłuszczu wychudło.”*

Mojżesz pościł - 2 Moj. 34:28 *„I pozostał tam u Pana przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy. Nie jadł chleba i nie pił wody, i spisał na tablicach słowa przymierza, dziesięcioro słów.”*

Eliasz pościł - 1 Król. 19:8 *„Wstał więc i posiliwszy się, szedł w mocy tego posiłku czterdzieści dni i czterdzieści nocy aż do góry Bożej Choreb.”*

Ks. Nehemiasza 9:1 – Izraelici pościli i wyznawali swoje grzechy.

Ks. Ezdrasza 8:23 – Ezdrasz pościł i modlił się aby mieć Bożą ochronę na czas niebezpiecznej podróży.

Ks. Estery 4:3-16 – Królowa Estera i Żydzi pościli aby ocalić naród żydowski od zniszczenia.

Ew. Łukasza 2:36-37 - Prorokini Anna służyła Bogu w świątyni postem i modlitwą

Ew. Łukasza - Apostołowie regularnie pościli

Ew. Łukasza 4:1-2 - Jezus pościł przez 40 dni

1.5 Aby uzdrawiać chorych

Jest bardzo długa lista chorób, które mogą zostać uzdrowione podczas postu, a w szczególności postu wydłużonego – 21, a nawet 40-dniowego.

1.6 Aby zyskać zdrowie

Po poście nasza kondycja zdrowotna będzie przez długi okres czasu dużo lepsza, tym dłuższy im bardziej uda nam się zmienić swoje nawyki żywieniowe i prowadzić zdrowy tryb życia.

1.7 Aby doprowadzić do przebudzenia

Ks. Joela 1:14, Ks. Joela 2:12, 15, 19, 23 – Prorok Joel nawoływał do postu i w końcu przebudzenie przyszło do jego kraju.

Przeczytaj uważnie rozdział 3 Ks. Joela o wylaniu Ducha Świętego.

Współczesne przykłady postu i idącego za nim przebudzenia:

- Yonghi Cho i jego teściowa modlili się i pościli a przebudzenie przyszło do Korei.
- Arthur Miller modlił się i pościł wiele dni. W efekcie przyszło przebudzenie do Argentyny.
- Tommy Hicks był liderem potężnego przebudzenia w Argentynie - silnie katolickim, pełnym bałwanów kraju.

W historii przebudzeń ciągle znajdujemy zapisy o mężczyznach i kobietach, którzy pościli i modlili się. W rezultacie Bóg raz po raz zsyłał potężne przebudzenia. Kiedy uniżamy się przed Bogiem, pokutujemy i z całego serca szukamy twarzy Wszechmogącego Boga, On z pewnością wyleje swojego Ducha na swój lud.

Przeczytaj też 2 Ks. Kronik 7:14: *„I ukorzy się mój lud, który jest nazwany moim imieniem, i będą się modlić, i szukać mojego oblicza, i odwrócą się od swoich złych dróg, to Ja wysłucham z niebios, i odpuszczę ich grzechy i ich ziemię uzdrowię.”*

1.8 Aby otrzymać odpowiedź na modlitwy

Kiedy Ezdrasz miał rozpocząć niebezpieczną podróż z Babilonu do Jeruzalem zabierając całe złoto i srebro z powrotem do Świątyni w Jeruzalem, do ochrony jego i tego olbrzymiego majątku przydzielonych zostało tylko kilku mężczyzn. Wszyscy razem szukali oni Boga w modlitwie i poście, a Bóg w niebie usłyszał ich i dotarli szczęśliwie do Jeruzalem (Ezd. 8:21-23).

1.9 Aby wypędzać złe duchy

Ew. Mateusza 17,21 – Kiedy uczniowie spyтали Pana: *„dlaczego nie mogliśmy go wypędzić?”* odpowiedział: *„Ale ten rodzaj nie wychodzi inaczej, jak tylko przez modlitwę i post.”*

1.10 Post przymusowy

W czasach głodu ludzie są zmuszeni pościć. Z pewnością Bóg wysłuchuje płaczu całego narodu, który jest zmuszony pościć kiedy jedzenie jest nieosiągalne. Bóg słyszy modlitwę w poście i przynosi błogosławieństwo do narodu poddanego próbie, jeśli tylko ludzie SPOKUTUJĄ.

Bywa, że człowiek, który choruje na ciele nie może przyjmować pokarmu. Nawet w takich okolicznościach chora osoba skorzysta na poście i w końcu zostanie uzdrowiona oraz wysłuchana w modlitwie po prostu dlatego, że modlitwa postna jest zawsze szybko wysłuchiwana przez naszego kochającego Ojca w niebie.

Głód i okresy recesji są zawsze skutkiem grzechu, niewiary i nieposłuszeństwa Bogu. Ludzkość jako całość nigdy nie cieszyła się pełnym powodzeniem i całkowitym duchowym błogosławieństwem przez dłuższy okres czasu. 5 Ks. Mojżeszowa pokazują tę prawdę: *„(...) będziesz z nich jadł do syta, Strzeż się, abyś nie zapomniał o Panu, który cię wyprowadził z ziemi egipskiej, z domu niewoli”* (5 Moj. 6:11-12 11).

Świadectwo

Chłopiec uzdrowiony ze złośliwego nowotworu przez post i modlitwę.

W wieku siedmiu lat mój syn zachorował na raka żołądka. Z początku nie byliśmy z żoną świadomi, co powoduje okropny ból brzucha u chłopca. Nie mógł nic jeść, w ciągu kilku tygodni jego stan ciągle się pogarszał, a chłopiec wyglądał jak skóra i kości. Teraz, z perspektywy czasu widzę, że nasz syn był w stanie przymusowego postu. Każdego dnia i każdej nocy miewał bardzo bolesne ataki. My, jako rodzice, modliliśmy się do Jezusa o uwolnienie. Jako ojciec chłopca każdej nocy czuwałem na podłodze przy jego łóżku. W końcu zdaliśmy sobie sprawę, że jest to kwestia

życia lub śmierci. Zrozumieliśmy, że nie ma nadziei. Moja żona chodziła po pokoju płacząc: „tracimy syna, on umiera”. Nie umiałem znaleźć słów by wyrazić cierpienie naszego syna.

Wtedy przyszedł mi na myśl pewien konkretny werset z Biblii. List Jakuba 5:14 – „*Choruje kto między wami? Niech przywoła starszych zboru i niech się modlą nad nim, namaściwszy go oliwą w imieniu Pańskim.*” Przywołałem naszego pastora z lokalnego kościoła. Przyjechał ze swoją żoną i jeszcze jednym bratem do pomocy w modlitwie. Pastor namaścił olejem nasze śmiertelnie blade i bardzo wychudzone dziecko. Kiedy pastor w swojej, jak sądzę, proroczej modlitwie, zaczął wypędzać demona śmierci, drugi przybyły brat w pośpiechu wyszedł z pokoju przestraszony dziwną wizją jaką miał.

Później opowiedział mi co wtedy zobaczył: „Pojawiło się przede mną ponadnaturalne światło, które oświetliło pokój. W łóżku nie było żadnego dziecka, a na miejscu dziecka w łóżku leżała dziecięca trumna. Kiedy nasz pastor się modlił, mała trumienka zaczęła odchodzić i w końcu zniknęła z pokoju.” Potem Duch Święty powiedział mu: „To dziecko ma nowotwór w żołądku”.

W tej samej minucie nasz chłopiec wykrzyknął: „Tato! Jestem uzdrowiony!”. Bardzo wyraźnie zauważyłem, że śmiertelna bladeść ustąpiła z jego twarzy i przybrał zdrowy rumiany kolor. Następnego dnia poszedł do szkoły jakby nic się nie stało i od razu zaczął jeść tak, jak przed chorobą.

Wyobraźcie sobie moją rozpacz, kiedy po krótkim czasie uzdrowienia mój syn znów miał podobne ataki i takie same symptomy co poprzednio. Płakałem do Jezusa w gorącej modlitwie, a w końcu Duch Święty przyszedł do mnie z dziwnym zdaniem: „Czy zauważyłeś co twoi chłopcy czytają w pokoju?” Rozmyślałem nad tym, próbując rozszyfrować znaczenie tych dziwnych słów. Wiedziałem, że kilka numerów komiksów jest rozrzuconych po podłodze w pokoju chłopców. Nosił tytuł „Srebrna strzała”. Były to historie o Amerykańskich Indianach i były, przynajmniej z tego, co myślałem, raczej nieszkodliwe. W końcu Duch Święty przemówił do mnie znowu: „Idź i sam sprawdź”. Wchodząc do pokoju chłopców moje oczy przyciągnęła scena na jednym z obrazków: indiański szaman wykonywał magiczny taniec deszczu i krzyczał: „Manitu, wielki duch”. W następnym numerze jaki wziętem zobaczyłem obraz szamana w kręgu ognia wzywającego duchy: „Winnetou, duchu Winnetou”. Innymi słowy, szaman praktykował czysty okultyzm w komiksach dla dzieci. Duch Święty znów przemówił do mojego ducha: „To dlatego diabeł może atakować twojego syna”. Upadłem na kolana, pokutowałem z grzechu i błagałem Boga o przebaczenie. Poszedłem do mojego syna i wyjaśniłem mu jaki wielki grzech oboje popełniliśmy. Powiedział: „Tak tato, wiem”. Oboje zgodziliśmy się, żeby zniszczyć wszystkie egzemplarze komiksu. Od tego dnia wszelki ślad choroby zniknął i nigdy nie wrócił.

Na tym drastycznym przykładzie możemy się wiele nauczyć. Po pierwsze, Bóg zawsze odpowiada na post i modlitwę, nawet jeśli jest to post wymuszony. Po drugie, okultyzm i bałwochwalstwo są śmiertelnie niebezpieczne, nawet dla dzieci. Po trzecie, my jako rodzice musimy być bardzo zdeterminowani i uważni jeśli chodzi o utrzymywanie naszych domów w czystości przed każdą literaturą i rzeczą, które mogą nie podobać się naszemu Ojcu w niebie.

1.11 Aby być pod Bożą ochroną w czasach zagrożenia

Ks. Ezdrasza 8:21-23 - 100 talentów złota, 650 talentów srebra inne skarby warte dzisiejsze miliony dolarów miały być przetransportowane na dużą odległość z Babilonu do Jeruzalem. Ezdrasz modlił się i pościł aby zamiast królewskiego wojska mieć Bożą ochronę. Bóg odpowiedział na post i modlitwę i cała grupa przewożąca bogactwa dotarła szczęśliwie do celu.

1.12 Aby uniknąć katastrofy

Ks. Estery 4:3,16 - Estera zwołała trzydniowy post bez jedzenia i wody, którego rezultaty były zadziwiające. Cała społeczność Żydów została ocalona z rąk złego Hamana.

1.13 Modlitwa i post jako służba. Prorokini Anna

Ew. Łukasza 2:37 - Widzimy tu 80-cio letnią prorokinię i wdowę, SŁUŻĄCĄ Bogu postem i modlitwą w dzień i w nocy. Nic dziwnego, że takie konsekrowane życie zostało potężnie wynagrodzone – wiedziała ona o dzieciątku Jezus i odkupieniu przez niego Izraela. Naukowo stwierdzono, że starsze osoby mogą pościć i modlić się bez szkody na zdrowiu, a nawet osiągając w ten sposób lepszą kondycję zdrowotną i dodając sobie kilka lat dobrego życia w pełnym zdrowiu.

1.14 Otrzymywanie darów Ducha

Ks. Daniela 6:23-24 i 9:22-23 - Jako bezpośredni skutek poszczenia dana osoba bardzo często otrzymuje jeden lub kilka z dziewięciu darów Ducha Świętego. Podczas postu i po okresie postu darami Ducha można się dużo łatwiej posługiwać. Weźmy za przykład Daniela: często pościł, doświadczał wizji i snów, a w jego życiu miały miejsce potężne cuda.

1.15 Poddawanie ciała. Panowanie nad ciałem

Jeśli my nie zapanujemy nad ciałem, ciało będzie panować nad nami. Post to blitzkrieg, „błyskawiczna wojna” o poddanie ciała. Nie ma żadnego innego szybszego i skuteczniejszego sposobu na wygraną wojny z ciałem. Post jest bardzo pomocny w „ukrzyżowaniu naszego ciała”.

List do Rzymian 6:6 *„Wiedząc to, że nasz stary człowiek został wespół z nim ukrzyżowany, aby grzeszne ciało zostało unicestwione, byśmy już nadal nie służyli grzechowi.”*

Gdy rozgrywa się ta wielka wojna, w naszej duszy następuje potężne starcie, ponieważ to ona jest polem bitwy pomiędzy CIAŁEM A DUCHEM.

List do Galacjan 5:17 *„Gdyż ciało pożąda przeciwko Duchowi, a Duch przeciwko ciału, a te są sobie przeciwne, abyście nie czynili tego, co chcecie.”*

List do Galacjan 5:19-25 *„Jawne zaś są UCZYNNKI CIAŁA, mianowicie: wszeteczeństwo, nieczystość, rozpusta, bałwochwalstwo, czary, wrogość, spór, zazdrość, gniew, knowania, waśnie, odszczepieństwo, zabójstwa, pijaństwo, obżarstwo i tym podobne; o tych zapowiadam wam, jak już przedtem zapowiedziałem, że ci, którzy te rzeczy czynią, Królestwa Bożego nie odziedziczą, OWOCEM ZAŚ DUCHA są: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, wstrzeźliwość. Przeciwko takim nie ma zakonu. A ci, którzy należą do Chrystusa Jezusa, UKRZYŻOWALI CIAŁO SWOJE wraz z namiętnościami i żądzami. Jeśli według Ducha żyjemy, według Ducha też postępujemy.”*

Najprostszy sposób na pokonanie ciała to post! Potem przyjdą owoce Ducha. Podczas postu, a nawet po poście towarzyszy nam wspaniałe uczucie, że to my rządymy swoim ciałem!

1.16 Oczyszczanie świątyni ciała

1 List do Koryntian 3:16 *„Czy nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was?”*

Bóg cieszy się kiedy świątynia naszego ciała jest czystym miejscem, w którym przebywa Duch Święty.

List do Rzymian 12:1 *„Wzywam was tedy, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza.”*

1.17 Utrata wagi

Przeciętna osoba poszcząc o wodzie traci na wadze średnio trochę mniej niż pół kilo dziennie.

1.18 Zmiana stylu życia i zwyczajów żywieniowych

Jedną z najtrudniejszych zmian jakich można w życiu dokonać jest zmiana nawyków żywieniowych utrzymywanych przez wiele lat. Najlepszy moment na przerwanie i zmianę tych starych zwyczajów to czas po zakończeniu dłuższego postu. Tuż po poście dużo łatwiej jest rozpocząć nowy styl życia.

1.19 Post poświęcony Bogu

Różnica między postem poświęconym Bogu, a postem ze względów czysto zdrowotnych jest następująca: post poświęcony Bogu służy nowo narodzonym chrześcijanom osiągnąć głębsze życie duchowe. Jest to wejście w bliższy związek i przyjaźń z Jezusem Chrystusem, Duchem Świętym i naszym Ojcem w niebie. Można również pościć z kilku innych powodów, ale ten rodzaj postu podejmowany jest głównie z powodów duchowych.

Post ze względów zdrowotnych to kwestia polepszenia stanu zdrowia, uzdrowienia z choroby, oczyszczenia ciała dla lepszej płodności, utraty wagi itp. Post ze względów zdrowotnych może podjąć każda osoba zainteresowana postem, zarówno wierzący jak i niewierzący.

2. Świadectwo

Moja żona pościła dwa razy po 21 dni z dwuletnią przerwą i została uzdrowiona z poważnej choroby kobiecej

„Pewnego razu w naszym kościele został ogłoszony 4-dniowy post dla wszystkich członków kościoła. Ja i mój mąż postanowiliśmy wziąć w nim udział. Mój mąż już wcześniej pościł, ale dla nie była to nowość. Zaczęliśmy w pewien wtorkowy poranek. Pierwszy dzień upłynął bez przeszkód, jednak w nocy obudził mnie ból brzucha, naprawdę poważny i wywołujący mdłości. W środku nocy wymiotowałam. Rano drugiego dnia postu toczyłam prawdziwą bitwę. Musiałam posłać moje dzieci do szkoły, a potem położyłam się na kanapie żeby odpocząć, bo dopadł mnie potężny ból głowy i byłam bardzo zmęczona. Zasnęłam na parę godzin. Kiedy się obudziłam cały dyskomfort zniknął. W zasadzie czułam się zupełnie dobrze aż do czwartego dnia postu. Wtedy zaczęłam krwawić. Bardzo mnie to zmartwiło i pytałam sama siebie: „Czy można pościć kiedy się krwawi?” Myślałam: „Boże, musisz mi pomóc”.

Postanowiłam kontynuować post. Piłam trochę wody i nic nie jadłam, zupełnie nic. Kiedy gotowałam jedzenie dla dzieci to one same musiały go próbować, bo ja nie mogłam, żeby nie przerywać postu. Dziesiątego dnia postu byłam naprawdę wykończona, ale to też udało mi się przełamać. Szesnastego dnia świętowałam swoje urodziny i kilkoro gości przyszło w odwiedziny. Upiekłam nawet ciasto i wszystko dobrze się udało.

Woda, którą piłam nie smakowała za dobrze. Nie jestem dobra w picu wody, ale zmuszałam się do picia przynajmniej małej ilości od czasu do czasu. Dodawałam kilka kropli soku z cytryny, żeby zabić smak wody. Krok po kroku przeszłam przez nasz 21-dniowy post. Czasem miewałam trudności, ale to uczyło mnie pokory i sprawiało, że modliłam się bardziej gorliwie. Krwawiłam w zasadzie przez cały post i cały czas rozmawiałam z Bogiem ,czy post był dla mnie dobrą rzeczą w takich okolicznościach.

W końcu zdecydowaliśmy z mężem przerwać post po 21 dniach picia samej wody. Bardzo ostrożnie zaczęliśmy przyzwyczajać żołądek do normalnej diety. Pierwsze 2, 3 dni po zakończeniu postu są najbardziej krytyczne i potrzeba wielkiej siły, żeby nie wrócić od razu do normalnej diety.

Zaczęliśmy wychodzić z postu pijąc sok pomarańczowy rozcieńczony wodą i nie jedliśmy żadnych stałych pokarmów. Drugiego dnia piliśmy ten sam sok, trochę mniej rozcieńczony, rozłożony na trzy posiłki. Każdy powinien przeczytać trochę dobrej literatury jak zakończyć post bez szkody dla zdrowia. Ciągle jednak krwawiłam, trwało to 4 tygodnie. Potem, kiedy zaczęłam jeść, moje krwawienia ustały. Miałam 45 lat i myślałam, że osiągnęłam już fazę klimakterium. Moje łono z pewnością potrzebowało leczenia, jako że wcześniej przeżyłam poronienie.

Po poście czułam się doskonale fizycznie. Był on cudownym doświadczeniem. Oboje z mężem pościliśmy przez 21 dni. Czytaliśmy razem Biblię i modliliśmy się siedząc za stołem z naszymi Bibliami. Rozmawialiśmy o moich symptomach z mężem, jako że on był bardziej doświadczony w poście niż ja. W czasie postu oboje nie pracowaliśmy. W młodości cierpiałam na zapalenie zatok. W zatokach ciągle miałam śluz, co sprawiało mi wiele problemów. Przez cały post czułam jak śluz nieustannie spływa do mojego gardła. W końcu post uleczył ten problem. Istnieją pewne chroniczne choroby, których nie uleczy 21-dniowy post. Czasem potrzebny jest też więcej niż jeden post aby uleczyć niektóre głęboko zakorzenione chroniczne choroby. W moim przypadku stało się tak dwa lata później.

W tamtym czasie zaczęliśmy post aby otrzymać Boże prowadzenie, jako że zaczynaliśmy pastorować małemu kościołowi. 1 Stycznia rozpoczęliśmy post modlitwą. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu znów zaczęłam krwawić i tym razem czułam się naprawdę źle. Modliłam się do Boga: „Boże, wiesz, jeśli nie zainterweniujesz, umrę z wykrwawienia”. Było aż tak poważnie. Postanowiłam pisać dziennik. Wzięłam notatnik i spisywałam każdy dzień, to jak bardzo krwawiłam itd. Teraz zauważam, że w przeciągu 16 dni krwawienie stopniowo się zmniejszało i szesnastego dnia ustało. Zdałam sobie sprawę, że moje podbrzusze zostało uzdrowione i przez ostatnie 20 lat od tamtego postu nigdy nie miałam z nim żadnych problemów. Nie była potrzebna żadna operacja usunięcia macicy. Jestem bardzo wdzięczna Bogu, że poznałam sekret postu. Teraz rozumiem, że to, co nie zostało kompletnie uzdrowione w czasie pierwszego postu, zostało całkiem uzdrowione podczas drugiego. Poza tym wszystkim, doświadczyliśmy w naszym kościele prawdziwego przebudzenia kiedy modliliśmy się i pościliśmy razem, ja i mój mąż. Otrzymywaliśmy dużo więcej odpowiedzi na modlitwy, a nasze życia naprawdę się zmieniły.

Później pościłam jeszcze przez tydzień podczas moich wakacji letnich w intencji mojej rodziny i pracy. Nie można długo pościć, jeśli jesteśmy zajęci pracą. W czasie postu jesteśmy dużo bliżej Pana, myślimy inaczej, nie dbamy o jedzenie, a nasze życie duchowe jest bardzo wzmocnione. Nie musimy się martwić o nasze ciało. Jeśli tylko pijemy wystarczająco dużo wody i regularnie odpoczywamy będziemy czuć się dobrze. Ponieważ w czasie postu następuje proces odbudowy ciała, nasz mózg funkcjonuje wyśmienicie, myślimy bardzo logicznie i sprawnie. Warto pościć regularnie z tych licznych powodów.”

Annelore Rasmussen

3. Czym jest post

3.1 Różnica pomiędzy POSTEM, DIETĄ, WYGŁODZENIEM I PRAGNIENIEM

POST to okres czasu przeznaczony na całkowite odmawianie sobie stałego lub płynnego pokarmu i picie tylko czystej wody. Czysta woda nie zawiera kalorii i w żaden sposób nie może przerwać postu.

DIETA oznacza jedzenie ograniczonej ilości pokarmu lub jedzenie specjalnych pokarmów, na przykład surowych warzyw czy jedzenia wegetariańskiego – bez mięsa.

WYGŁODZENIE ma miejsce w okresach głodu, kiedy jedzenie jest niedostępne dla ludzi i są oni zmuszeni do niejedzenia. W rzadkich przypadkach kiedy żołądek w ogóle nie funkcjonuje, ciało

znajduje się w stanie wygłodzenia. Ostatnie stadium raka lub inne przyczyny medyczne mogą prowadzić do wygłodzenia.

PRAGNIENIE. Królowa Estera pościła przez trzy dni odmawiając sobie zarówno jedzenia jak i wody. Szacuje się, że 3-dniowy post bez wody jest maksymalnym okresem, jaki organizm ludzki może bez uszczerbku znieść.

3.2 Czym nie jest post?

Każde spożycie soku, cytryny, herbaty, herbaty owocowej, zupy, bulionu czy Coca-coli jest złamaniem postu. Podczas postu nie wolno przyjmować żadnych lekarstw, witamin ani minerałów. Pijemy tylko wodę. Picie wody w dużych ilościach pomaga oczyścić ciało.

4. Post jest oczyszczaniem świątyni ciała

4.1 Post oczyszcza krew i likwiduje anemię. Oczyszczenie świątyni ciała

Kiedy tylko zaczynamy post, krew i energia, które były do tej pory pożytkowane na trawienie, przyswajanie i wydalanie pokarmu teraz są skierowane gdzie indziej. Całe ciało zamienia się w oczyszczalnię, która oczyszcza świątynię Ducha Świętego i oczyszcza krew. Nasza krew przez wiele dni będzie ciężka i ciemna. Krew w procesie oczyszczania przechodzi przez całe ciało. Wszelka słabość, jaką odczuwamy podczas postu to oznaka zachodzącego procesu oczyszczania. W końcu krew staje się czysta, lekka, rzadka i wysoko oczyszczona, tak, że może przedostać się przez wszystkie naczynia krwionośne, nawet te najcieńsze. Kiedy dochodzi do takiego spenetrowania każdej części ciała, znika wszelka słabość związana z postem. W wielu przypadkach nawet w ósmym czy dziesiątym dniu możemy zacząć czuć się silniej i odzyskiwać siłę przez cały dalszy okres postu.

Im krew jest bardziej zanieczyszczona tym proces oczyszczania będzie dłuższy - zanim krew zostanie całkowicie oczyszczona, mogą upłynąć nawet dwa lub trzy tygodnie. Wysoko oczyszczona krew może wnikać głęboko w tkanki, nawet w miejsca, które do tej pory zaatakowane były chorobą. Dzięki temu poszcząca osoba, która przed postem czuła się chora, po nim zaczyna czuć się dobrze. Post sprzyja zatem uzdrowieniu. Są to jednak drugorzędne błogosławieństwa.

Główną kwestią w poście poświęconym Bogu jest odnowienie naszej duchowej natury i poddanie ciała, przez co nasze życie z Bogiem zostaje odnowione. Post poświęcony Bogu sprzyja również nowemu napełnieniu Duchem Świętym, a to z kolei skutkuje wielkim wzrostem naszej wiary.

4.2 Chude osoby często przybierają na wadze po poście

Świadectwo

Człowiek z niedowagą, przybrał 8 kg.

„Dziękuję Bogu za otwarcie mi oczu na ważny temat postu. Nigdy wcześniej nie zdawałem sobie sprawy, że jest to tak ważne.

Kilka miesięcy temu pościłem czternaście dni, podczas których Jezus był dla mnie niezwykle ważny. Post jest bolesną i ciężką próbą do przejścia, ale zauważam, że jest on uczczeniem Jezusa i daje więcej siły oraz szczególne namaszczenie do pełnienia służby dla Niego.

Byłem bardzo słaby podczas większości postu. Przed postem cierpiałem na niedowagę. Po poście nie przybrałem jednak zbytnio na wadze za wyjątkiem odzyskania tych 7 czy 8 kilo, które straciłem

poszcząc. Wierzę, że stało się tak dlatego, że zbyt szybko zacząłem jeść. Nieco później pościłem przez 7 dni i zakończyłem post bardzo ostrożnie. Nie dość, że odzyskałem wagę, którą straciłem w czasie postu, to jeszcze zyskałem dodatkowe 8 kg, których brakowało mi od lat. W czasie postu otrzymałem również wiele pomocy od Pana, a moje modlitwy zostały wysłuchane.”

Wierzący

4.3 Problemy w czasie postu – niektóre symptomy postu

Zawroty głowy

Mogą występować zwłaszcza od rana. Kiedy wstajemy, powinniśmy odczekać chwilę siedząc na łóżku, a wtedy nie będziemy mieć objawów omdlewania. Nigdy podczas postu nie wstawajmy gwałtownie.

Ból głowy

Zdarza się głównie w pierwszym lub drugim dniu, szczególnie jeśli na co dzień pijesz dużo kawy. Jeśli tak jest, wypij pół filiżanki kawy, a ból głowy zniknie i prawdopodobnie nie wróci. Możesz też pić duże ilości wody.

Słabość

Będzie miała miejsce w pierwszym tygodniu, zanim do naszego ciała zacznie powracać siła, kiedy ciało przyzwyczai się do pobierania energii z pokładów tłuszczu w ciele, zamiast pobierania energii z pełnego brzucha. Wątroba produkuje tłuszcz ze skrobi i cukru. Kiedy w żołądku nie ma jedzenia, następuje proces odwrotny – odłożony tłuszcz zamieniany jest na energię zasilającą mięśnie. Po okresie słabości na początku postu, siła z pewnością do nas powróci.

Słabość to utrata energii w mięśniach. Kiedy siła mięśni wraca, ogólnie czujemy, że mamy siłę. Istnieje też uczucie ZNUŻENIA, które musimy odróżnić od prawdziwej słabości. Znużenie i słabość są częstymi objawami postu, jednak jest wyraźna różnica co do czasu kiedy się one pojawiają i co do ich stopnia. Odczucia te są częste w pierwszym i drugim etapie postu, ale potem ustępują uczuciu wzrastającej siły i energii. To głównie znużenie będzie ustępowało. Może się zdarzyć, że prawdziwa słabość nie ustąpi, jednak w większości przypadków i ona zanika.

Słabość pojawia się najczęściej wtedy, gdy w przeszłości używaliśmy w dużych ilościach leków, tytoniu, kawy i alkoholu. Będzie ona również występowała gdy mieliśmy tendencję do przejadania się. Zazwyczaj wyobrażamy sobie, że nasze znużenie jest czymś dużo poważniejszym niż naprawdę jest. Najlepszą metodą na kontrolowanie takich odczuć jest ruch – wykonywanie ćwiczeń, spacer, oddychanie świeżym powietrzem i solidna modlitwa. Działa to błyskawicznie. Jeśli w twoim przypadku naprawdę chodzi o słabość, a nie znużenie, pomoże ci większa ilość snu i odpoczynku. Kiedy ktoś jest po prostu zmęczony i myli to ze słabością, pomoże więcej relaksu i snu.

Mdłości

Mdłości są oznaką zachodzącego procesu oczyszczania. Po jakimś czasie ustaną, a stare chroniczne choroby, które w ten sposób wychodzą na światło dzienne, ustąpią.

Bóle serca i palpacje

Zdarzają się bardzo rzadko i zazwyczaj są spowodowane gazami w żołądku naciskającymi na serce. Wypicie dwóch albo trzech szklanek wody ulży temu bólowi. Można także usiąść lub położyć się i zrelaksować. Taki stan jest przejściowy i mało znaczący.

Nigdy podczas postu nie wolno się przemęczać. Nagłe zużycie dużej ilości energii może przeciążyć serce. Po poście słabe serce może zostać uzdrowione.

Gorączka

Całkiem często podczas postu mamy do czynienia z gorączką. Dzieje się tak gdy toksyny w naszej krwi ulegają procesowi gwałtownego utleniania. Bóle głowy, zawroty głowy i mdłości są tylko naturalnymi skutkami stanu, który był wstrzymywany tylko przez regularne jedzenie i przejadanie się. Kiedy w czasie postu krew przestaje przenosić energię z jedzenia oraz świeżych trucizn przyjmowanych wraz z nim, zaczyna przenosić stare toksyny i cząstki jedzenia. Układ krwionośny staje się jak system kanalizacji wypełniony zgnilizną, a reakcją na to są wyżej wspomniane objawy. Taki stan ciągnie się kilka dni, aż w końcu krew, oczyściwszy świątynię Ducha Świętego ze śmieci, polepsza krążenie do tego stopnia, że wspomniane objawy odchodzą, a osoba zazwyczaj czuje się lepiej niż czuła się jedząc. Wraz z oczyszczeniem fizycznym następuje również oczyszczenie duchowe.

Odbiegający od normy zbyt wolny lub za szybki puls

Zdarza się, że osoby nerwowe podczas postu mają tendencję do przyspieszonego tętna. Chłodna lub zimna kąpiel jest jednym z najlepszych sposobów na obniżenie tętna. Należy kontynuować kąpiel aż do uregulowania pulsu.

W przypadku zbyt wolnego pulsu, należy ćwiczyć i brać gorące kąpiele. Nie trzeba jednak przywiązywać do tego zbyt dużej wagi, chyba że tętno spada poniżej 50 uderzeń na minutę lub następuje zdecydowane spowolnienie krążenia, czego objawem jest wychłodzenie wysuniętych części ciała lub sinienie ust.

Trudności w oddawaniu moczu

Jest to objaw bardzo rzadki. Zazwyczaj jest spowodowany ogromną ilością odpadów i trucizn obciążających nerki w pierwszym okresie postu. Pomoże tu picie dużej ilości gorącej wody. Jeśli to nie zadziała, ulgę przyniesie gorąca kąpiel z zanurzeniem tylko do brzucha, lub nasiadówka.

Bardzo ważny jest relaks i odpowiedni odpoczynek. Rozsądnie będzie zdrzemnąć się lub odpoczywać raz lub dwa razy dziennie oprócz normalnego snu, bez względu na to czy odczuwamy jakieś zdrowotne problemy czy nie. Jest to dobry środek zapobiegający wszelkim nieprawidłowościom. Pomoże też skoncentrować więcej energii na życiu duchowym w czasie modlitwy.

Bezsensowność, „automatyczna transfuzja krwi”

Podczas postu w ciele kumuluje się zbyt duża ilość krwi. Można to nazwać „automatyczną transfuzją”. Mechanizm tego procesu jest następujący: dziennie chudniemy około pół kilo. Pierwszy materiał, jaki jest zużywany to ten najmniej istotny – tłuszcz. Z tkanki tłuszczowej odzyskiwana jest dobra i zdrowa krew, która musi zostać zaabsorbowana przez inne części ciała. Część tej „dodatkowej” krwi dostaje się do głowy, rozgrzewa ją i w ten sposób powoduje bezsensowność. Obecność dużej ilości krwi pomaga wyjaśnić dlaczego podczas postu następuje proces uzdrawiania. Biblia mówi przecież, że we krwi jest życie (1 Mojż. 9:4).

Żółć, wymioty

Wymioty zdarzają się czasami w pierwszej fazie postu. Zdarzają się również i później jednak zazwyczaj występują na początku i raczej u osób tęgich. Ich przyczyną jest to, że żołądek chce pozbyć się toksyn i skumulowanych odpadów. Mogą one również być spowodowane częstym wypuszczaniem żółci z woreczka żółciowego w efekcie zwrotnej perystaltyki, która polega na zwrotnym wpływaniu do żołądka żółci, która powinna płynąć w dół kanałem jelitowym.

W takich wypadkach powinno się pić dużo zimnej lub ciepłej wody, a kiedy zostanie ona wydalona, żołądek powinien się z łatwością oczyścić. Woda ułatwia wymioty gdyż daje żołądkowi więcej treści do wydalenia. Skłoni też ona jelita do pracy w odpowiednim kierunku i unormuje perystaltykę. Jeśli wymioty się utrzymują i jest to konieczne, dodaj do wody miodu albo soku z cytryny lub pomarańczy do smaku.

Uczucie zimna

Często kiedy pościmy czujemy zimno, w szczególności w stopach i dłoniach, ale poza wysuniętymi częściami ciała, jest to zazwyczaj „fałszywe” odczucie. Termometr wskazuje bowiem właściwą ciepłotę ciała. Należy wtedy po prostu ubierać się cieplej.

Oddech o zapachu eteru

Czasem poszczący może doświadczać gniotących bólów oraz oddechu o zapachu eteru. Jest to spowodowane obecnością acetonu we wszystkich wydzielinach ciała. Problem ten jest spowodowany zaburzeniami procesu rozkładu substancji organicznych. Ma on miejsce najczęściej u osób korpulentnych. Nie jest to zbyt przyjemny symptom, przez co wydłużony post może okazać się uciążliwy dla osób otyłych. Czasem, kiedy pojawia się ten symptom, kusi nas aby przerwać post, ale już mała ilość soku owocowego, rosółu warzywnego lub chuda zupka owsiana pomoże poradzić sobie z tym objawem. Niektórzy bez żadnej szkody doświadczali go przez cały 40-dniowy post.

Biegunka

Jest to bardzo niezwykły objaw w czasie postu, zazwyczaj występuje tendencja odwrotna. Powinniśmy to przyjąć jako dobrą oznakę procesu oczyszczania. Taka eliminacja pokarmu wspomaga proces oczyszczania ciała.

Odór ciała i nieświeży oddech

Zapach skóry w czasie postu zazwyczaj różni się od normalnego i intensyfikuje się. Jest to dobry znak tego, że post przynosi korzyści. Podczas postu zalecane jest częste mycie i większe niż zazwyczaj dbanie o czystość. Z czasem zarówno skóra jak i oddech staną się czyste jak u dziecka. Jezus powiedział w Ew. Mat. 6:17 „Ale ty, gdy pościsz, namaść głowę swoją i umyj twarz swoją.”

Często jako wymówkę dla nieposzczenia podaje się problem z nieświeżym oddechem, z którym musimy walczyć, kiedy pracujemy na eksponowanych stanowiskach i z ludźmi. Krysztalki mentolu rozwiążą ten problem. Malutki kryształek umieszczony na języku wystarczy aby na długo odświeżyć oddech. Można je kupić w każdej aptece, a jedno opakowanie wystarczy na wiele postów. Trochę mentolu albo miętowa guma do żucia przydadzą się w sytuacjach kiedy musisz mieć świeży oddech.

Bóle skurczowe

Czasami poszczący może odczuwać uciskające bóle w jelitach. Są one zazwyczaj rezultatem jakiegoś wewnętrznego kryzysu lub skurczu mięśni brzucha spowodowanego nadwrażliwymi nerwami. Może to być również spowodowane długo przetrzymywaną w jelitach treścią pokarmową, która była umocowana przy okrężnicy i nagle została uwolniona lub przez produkcję gazów z tej zalegającej w jelitach treści. Czasem jest to skutek nadmiernego picia zimnej wody. Duże ilości letniej i ciepłej wody, lekkie masowanie brzucha od prawej do lewej i długie spacerowanie z pewnością pomogą.

Jeśli zdarzy nam się bolesny skurcz nogi w nocy, kiedy leżymy w łóżku, należy wstać i trochę przejść się po sypialni. Można też pomasażować nogę w kierunku do serca, co pomoże na krążenie krwi.

Bardzo często podczas postu zdarzają się okresowe skurcze. W rzadkich przypadkach problem ten powtarza się przez cały okres trwania postu. Niektórzy lekarze twierdzą, że skurcze są spowodowane brakami magnezu i wapnia. Minerale należy przyjmować albo przed rozpoczęciem albo po zakończeniu postu. Nigdy nie należy ich przyjmować w czasie postu.

Czkawka

Jest ona spowodowana skurczami przepony i czasem rozwija się w trakcie wydłużonego postu. Zazwyczaj jest skutkiem obecności żółci w żołądku, a czasem zatorami w jelitach. Nie jest to zbyt istotne zaburzenie, ale jeśli czkawka trwa zbyt długo może zakłócać sen i osłabiać kondycję. Pomoc może wtedy ssanie kostek lodu, prowokowanie wymiotów, mocne uderzenia w środek pleców lub stopniowe, coraz mocniejsze zaciskanie paska wokół talii.

Bóle nerek

Nerki bardzo ciężko pracują podczas postu, szczególnie na początku postu wydłużonego. Jeśli odczuwamy dyskomfort lub lekki ból w okolicy nerek należy pić dużo wody. Mocz może być bardzo ciemnobrązowy i zanieczyszczony. Po kilku dniach postu nerki wrócą do normalnej pracy. Podczas postu można też trochę cieplej ubierać okolice nerek, lub odpoczywać więcej w łóżku i cieszyć się, że oczyszczanie naszego ciała przebiega poprawnie – usuwany jest długo składowany nadmiar kwasu, który w innym wypadku powodowałby artretyzm i reumatyzm.

Zatwardzenie

Aby wyeliminować ten problem zalecana jest lewatywa. Ostatnie informacje podawane przez lekarzy wskazują, że jelita ludzkie mogą nie ruszać się przez wiele dni, nawet przez cały post. Nie jest to szkodliwe. Bóg zabezpieczył nas śluzem, który zapobiega wchłanianiu szkodliwych substancji przez jelita. W początkowych stadiach kończenia postu będziemy mieć większą tendencję do zatwardzeń, spowodowaną występowaniem pustych miejsc w jelitach. Jest to kolejny powód dlaczego warto wychodzić z postu ostrożnie i stopniowo, jedząc tylko lekkostrawne, ułatwiające wypróżnianie potrawy. W początkowym okresie po poście środki przeczyszczające dostępne w aptekach mogą być niebezpieczne dla organizmu.

Wzdęcia i puchnięcie po poście.

Kiedy przerywamy post zbyt gwałtownie lub jemy niewłaściwie, możemy doświadczyć wzdęcia. Może ono rozwinąć się nawet wiele dni po wydłużonym poście. W prawie każdym przypadku przyczyną jest zbyt szybkie przemieszczanie się jedzenia do żołądka i innych organów, zanim zdążą się one do pokarmu przyzwycząić. Ważne, aby po poście rozpocząć jedzenie powoli i we właściwy sposób. W tej kwestii nie sposób przesadzić. Jeśli przez kilka dni uda nam się powstrzymać od dużych ilości jedzenia nasz głód później będzie łatwiejszy do opanowania. Tuż po przerwaniu postu i przez kilka tygodni później należy unikać wszelkich tłuszczów zwierzęcych.

Jeśli doświadczamy problemu wzdęć i puchnięcia, możemy zrobić tylko jedno - należy znów przestać jeść, nie pić wody, lub pić tylko troszkę i robić lewatywy raz lub więcej razy dziennie. W wielu przypadkach bardzo pomaga gorąca kąpiel. Odpoczywaj i relaksuj się tak często jak to możliwe. Kiedy uczucie opuchnięcia minie, przerwij odpowiednio post upewniając się, że minie wystarczająco dużo czasu zanim zaczniesz jeść ciężkie, tłuste potrawy. Czasem dobrze jest poczekać z przyjmowaniem mleka lub innych pokarmów, na które możemy być uczuleni. Jeśli post trwał dłużej niż 10 dni, przerywaj post przez wiele dni przyjmując jednorazowo niewielkie ilości

jedzenia. Jeśli w czasie przerywania postu wykazesz się dużą cierpliwością, nie powinieneś odczuwać żadnych problemów.

Szum w głowie

Często spowodowany jest anemią w mózgu i zazwyczaj jest tymczasowy. Przyczyną dzwonienia w uszach może być również wydalanie wosku, które jest kolejną metodą, jakiej ciało używa do pozbycia się odpadów. Jeśli objawy nie przechodzą w ciągu paru dni, można masować szyję w okolicach uszu. Taki stan zdarza się jednak rzadko i zazwyczaj nie trwa długo.

Błyski światła

Czasem przed oczami pojawiają się błyski światła i plamki. To również zdarza się rzadko, a spowodowane może być nagromadzeniem toksyn w wątrobie lub niedostatecznym oczyszczaniem organizmu przez nerki i jelita. Objawy te wspomniane są tylko po to, żeby zaznaczyć, że mogą one wystąpić, ale w większości przypadków nie należy się nimi martwić i po prostu zapomnieć o nich, jako że są to nieznaczne zaburzenia.

Ból pleców, lumbago

Niektórzy doświadczają bólu nerwu kulszowego przez kilka dni, w szczególności na początku postu. Pomoże tu lekki ruch. Pozostawanie w łóżku tylko pogarsza ból. Po jakimś czasie ból w lędźwiach minie.

Komunia, wieczerza Pańska

Nie ma konieczności przyjmowania komunii czy wieczerzy Pańskiej podczas postu. Po poście przeżyte to będzie znacznie głębsze i pełniejsze.

5. Menu po zakończeniu postu

5.1 Kiedy nadszedł czas przerywania postu?

Kiedy oczyścił się nasz język, mamy słodki oddech, wrócił nam normalny puls, mamy poczucie odmłodzenia, odporności psychicznej, kiedy zwiększyło się krążenie przy powierzchni ciała i nasza cera wygląda zdrowo. Są to rezultaty tego, że post jest kompletny i ukończony. Kiedy obserwujemy te wszystkie, albo przynajmniej część objawów, możemy myśleć o przerywaniu postu. Jeśli powraca do nas głód zdecydowanie nadszedł czas przerywania postu.

Ew. Łukasza. 4:2 *„I przez czterdzieści dni kuszony przez diabła. W dniach tych nic nie jadł, a gdy one przeminęły, poczuł głód.”*

5.2 Najbardziej krytycznym momentem postu jest jego przerywanie

Ks. Przepowiedzi 30:8-9 *„(...) daj mi spożywać chleb według mojej potrzeby, abym, będąc syty, nie zaparł się ciebie (...).”*

Ważne, aby w czasie przerywania postu używać stosować pewną dowolność i zdrowy rozsądek. Rozsądne spożywanie jedzenia jest w tym czasie ważniejsze niż mogłoby się wydawać. Niewłaściwe przerywanie postu może do pewnego stopnia odwrócić wszelkie fizyczne, a nawet duchowe korzyści. Czasem z powodu zbyt dużych ilości jedzenia spożywanych przez wiele dni, a nawet tygodni po poście możemy cierpieć na uciążliwe przypadłości a nawet poważne choroby. Zignorowane i niedocenienie tych faktów może mieć poważne konsekwencje. Z samego postu nie wynika żadna szkoda, jednak przerywanie go wymaga wielkiego opanowania nerwów i silnej woli, cierpliwości i wysiłku.

W czasie pełnego postu, jeśli pościmy aż do momentu kiedy wraca głód, żołądek staje się jak nowy. Będzie tak zdrowy jak żołądek dziecka. Nasze początkowe menu jest więc podobne do menu dziecka. Każdy pokarm powinien być starannie przeżuwany, aż do osiągnięcia formy płynnej, zanim zostanie połknięty. Przyjmujemy tylko małe ilości jedzenia za jednym razem. Jeśli to możliwe, odpoczywajmy po posiłkach. Powrót do normalnego żywienia powinien zająć tyle samo czasu ile trwał post.

Jeśli z jakiegoś powodu pojawiają się jakiegokolwiek trudności, znaczy to, że post został przerwany zbyt gwałtownie. Wróć na parę dni do postu lub jedzenia samych owoców. Czasem możemy puchnąć i mieć wzdęcia, a waga może wracać zbyt gwałtownie. To oznacza, że post był przerwany zbyt szybko lub w niewłaściwy sposób. Możemy temu zaradzić wracając na jakiś czas do postu zarówno bez jedzenia jak i wody, przyjmując lewatywy, kąpiąc się w gorącej wodzie i ponownie przerywając post, zawsze pozostając tylko przy owocach i warzywach przez tyle dni ile trwał post. Im mniej warzywa są ugotowane, tym lepiej dla naszego zdrowia. Kiedy nie występują żadne problemy, można zacząć jeść niewielkie ilości chudego mięsa (najlepiej ryby). W niektórych przypadkach lepsza jest dieta bezmięsna. Jeśli post jest przerwany we właściwy sposób nie powinny wystąpić żadne problemy.

5.3 Menu na przerywanie postu. Właściwe przerywanie postów różnej długości

MENU NA PRZERYWANIE POSTU

POST OD TRZECH DO PIĘCIU DNI

Pierwszy dzień: - Trzy posiłki złożone ze świeżych owoców lub pomidorów.

Drugi dzień: - Lekkie posiłki warzywne, sałatki lub owoce.

POST OD PIĘCIU DO OŚMIU DNI

Pierwsze dwa dni: - Trzy lub cztery posiłki złożone ze świeżych owoców lub pomidorów. Pod koniec drugiego dnia można zjeść posiłek z warzyw. Przez następnych kilka dni można jeść niewielkie ilości zielonej sałaty, warzyw, zup, jogurtu lub mleka. Wieczorem drugiego dnia można zjeść gotowane jajko. Kiedy żołądek jest przygotowany na cięższe menu korzystne będzie spożywanie produktów wysoko białkowych.

POST OD OŚMIU DNI DO DWÓCH TYGODNI

Pierwszy dzień: - Pierwsze dwa posiłki złożone z soku ze świeżych owoców. Każda porcja po ok. 150-170 gram. Trzeci posiłek złożony ze świeżych owoców.

Drugi dzień: - ćwierć litra mleka dowolnego rodzaju na każdy posiłek, lekkie zupy lub dobrze przeżuta zielona sałata.

Czwarty dzień: - Posiłki z surowych warzyw, jedzenie naturalne, mleko lub zupa bądź też gotowane jajko. Następnie kontynuujemy warzywną lub owocową dietę tak długo jak długo pościliśmy, stopniowo zwiększając ilość jedzenia.

Pokarmy bogate w białka takie jak orzechy, biały ser, produkty serowe, jajka czy soczewica powinny być spożywane tylko w odpowiednich ilościach jeśli chcemy prawidłowo zakończyć post.

POST OD DWÓCH DO TRZECH TYGODNI

Pierwszy dzień: - trzy posiłki złożone z soku z owoców w porcjach po 120-180 gram. Sok rozcieńczamy taką samą ilością wody.

Drugi dzień: - takie same trzy lub cztery posiłki, trochę mniej rozcieńczone i w większych porcjach.

Trzeci dzień: - trzy lub cztery posiłki złożone ze świeżych owoców.

Czwarty dzień: - świeże owoce, chude mleko lub jogurt, zupa lub lekka zielona sałatka, ser biały lub jogurt.

Piąty dzień: - lekki posiłek warzywny, sałatka owocowa, zupa, chude mleko lub gotowane jajko, tuńczyk lub inna ryba w małej ilości.

Kolejne dni: - to samo co powyżej, ale należy stopniowo zwiększać ilość jedzenia. Pozostajemy przy diecie warzywny i jedzeniu naturalnym przez tyle dni ile pościliśmy, po czym stopniowo wracamy do normalnego jedzenia. Nigdy nie jedz w niewłaściwy sposób, jak być może robiłeś to przed postem, ale zawsze dla chwały Bożej.

POST OD TRZECH TYGODNI DO CZTERDZIESTU LUB WIĘCEJ DNI

Zastosuj tą samą metodę co w przypadku przerywania postu trzytygodniowego z tą różnicą, że należy spożywać mniejsze ilości jedzenia i wydłużyć okres przed rozpoczęciem spożywania normalnego jedzenia. Jeśli nie ma możliwości, żeby jeść świeże owoce, mogą być owoce z puszki, jednak znacznie lepiej jeść świeże owoce i warzywa.

Wszystkie trzy posiłki powinny być przedzielone 3,5-godzinną lub dłuższą przerwą. Pomidory, dojrzałe melony i jagody traktowane są tutaj jako owoce. Im dłużej pozostaniesz przy diecie warzywny po zakończeniu postu, tym większe korzyści z postu odniesiesz. Duchowy sukces często jest trudny do zmierzenia w czasie samego postu, ale wiele zwycięskich doświadczeń można zauważyć później (np. Jezus rozpoczął czynienie cudów po zakończeniu postu). Dobre dla odbudowania ciała po poście są orzechy, ser i produkty pełnoziarniste (np. soczewica).

Dieta jaką Bóg dał Adamowi, gdy był on jeszcze nieskażony grzechem jest najlepszym rodzajem diety dla nowonarodzonego wierzącego (1 Mojż. 1:29 - „Roślina” oznacza tu warzywa).

6. Często zadawane pytania

6.1 Czy podczas postu mogę pracować?

Gospodynie domowe mogą gotować i wykonywać lekkie prace fizyczne. Powinno się jednak unikać ciężkiej pracy. Osoba poszcząca może wykonywać niezbędne obowiązki. Lekka praca jest możliwa, ale nie zalecana. Kiedy trzeba wykonać coś wymagającego wysiłku, będziemy mieli wystarczająco dużo siły, ale tylko przez krótki czas. Zatem, najlepiej jest w czasie postu nie pracować, lub pracować tak mało jak to tylko możliwe.

6.2 Czy można w poście pić soki owocowe, mleko, kawę i herbatę?

Nie. Każdy rodzaj płynnego pokarmu będzie przerwaniem postu. Pijemy tylko czystą wodę.

6.3 Czy podczas postu mam przyjmować witaminy i minerały?

Nie. Ciało jest magazynem wszystkich niezbędnych witamin, minerałów itp. Ten magazyn zostanie opróżniony kiedy dojdziemy do końca postu. Wtedy i tylko wtedy musimy go na nowo zapełnić za pomocą zdrowej diety i ewentualnie dodatków z oleju ryb i tabletek z minerałami i witaminami, ale dopiero po zakończeniu postu.

6.4 Czy mogę pościć jeśli przyjmuję leki?

Nie. Albo rezygnujemy z leków, albo nie zaczynamy postu. Można pościć tylko tyle dni ile wytrzymamy bez leków. Ludzie przyjmujący niezbędne leki nie mogą pościć. W tych wypadkach można rozważyć przejście na dietę z pokarmami surowymi (owoce, warzywa).

6.5 Czy kobieta w ciąży może pościć?

Nie. Podczas ciąży należy się dobrze, zdrowo odżywiać.

6.6 Czy dzieci powinny pościć?

Nie. Dzieci nie powinny pościć. Dzieci z nadwagą powinny powstrzymać się od słodyczy, coca-coli, fast food'ów, lodów itp. i przejść na zdrowszą dietę z dużą ilością warzyw.

6.7 Czy nie jestem zbyt stary na post?

Nie. Nikt nie jest zbyt stary na post. Im jesteśmy starsi, tym mniej powinniśmy jeść i tym więcej powinniśmy pościć. Post utrzymuje cię w dobrym zdrowiu, wydłuża życie. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do poszczenia, zacznij od krótkich postów. Jeśli jesteś bardziej doświadczony, możesz pościć dłużej. Za każdym razem kiedy post został zakończony właściwie, pilnujmy tego i jedzmy dobre, zdrowe jedzenie. Z długim postem związanych jest więcej słabości i trudności. Czasem, ze względów bezpieczeństwa dobry jest nadzór nad starszą osobą, która pości. Jednak niektóre starsze osoby w czasie postu nie odczuwają żadnych trudności.

6.8 Jakiego spadku wagi mam się spodziewać w czasie postu?

Okolo pół kilograma każdego dnia postu przez cały okres jego trwania.

6.9 Dlaczego odczuwam dziwne bóle w żołądku?

Ruchy perystaltyczne jelit starają się pozbyć z nich starej treści. Jest to naturalny proces podczas postu. Ból po jakimś czasie przejdzie.

7. Post i dieta Daniela

Głównym celem postu poświęconego Bogu jest odnowienie naszej duchowej natury i złożenie starej cielesnej natury w poddaństwo tak, że zostaniemy na nowo napełnieni Duchem Świętym, doświadczymy wzrostu owoców Ducha i wzrostu naszej wiary.

7.1 Daniel był człowiekiem postu i modlitwy

Ks. Daniela 6:11 *„A gdy Daniel się dowiedział, że sporządzono to pismo, udał się do swojego domu, a miał w swym górnym pokoju okna otwarte w stronę Jeruzalemu i trzy razy dziennie padał na kolana, modlił się i wysławiał swojego Boga, jak to zwykle dotąd czynił.”*

Daniel modlił się 3 razy dziennie. Modlitwa i post stanowiły jego styl życia. Uwielbienie jest jednym ze sposobów okazywania miłości Bogu, naszemu Ojcu i Jezusowi, naszemu Zbawicielowi. Nic dziwnego, że archanioł Gabriel zwrócił się do Daniela słowami: „mężu miły” (Dan. 10,19).

Daniel w oczach Boga bardzo się wyróżniał, gdyż był pokornym sługą, który miał wysokie stanowiska u czterech władców i dożył prawie 100 lat. Ponieważ Dawid czcił Boga Jahwe i był chętny do pracy poprzez modlitwę i post, Bóg potężnie go używał.

7.2 Częściowy post Daniela

Ks. Daniela 1:12-15 *„Zrób próbę ze swoimi sługami przez dziesięć dni. Niech nam dadzą jarzyn do jedzenia i wody do picia, potem przypatrzysz się nam, jak wyglądamy i jak wyglądają młodzieńcy, którzy jadają pokarm ze stołu królewskiego i według tego, co zobaczysz, postąpisz ze swoimi sługami. I wysłuchał ich prośby, i zrobił z nimi próbę przez dziesięć dni. A po upływie dziesięciu dni okazało się, że lepiej wyglądali i byli tężsi na ciele niż wszyscy młodzieńcy, którzy jadal pokarm ze stołu królewskiego.”*

Ks. Daniela 10:3 *„Nie jadłem smacznych potraw, ani mięsa, ani wina nie brałem do ust, nie namaszczałem się olejkami, aż upłynęły trzy tygodnie.”*

Daniel wiedział, czym jest zdrowa dieta. Jadł tylko warzywa i pił wodę. Miał głęboki wgląd duchowy i mądrość.

Jezus powiedział: *„Baczenie na siebie, aby serca wasze nie były ociężałe wskutek obżarstwa i opilstwa oraz troski o byt i aby ów dzień was nie zaskoczył”* (Łuk. 21:34).

Daniel miał mądrość Bożą, nie tylko ludzką. Mądrość Boża trwa na zawsze. Ludzka mądrość, zwana też filozofią, zniknie i przeminie gdy powróci Jezus, który przywróci i ustanowi Królestwo Niebieskie. Właściwe życie ma wiele wspólnego z silną wiarą w Boga i Jego Słowo prawdy.

7.3 Król Dariusz pości za Daniela

Ks. Daniela 6:18-20 *„Po czym przyniesiono jeden kamień i położono go na otworze jamy, a król opieczętował go swoim sygnetem i sygnetami swoich dostojników, aby sprawa Daniela nie uległa zmianie. Potem udał się król do swojego pałacu i spędził noc na poście, nie dopuścił do siebie nałożnic, a sen go odbiegł. A wstawszy bardzo rano o świcie poszedł król śpiesznie do lwiej jamy.”*

Król Dariusz dobrze znał sposób życia Daniela i postanowił uciec się do tej samej metody jaką stosował Daniel. Pościł więc za Daniela i dostał swoją nagrodę. Bóg zawsze odpowiada na post i modlitwę.

7.4 Daniel pości, a Bóg spełnia swoje słowo, tak jak w przypadku proroka Jeremiasza (Dan. 9:2-3 i 9:25)

Ks. Daniela 9:2-3 *„W pierwszym roku jego panowania ja, Daniel, zwróciłem uwagę w księgach na liczbę lat, które miały upłynąć według słowa Pana do proroka Jeremiasza, nad ruinami Jeruzalemu, to jest siedemdziesiąt lat. I zwróciłem swoje oblicze na Pana, Boga, aby się modlić, błagać, w poście, we włosiennicy i popiele.”*

W tym czasie Duch Święty poruszał się w Danielu poprzez głębokie wstawiennictwo połączone z postem, po to, aby Bóg wypełnił swoją obietnicę przywrócenia Żydów do ich ojczyzny.

A czego my możemy nauczyć się z tego niezwykłego fragmentu o modlitwie połączonej z postem?

Módlmy się za naród Izraela - obietnice Boga względem Izraela są nadal aktualne. Uczymy się także, że post bardzo wspomaga modlitwę. Duch wstawiennictwa przychodzi do nas dużo łatwiej i z większą mocą kiedy modlimy się jednocześnie poszcząc. Ponadto uczymy się jak pokładać wiarę i ufność w Słowie Bożym: Bóg zawsze potwierdza swoje Słowo. Słowo Boże JEST PRAWDA.

Daniel uniżał się przed Bogiem modląc się nawet odziany w wór. Zawsze kiedy uniżamy się przed Bogiem czeka na nas wielka nagroda. Pokorne przychodzenie do Boga wzmacnia modlitwę i prowadzi nas do intymnej relacji z nim. Boży rodzaj miłości może wtedy swobodnie płynąć między nami a Bogiem. Taka społeczność z Wszechmogącym Bogiem to coś, czego nie da się opisać ludzkimi słowami – trzeba tego doświadczyć.

7.5 Daniel pości za ogólną pokutę narodu (Dan. 9:3-23)

Przyjrzyjmy się temu dłuższemu fragmentowi z Księgi Daniela:

Ks. Daniela 9:3-19 *„I zwróciłem swoje oblicze na Pana, Boga, aby się modlić, błagać, w poście, we włosiennicy i popiele. Modliłem się więc do Pana, mojego Boga, wyznawałem i mówiłem: Ach, Panie, Boże wielki i straszny, który dochowujesz przymierza i łaski tym, którzy cię miłują i przestrzegają twoich przykazań. Zgrzeszyliśmy, zawiniliśmy i postępowaliśmy bezbożnie, zbuntowaliśmy się i odstąpiliśmy od twoich przykazań i praw. I nie słuchaliśmy twoich sług, proroków, którzy w twoim imieniu przemawiali do naszych królów, i naszych książąt, naszych ojców i do całego spólstwa. U ciebie, Panie, jest sprawiedliwość, nam zaś, jak to jest dzisiaj, jest wstyd, nam, mężom judzkim i mieszkańcom Jeruzalemu, całemu Izraelowi, bliskim i dalekim we wszystkich krajach, po których rozproszyłeś ich z powodu niewierności, jakiej się dopuścili wobec ciebie. Panie! Wstyd nam, naszym królom, naszym książętom i naszym ojcom, bo zgrzeszyliśmy przeciwko tobie. U Pana, Boga naszego, jest zmiłowanie i przebaczenie, gdyż zbuntowaliśmy się przeciwko niemu i nie słuchaliśmy głosu Pana, Boga naszego, by postępować według jego wskazań, które nam dał przez swoje sługi, proroków. Nawet cały Izrael przekroczył twój zakon i odwrócił się, by nie słuchać twojego głosu. Dlatego rozlała się nad nami klątwa i przysięga, zapisana w zakonie Mojżesza, sługi Bożego, bo zgrzeszyliśmy przeciwko niemu. Przeto spełnił swoje słowo, które wypowiedział przeciwko nam i przeciwko naszym sędziom, którzy nas sądzili, że ześle na nas wielkie nieszczęście, gdyż pod całym niebem nie wydarzyło się to, co się stało w Jeruzalemie. Jak napisano w zakonie Mojżesza, spadło na nas wszelkie nieszczęście; my jednak nie ubłagaliśmy Pana, naszego Boga, odwracając się od naszych win i bacząc na twoją prawdę. Lecz Pan dopilnował nieszczęścia i sprowadził je na nas; bo sprawiedliwy jest Pan, nasz Bóg, we wszystkich swoich dziełach, których dokonał, ale my nie słuchaliśmy jego głosu. Lecz teraz, Panie nasz, który wyprowadziłeś mocną ręką swój lud z ziemi egipskiej i zapewniłeś sobie imię, jak to jest dzisiaj: Zgrzeszyliśmy, bezbożnie postąpiliśmy. O Panie! Według twojej sprawiedliwości niech odwróci się twój gniew i twoja popędliwość od twojego miasta, Jeruzalemu, od świętej twojej góry! Gdyż z powodu naszych grzechów i naszych win Jeruzalem i twój lud znosi zniewagi od wszystkich, którzy są wokół nas. Lecz teraz wysłuchaj, o Boże nasz, modlitwy twojego sługi i jego błagania i rozjaśnij swoje oblicze nad twoją spustoszoną świątynią, ze względu na siebie samego, o Panie! Nakłoń, Boże mój, swojego ucha i usłysz! Otwórz oczy i spójrz na nasze spustoszenia i na miasto, które jest nazwane twoim imieniem! Gdyż nie dla naszej sprawiedliwości zanosimy nasze błaganie przed twoje oblicze, lecz dla obfitego twojego miłosierdzia. O Panie, usłysz, o Panie, odpuść! O Panie, dostrzeż i uczyn! Nie zwlekaj przez wzgląd na siebie, mój Boże, bo twoim imieniem nazwane jest to miasto i twój lud!”*

Daniel identyfikował się z występkiem ludu Izraela. Wyznawał grzechy i niedoskonałości tak ludu jak i swoje. Stał w wyłomie przed Panem. Kiedy się modlił, z nieba posłany został archanioł Gabriel, aby powiedzieć mu co stanie się z jego ludem. Daniel otrzymał potwierdzenie, że Słowo Boże się wypełni i że Jeruzalem i jego mury będą odbudowane. Anioł dał też Danielowi wspaniałe proroctwo dotyczące przyjścia Mesjasza.

Ks. Daniela 9:25 *„Przeto wiedz i zrozum: Odkąd objawiło się słowo o ponownej odbudowie Jeruzalemu aż do Pomazańca-Księcia jest siedem tygodni, w ciągu sześćdziesięciu dwu tygodni znowu będzie odbudowane z rynkiem i rowami miejskimi; a będą to ciężkie czasy.”*

7.6 Post Daniela nad brzegiem Tygrysu (Dan. 10:2-4, Dan. 10:12) - historia wspaniałego 21-dniowego wstawiennictwa Daniela

Ks. Daniela 10:2-4 *„W owym czasie ja, Daniel, byłem w żałobie przez trzy tygodnie. Nie jadłem smacznych potraw, ani mięsa, ani wina nie brałem do ust, nie namaszczałem się olejkiem, aż upłynęły trzy tygodnie. A dwudziestego czwartego dnia pierwszego miesiąca byłem nad brzegiem Wielkiej Rzeki, to jest Tygrysu.”*

W czasie tego 21-dniowego postu przybył do Daniela anioł Boży i powiedział: „Danielu, mężu miły...” (Dan. 10:11). Kiedy leżał bezsilny na ziemi anioł wzmocnił go i powiedział, że ma się nie bać. Anioł wyjaśnił, że został posłany prosto z nieba specjalnie do Daniela. Wyjawiał też Danielowi, że już od pierwszego dnia kiedy ten zaczął się modlić Bóg usłyszał go i wysłał swojego anioła, ale dotarcie do Daniela zajęło mu aż 21 dni ze względu na potężny opór sił ciemności. Daniel dowiedział się, że głównym powodem dla którego archanioł został do niego wysłany była jego wytrwała modlitwa.

Ks. Daniela 10:10-12 *„Lecz oto dotknęła mnie jakaś ręka i podniosła mnie tak, że oparłem się na kolanach i na dłoniach. I rzekł do mnie: Danielu, mężu miły, uważaj na słowa, które ja mówię do ciebie, i stań tam, gdzie stoisz, bo teraz jestem posłany do ciebie! A gdy wypowiedział do mnie te słowa, powstałem drżąc. Wtedy rzekł do mnie: Nie bój się, Danielu, gdyż od pierwszego dnia, gdy postanowiłeś zrozumieć i ukorzyć się przed swoim Bogiem, słowa twoje zostały wysłuchane, a ja przyszedłem z powodu twoich słów!”*

7.7 Walka duchowa Daniela w czasie 21-dniowego postu (Dan. 10:12-13, 10:20-21 i 11:1)

Wtedy anioł pokazał Danielowi jeden z najbardziej odkrywczych faktów na temat walki duchowej, której tak bardzo w czasach ostatecznych nam potrzeba. Anioł pokazał, jak Księżę Persji (dzisiejszego Iranu) powstrzymywał go od dostarczenia wiadomości przez 21 dni.

Ks. Daniela 10:20 *„Wtedy on rzekł: Czy wiesz, dlaczego przyszedłem do ciebie? Lecz teraz muszę wrócić, aby walczyć z księciem anielskim perskim, a gdy wyruszę do boju, oto zjawi się księżę anielski grecki. Doprawdy! Oznajmię ci, co jest napisane w księdze prawdy. I nie ma ani jednego, kto by mężnie stał po mojej stronie przeciwko nim, oprócz Michała, waszego księcia anielskiego.”*

Księżę Persji nie był istotą ludzką, ale wysoko postawionym duchem demonicznym, demonem-generałem pod rozkazami szatana. Dzięki temu widzimy, że rzeczywiście istnieją duchy terytorialne, generałowie, kapitanowie, porucznicy i szeregi duchów demonicznych które niosą zło. Paweł mówi o czterech kategoriach złych duchów:

List do Efezjan 6:12 *„Gdyż bój toczymy nie z krwią i z ciałem, lecz z nadziemskimi władzami, ze zwierzchnościami, z władcami tego świata ciemności, ze złymi duchami w okręgach niebieskich.”*

Szatan działa poprzez hierarchię sił ciemności i demonów. Istnieją władcy, zwierzchności, władcy tego świata i w końcu złe duchy w okręgach niebieskich. Siły demoniczne mają wpływ na rządy, przemysł rozrywki, system monetarny, wojny, system szkolnictwa, społeczności, rodziny i kościoły. Za każdym bałwanem, rozwodem, niemoralnością stoi demon. Aby te siły pokonać i związać konieczna jest walka duchowa. Przez post i modlitwę święci mogą związywać siły demoniczne. Księżę Persji mógł powstrzymać Gabriela przed dotarciem do Daniela. To oczywiste, że demony mają moc. Dopiero kiedy Bóg wysłał pomoc w postaci archanioła Michała, siły ciemności musiały się poddać. Diabeł, w przeciwieństwie do Boga nie jest wszechobecny. Diabła nie ma wszędzie w każdym czasie. Bóg natomiast, przez swojego Ducha Świętego, jest na całym świecie. Szatan i jego demony mogą być tylko w jednym miejscu o jednym czasie. Jeśli wielu świętych modli się i pości na całym świecie, wróg nie może zapobiec odpowiedziom na nasze modlitwy. Demony mają szansę utrzymać się, ponieważ Boży ludzie nie rozumieją znaczenia i mocy modlitwy, wstawiennictwa i walki duchowej, które dodatkowo umacniają się podczas postu. Jednak kiedy chrześcijanie modlą się i poszczą, siła szatana zostaje złamana, a demony związane w ich zamiarze czynienia zła. Kiedy chrześcijanie modlą się pod wpływem Ducha modlitwy odpowiedź na modlitwę jest najpewniejsza. Bóg bardzo kocha swoje poszczące i modlące się dzieci.

Ks. Zachariasza 12:10 *„Lecz na dom Dawida i na mieszkańców Jeruzalemu wyleję ducha łaski i błagania. Wtedy spojrzą na mnie, na tego, którego przebodli, i będą go opłakiwać, jak opłakuje się jedynaka, i będą gorzko biadać nad nim, jak gorzko biadają nad pierworodnym.”*

Nagroda dla tych, którzy wstawiają się i zdobywają dusze dla Boga przerasta nasze wyobrażenia.

Ks. Daniela 12:3 „*Lecz roztropni jaśnieć będą jak jasność na sklepieniu niebieskim, a ci, którzy wielu wiodą do sprawiedliwości, jak gwiazdy na wieki wieczne.*”

8. Kuracja antyalkoholowa, antynikotynowa i antynarkotykowa

Większość nawyków, które powodują pożądanie czegoś i uzależnienie od czegoś, np. chęć obżarstwa, palenie, picie, zażywanie narkotyków, ma swoje korzenie w żołądku. Istnieje głód palenia papierosów, głód alkoholowy, głód narkotykowy i głód jedzenia pobudzającego żołądek, a nawet głód seksu, kontrolowany przez APETYT spowodowany głodem.

Kluczem do kontrolowania wszystkich tych rodzajów głodu jest po prostu ODMAWIANIE SOBIE JEDZENIA lub POST. Powstrzymywanie się od jedzenia uderza prosto w źródło wszystkich tych nawyków, mimo że mogą one być długotrwałe lub bardzo poważne, włączając w to uzależnienie od morfiny, marihuany, kokainy i innych śmiertelnych narkotyków. Uleczone może zostać także uzależnienie od kawy i słodyczy, a nawet chęci nadmiernego spożywania pokarmów i to bez ponoszenia żadnych kosztów finansowych. Post jest najtańszą i jedyną efektywną dietą wyszczuplającą. Wszystkie powyższe nawyki mogą zostać wykorzenione za pomocą POSTU. Zazwyczaj wystarczy post 10-cio dniowy, lecz w niektórych wypadkach konieczny będzie post dłuższy. W trakcie postu głód będzie stopniowo ustępował.

Po poście nie będziemy już mieli pragnienia związanego z którymkolwiek z tych głodów, chyba że dana osoba sama zdecyduje do niego wrócić. Post jest najpewniejszą i najszybszą metodą skorygowania każdego z tych nawyków. Czas po poście jest dobrą porą na zaplanowanie zdrowej diety i trwałej zmiany stylu życia.

8.1 Pierwszy warunek

Po pierwsze musimy zadać sobie pytanie: czy naprawdę chcemy zrezygnować ze swojego szkodliwego nawyku? Jeśli nie mamy co do tego pełnego przekonania, lepiej w ogóle nie zaczynać. Każdy musi mieć szczerą, głęboką chęć aby przeprowadzić ten plan skutecznie. Mając właściwy cel i właściwą postawę umysłu ODNIESIEMY SUKCES. Korzenie nałogu można skutecznie wyeliminować na zawsze i bezpowrotnie, chyba że samemu zechcemy do niego wrócić.

8.2 Czterodniowa kuracja antyalkoholowa

Głód alkoholowy ma źródło w żołądku i w układzie krwionośnym. Wszyscy wiemy, że wszelkie złe nawyki mogą zostać uzdrowione w sposób ponadnaturalny przez moc wiary w Jezusa Chrystusa, naszego Zbawiciela, lub poprzez naturalną metodę oczyszczania – post. Oczyszczenie przychodzi poprzez kilkudniowe poszczenie, bez przyjmowania żadnych płynnych ani stałych pokarmów oraz picie czystej wody. Poprzez taki post dajemy układowi krwionośnemu możliwość oczyszczenia się z nagromadzonej trucizny i pozbycia się jej. Po około trzech dniach pozbywamy się korzenia głodu alkoholowego. Całkowite powstrzymanie się od pokarmów zlikwiduje głód.

Podkreślmy: żaden zły nawyk nie przetrwa wypełnionego modlitwą, poświęconego Bogu postu. Daje nam on nadzieję, szacunek do siebie samego i wolność od jarzma. Lekarstwo jest proste, bezpieczne i niedrogi, zarówno dla wierzących jak i niewierzących. Post jest lekarstwem najpewniejszym i najszybszym – w większości wypadków wystarczy pościć przez 4 dni.

Jak to zrobić?

Poprzez post, czyli całkowitą rezygnację z jedzenia - nieprzyjmowanie żadnego jedzenia w postaci stałej ani płynnej i picie tylko czystej wody. W ten sposób nałóg zostaje usunięty z naszego ciała. Spożywanie pokarmów tylko podtrzymuje pragnienie alkoholu.

Przygotowanie: przygotuj się duchowo i mentalnie i podejmij silną decyzję chęci wyjścia z niewoli nałogu. Módl się dużo. Jezus cię kocha, pragnie cię uwolnić i nadać wartość twojej osobie.

Bierz bardzo ciepłe kąpiele rano i wieczorem żeby usunąć pozostałości alkoholu ze skóry. Przyspieszy to kurację. W drugim albo trzecim dniu postu możesz przestać odczuwać głód alkoholowy, ale nie przerywaj wtedy jeszcze postu i kontynuuj go aż do osiągnięcia czterech pełnych dni postu.

Jak zakończyć post – to bardzo ważny etap

Pierwszy dzień wychodzenia z postu:

- pierwszy posiłek – jedz powoli małe ilości świeżych owoców lub soków.
- drugi i trzeci posiłek – to samo co wcześniej lub ewentualnie zielona sałatka. Może się ona składać tylko ze świeżych, surowych warzyw lub świeżych dojrzałych owoców.

Drugi dzień: jedz owoce, warzywa (z wyjątkiem twardych) lub zupę. Zjedz nie więcej niż trzy posiłki dziennie. Nie jedz ciężkiego jedzenia przy żadnym z posiłków, a pomiędzy posiłkami nic nie jedz.

Trzeci i czwarty dzień: Stopniowo zwiększaj dawki pokarmu uważając aby się nie przejadać.

Efekt: Jesteś teraz wolny - bitwa została wygrana. Pokonałeś pragnienie alkoholu. W przyszłości unikaj możliwych pokus. Jezus od tej pory dużo realniej wkroczy w twoje życie. Miej relację z Jezusem, On kocha twoją duszę i on ci POMOŻE. Teraz nie potrzebujesz już wcześniejszych kontaktów, związków. Szukaj tylko dobrych relacji. Mądrze byłoby zostawić dawne towarzystwo.

Uwaga: Jeśli osoba decydująca się na kurację alkoholową jest w niewoli innych nałogów, takich jak nikotyna, kofeina, lub inne stymulanty i antydepresanty może wymagać dodatkowego dnia lub dwóch postu, aby pozbyć się wszystkich tych nałogów.

8.3 Zrywanie z nałogiem nikotynowym

Nałóg nikotynowy jest w pewnym sensie głębiej zakorzeniony i trudniejszy do przełamania niż alkoholowy. Jednak może zostać zerwany równie łatwo i szybko w ten sam sposób, co nałóg alkoholowy. Mimo wielu trudności metoda postu jest najprostszym sposobem na pozbycie się GŁODU nikotynowego. Zazwyczaj pragnienie nikotyny znika trzeciego dnia postu.

Pewien człowiek, będący nałogowym palaczem zauważył, że jeszcze dziesiątego dnia postu, w czasie gorącej kąpieli, wychodziły z niego trujące substancje. Woda w wannie była lekko brązowa i miała zapach nikotyny. Wszelki głód nikotynowy opuścił go jednak już trzeciego dnia. Po dziesięciu dniach postu i kąpieli nikotyna została wypłukana z jego organizmu i nigdy później nie miał już pragnienia zapalenia papierosa. Jego post trwał w sumie 14 dni. Po dziesięciu dniach kąpieli nie wyczuwało się już zapachu nikotyny w wodzie. Każdy palacz może być uleczony w wyniku postu trwającego od 4 do 7, a najwyżej 10 dni.

Post należy przerywać bardzo ostrożnie. O tym jak dokładnie przerywa się post tej długości przeczytaj w rozdziale 5.3 Menu na przerywanie postu.

Kiedy nikotyna zacznie tracić na ciebie wpływ, prawdopodobnie będziesz odczuwać zawroty głowy. Jest to spowodowane tym, że nikotyna wpływa na zwężanie naczyń krwionośnych. Kiedy nikotyna przestaje działać, naczynia rozszerzają się do normalnej szerokości, co skutkuje spadkiem, nieraz gwałtownym, ciśnienia krwi. Będziesz to odczuwał jako zawroty głowy, ale nie martw się – jest to dowód na to, że proces oczyszczania przebiega prawidłowo i niedługo dobiegnie końca – korzeń nałogu nikotynowego zostanie na zawsze usunięty.

Możesz również odczuwać żółty, niesmaczny nalot na języku od rana. Kiedy post jest zaawansowany, płuca eliminują substancje smoliste, które się tam nagromadziły. Żółty nalot można usunąć podczas porannego mycia zębów. Jest to kolejna oznaka, że proces oczyszczania organizmu jest już zaawansowany.

Kiedy trwa proces oczyszczania nie spożywamy żadnych stałych ani płynnych pokarmów, pijemy tylko czystą wodę. Jeśli przyjmujemy pokarm, ciało nie może usunąć trucizny z naszego organizmu. Kiedy układ krwionośny transportuje pełen ładunek substancji odżywczych, nie może w tym samym czasie wykonywać procesu odwrotnego – wydzielania trujących substancji na zewnątrz ciała naturalnymi drogami takimi jak skóra, płuca, układ trawienny i moczowy. Dlatego też nie wolno nam pić nawet czarnej kawy, żeby nie przerywać procesu wydalania pozostałości po nałogu nikotynowym. Pijemy tylko czystą wodę.

8.4 Jak przerwać uzależnienie od narkotyków

Choć przerwanie uzależnienia od narkotyków może wydawać się niemożliwe, jednak jest nadzieja. Nie jest to aż tak trudne jeśli skorzystamy z metody postu. Korzeń tego nałogu jest bowiem usytuowany w żołądku, tak jak w przypadku uzależnienia od alkoholu, nikotyny czy obżarstwa.

Odpowiedź na post jest w tym wypadku równie łatwa jak przy uzależnieniu od alkoholu i nikotyny. Aby zostać uwolnionym od głodu narkotykowego powtórz te same kroki, które zostały opisane powyżej (przerywanie nałogu nikotynowego i czterodniowa kuracja antyalkoholowa). Staranne zastosowanie się do tych instrukcji usunie głód narkotykowy. Nie będziesz już miał pragnienia i potrzeby zażywania narkotyków. Jeśli nie będziesz sam siebie wystawiał na pokusy już nigdy nie poczujesz pragnienia spróbowania narkotyku jeszcze raz, bo zostanie on raz na zawsze usunięty z układu pokarmowego. Sekret skuteczności tej metody tkwi w Bożej mocy, jaka jest w poście. Bóg uwalnia na wiele sposobów, a post jest jednym z nich.

8.5 Jak przerwać nałóg obżarstwa

Człowiek może się uzależnić od normalnego, zdrowego jedzenia. Coraz więcej osób wpada w nałóg obżarstwa w czystej formie. Są niewolnikami własnego brzucha – demona obżarstwa. Nie jest to normalny głód – to w dużym stopniu obsesja. Wielu przegrało tę walkę i poddało się niekontrolowanemu przejadaniu się bez zahamowań. Waga wzrasta wtedy do zagrażającej życiu. Ludzie ci stracili już wszelką nadzieję, umierają dużo za wcześnie, a ich życie ma niską jakość. Gdyby tylko wiedzieli jak łatwo mogą zostać uwolnieni poprzez tę starą biblijną metodę POSTU i MODLITWY. Dowiedziono naukowo, że głód znika po trzech dniach postu i wtedy z łatwością można kontynuować post przez około 3 dni. Zwycięstwo w walce z obżarstwem przychodzi po pięciu lub sześciu dniach całkowitego niejedzenia i picia tylko wody. Demon obżarstwa zostaje zagłodzony na śmierć. Przez cały czas trwania postu nie wolno jeść żadnego stałego ani płynnego pokarmu. Post przerywamy bardzo powoli stosując się do przedstawionego wcześniej planu przerywania postu.

Po poście jest czas na zmianę nawyków żywieniowych – trzeba zacząć jeść zdrowo i w zdrowych ilościach. Należy przejść na dietę odchudzającą, jeść dużo warzyw, a najlepiej stosować dietę zawierającą dużo surowych warzyw i owoców, jeść chude ryby i mięso, unikać skrobi, cukru i tłuszczu, w szczególności zwierzęcego. Po niedługim czasie taka zmiana stylu życia zmieni twój „smak” na lepszy. Nauczysz się doceniać bogaty smak surowych warzyw i odkryjesz nowy świat wspaniałych smaków i aromatów, którego nigdy wcześniej nie znałeś.

Ew. Mateusza 17:21 *„Ale ten rodzaj nie wychodzi inaczej, jak tylko przez modlitwę i post.”*

Jezus zalecał post i modlitwę do pokonania silnego demona, który więził biednego chłopca. Jest to Boża wiedza, którą znajdziesz tylko w Biblii.

Niektórym ludziom podoba się nowe zwycięstwo i nowa wiedza do tego stopnia, że ulegają pokusie i decydują się na 40-dniowy lub nawet dłuższy post tylko po to aby szybko schudnąć. Nie jest to jednak zalecane. Polecam raczej wiele krótszych postów o wodzie, od siedmiu do czternastu dni, a następnie, pomiędzy postami oraz po przerwaniu postu, przejście na dietę złożoną z surowych warzyw i owoców (opisaną w innym miejscu). To utwierdzi w nas zmianę diety i nie powrócimy do starych nawyków.

8.6 Jak przerwać nawyk picia Coca Coli, jedzenia słodczy itp.

Procedura jest taka sama jak w poprzednich uzależnieniach – 4-dniowy post usunie pragnienie jedzenia słodczy i podobnych niezdrowych produktów.

Świadectwa

3-dniowy post leczy uzależnienie zarówno od alkoholu jak i papierosów.

„Znów zamierzam pościć. Nie jestem pewna jak długo. Chcę otrzymać duchowe błogosławieństwo. Widzicie, postanowiłam pościć i modlić się przez 3 dni ze względu na uzależnienie od alkoholu i papierosów. Całkowicie pozbyłam się nałogu. Było ze mną źle – drink rano, w południe i wieczorem plus dwie paczki papierosów dziennie. Jestem prawie pewna że to uzależnienie doprowadziło mnie do utraty pracy i przyjaciół. Nałogi opuściły mnie zupełnie po tylko 3-dniowym poście. Jestem zaskoczona, że odbyło się to tak prosto i łatwo.

Chcę być oczyszczona i napełniona Duchem Świętym i mieć wszelkie błogosławieństwa Jezusa Chrystusa. Mam teraz wielki apetyt na rzeczy związane z Bogiem. Fizycznie czuję się doskonale.”

Siostra w Chrystusie

A oto świadectwo brata w Chrystusie, który próbował wszelkich środków, żeby uwolnić się od nałogu nikotynowego, dopóki nie usłyszał o sposobie POSTU:

„Pościłem dwa tygodnie o wodzie i uwielbiałem Jezusa za to, że uwolnił mnie od nałogu nikotynowego. Po trzech dniach postu opuścił mnie głód i wszelkie pragnienie zapalenia papierosa. Pod koniec postu, kiedy się kąpałem, woda zabarwiła się na brązowo od nikotyny. Post uwolnił mnie od głodu nikotynowego, którego korzenie zostały usunięte z mojego ciała. Wszelkie substancje trujące zostały wydalone z mojego ciała i nie ciągnie mnie już do nich. Post oczyścił mnie w ciągu tych 14 dni, Bóg każdego dnia obmywał mnie Duchem Świętym. Przed postem miałem 10 kilo niedowagi. Po poście nie tylko odzyskałem 5 kilo, które schudłem przez czas postu, ale także przybrałem dodatkowe 10 kilo. Sześć dni później ważyłem już dokładnie tyle ile powinienem. Opuściła mnie cała nerwowość, przez 14 dni Bóg obmywał mnie Duchem Świętym. Bezsenność i problemy żołądkowe całkowicie odeszły. Dzięki mojemu Zbawicielowi czuję się teraz lepiej niż czułem się przez ostatnie 20 lat.”

Brat w Chrystusie.

9. Dlaczego post leczy?

Przejadanie się i otyłość – jedna z głównych przyczyn chorób

W efekcie spożywania zbyt dużych ilości jedzenia coraz więcej ludzi cierpi na otyłość. Wiele organów jest przez to przepracowanych. Duże ilości szkodliwych substancji wchłaniane są do organizmu, który powoli ale systematycznie się zanieczyszcza. Najpierw chorujemy, potem zaczynamy przyjmować duże ilości lekarstw. Zaczynamy być nienaturalnie zmęczeni. Zmęczenie i znużenie są niemal powszechne. Drastycznie spada jakość życia. Przez całe życie utrzymujemy nasze złe nawyki żywieniowe i umieramy dużo za wcześnie, cierpiąc z powodu wielu chorób i

żyjąc poniżej optymalnej jakości życia. Stajemy się też duchowo otypli i apatyczni (Łuk. 21:34 i 5 Mojż. 31:20).

Post leczy i zapobiega chorobom

Wszystkie nagłe choroby i większość chorób chronicznych może zostać uleczona przez post. Lekarze leczą skutki, a post leczy i usuwa prawdziwą przyczynę choroby.

Fizjologia postu

W pierwszych dwóch dniach postu w mięśniach i wątrobie nadal jest wystarczająco dużo substancji odżywczych. Od trzeciego dnia postu wzwyż spalamy tkankę tłuszczową. Białko uzupełniane jest przez „recykling” i spalanie chorych, martwych i starych komórek, które mogą mieć znaczną zdolność regeneracji. Substancje zanieczyszczające organizm - tłuszcz i cholesterol z naczyń krwionośnych, są źródłami energii w czasie postu. Ważne tkanki, takie jak np. nerwy czy mózg nie są w czasie postu naruszane.

Metabolizm

Organizm szybko dostosuje się do niższej konsumpcji energii. Po tygodniu postu zużycie energii spada o około połowę. Jest to możliwe, gdyż wiele funkcji organizmu jest w czasie postu ograniczonych. Układ trawienny nie zużywa żadnej energii. Podczas postu pijemy tylko wodę, a ona nie zawiera żadnych kalorii.

Układ trawienny

Układ trawienny podczas postu jest bezrobotny. Ruchy perystaltyczne jelit są zminimalizowane i pojawiają się najczęściej tylko w porze kiedy zazwyczaj jemy. Żołądek wykonuje jednak pewną pracę związaną z usuwaniem resztek jedzenia.

Układ oddechowy

Podczas postu z płuc wydobywają się duże ilości nieświeżych zapachów. Jest to objaw pozytywny który świadczy o postępie procesu oczyszczania organizmu.

Serce, tętnice i żyły

Tętno spada do 50-60 uderzeń na minutę. Spada też ciśnienie krwi. Post to doskonałe lekarstwo na nadciśnienie. Takie spowolnione krążenie krwi znacznie odciąża też pompę krwi – serce.

Stan naczyń krwionośnych normalizuje się, tworzą się nowe naczynka. Wpływa to na komórki, które znacznie szybciej usuwają resztki procesu spalania i lepiej absorbują tlen. Z wewnętrznych ścianek naczyń krwionośnych usuwany jest tłuszcz. Im dłuższy post, tym naczynia będą lepiej oczyszczone.

Krew

Podczas postu krew transportuje substancje odżywcze i tlen do organów i tkanek oraz usuwa produkty metabolizmu i przenosi je do narządów które je wydalają: skóry, błony śluzowej, jelit, nerek i płuc. Jedyna różnica polega na tym, że teraz krew czerpie substancje odżywcze z wnętrza organizmu, a nie z jelit. Wymaga to dużo mniejszego wysiłku i dlatego większa część krwi może być przeznaczona na odżywianie innych organów. Tkanki i organy są odnawiane, odmładzane i oczyszczane. Podczas postu krew penetruje każdy fragment organizmu dokonując jego całościowego oczyszczenia. Każda oznaka choroby i zanieczyszczenia zostaje usunięta do organów, z których zostanie wydalona.

Podczas postu krew wykonuje ciężką pracę. Tworzą się nowe czerwone i białe ciała. Duże ilości przechowywanych od dawna szkodliwych substancji zostają usunięte, co skutkuje kwaśnym odczynem pH moczu i jego ciemnobrązowym kolorem.

Skóra i błona śluzowa

Do skóry i błony śluzowej dopływa więcej krwi niż normalnie. Oznacza to lepsze odżywienie i odnowienie tych tkanek. Wiele szkodliwych substancji wydalanych jest właśnie poprzez skórę i błonę śluzową. Na skutek tego skóra może mieć czasem zapach eteru spowodowany wydzielaniem acetonu. Na języku i gardle osadza się niesmaczna, żółtawa wydzielina.

Szkielet

Post nie wpływa na szkielet w zbyt dużym stopniu. Z drugiej strony skład szpiku znacznie się zmienia. Tworzą się tu nowe ciała krwi.

Podczas postu stawy leczone są z artretyzmu. Zdeformowane stawy wymagają dłuższych okresów postu do całkowitego wyleczenia.

Tłuszcz, tkanka łączna i mięśnie

To w nich składowane są materiały odżywcze, resztki procesu metabolizmu oraz inne substancje szkodliwe łącznie z toksynami. Post zużywa i usuwa te substancje. W czasie postu normalnej długości nie występuje faktyczny spadek masy mięśniowej. Może jedynie wystąpić obkurczenie się komórek mięśniowych.

Układ nerwowy

Na układ nerwowy post nie ma żadnego wpływu. Układ nerwowy w pełni kontroluje wszystkie funkcje organizmu tak jak zazwyczaj.

Wydzieliny

Aktywność wszystkich gruczołów produkujących wydzieliny trawienne zredukowana jest do minimum (ślinianka, gruczoły żołądkowe, trzustka i wątroba).

Na inne gruczoły post ma mniejszy wpływ (przysadka, tarczyca, gruczoł adrenaliny, gruczoły seksualne). Będzie miało miejsce obkurczenie się tych gruczołów – w szczególności jądra tracą na wadze. Obkurczenie odnawia tkankę, nie ma jednak żadnego wpływu na reprodukcję.

Post, szczególnie długi, leczy każde zaburzenie układu hormonalnego, zaburzenie seksualne oraz zaburzenie menstruacji u kobiet.

Wątroba

Wątroba pełni w organizmie wiele funkcji. Produkuje żółć i jest centralnym miejscem usuwania toksyn oraz szkodliwych substancji. Pełni istotną rolę w trawieniu białek, jest centrum kontrolnym metabolizmu i magazynem substancji odżywczych, w szczególności węglowodanów.

Podczas postu zapasy materiałów odżywczych zostają opróżnione. Wydzielanie żółci będzie trwać, jednak w znacznie ograniczonej formie. Podczas postu wątroba odnawia się i odbudowuje. Ma miejsce znaczne odnowienie jej tkanek i komórek. Podczas 10-dniowego postu prawie połowa wątroby zostaje odnowiona.

10. Post leczy większość chorób

Post jest efektywnym narzędziem osiągnięcia lepszego stanu zdrowia, oczyszczania organizmu i odmładzania go. Jest jednym z najskuteczniejszych środków wspomagających ciało w

samoleczeniu. Leczy zarówno jednorazowe jak i chroniczne choroby. Stare, chroniczne choroby leczone są w dalszych etapach postu i wymagają dłuższego postu niż choroby jednorazowe, a często aby się ich pozbyć należy pościć więcej niż jeden raz.

Postu używa się w leczeniu wielu chorób, w tym: otyłości, cukrzycy, padaczki, sklerozy, niewydolności krążenia, raka, reumatyzmu, zaburzeń psychicznych w tym schizofrenii i nadwrażliwości. Post służy odmłodzeniu organizmu. Stwarza organizmowi możliwość oczyszczenia się fizycznego i psychicznego, z nagromadzonych w nim szkodliwych substancji.

Wszystkie jednorazowe i chroniczne choroby są w czasie postu atakowane i w większości przypadków uleczone.

Przypadki, w których pościć nie wolno: ostatnie stadium raka, cukrzyca oraz ciąża. Ludzie, którzy muszą przyjmować leki również nie powinni pościć, ale zamiast postu mogą przejść na dietę złożoną z surowych warzyw i owoców.

Choroby, które mogą zostać uleczone przez post:

- Wszelkie infekcje wirusowe
- Prawie wszystkie chroniczne infekcje wirusowe, a w szczególności zapalenie zatok, woreczka żółciowego i wyrostka robaczkowego
- Choroby serca: słabość serca, skurcze serca, zapalenie mięśnia sercowego i błon sercowych
- Choroby krwi i naczyń krwionośnych: nadciśnienie, miażdżyca, puchnięcie z powodu niewydolności układu krwionośnego i limfatycznego, hemoroidy, infekcje żył
- Choroby krwi: anemia
- Choroby organów oddechowych: katarakta w gardle, zapalenie oskrzeli, astma, zapalenie płuc
- Choroby układu trawiennego: większość chorób jamy ustnej, nieżyt żołądka, zapalenie jelit, wolna praca jelit, zatwardzenie
- Choroby wątroby: żółtaczką, zapalenie wątroby, marskość wątroby, infekcja woreczka żółciowego, kamienie żółciowe
- Choroby nerek i pęcherza moczowego: zapalenie nerek, kamienie nerkowe, nieżyt pęcherza, słabość mięśnia pęcherza
- Zaburzenia metabolizmu: otyłość, wychudzenie, cukrzyca II typu, artretyzm
- Zaburzenia układu nerwowego: trudności z koncentracją, bezsenność, nerwobóle, migreny, depresja, rwa kulszowa
- Choroby skóry: wszystkie choroby skóry nie spowodowane pasożytami, np.: egzema, łuszczyca, wypadanie włosów, półpasiec
- Choroby uszu, nosa, gardła
- Choroby oczu: jaskra, infekcje oka
- Choroby mięśni i stawów: reumatyzm, gościec mięśniowo-ścięgnisty
- Choroby alergiczne
- Choroby kobiece: zaburzenia związane z klimakterium, infekcja macicy, infekcja jajnika, polipy
- Choroby męskie: impotencja, choroby prostaty
- Kuracje przeciw uzależnieniom: od leków, alkoholu, nikotyny i narkotyków

11. Menu po przerwaniu postu

11.1 Naturalne jedzenie

„Naturalne” jedzenie składa się z gruboziarnistych płatków, suszonych i świeżych owoców, zielonych warzyw, orzechów i mleka. Nie powinno się jeść żadnego mięsa. Przez tyle czasu ile się pościło nie można po przerwaniu postu jeść mięsa. Unikaj tłustego jedzenia przez pierwszy tydzień, dwa, po każdym poście długości od 20 do 40 dni.

Naturalne jedzenie, nazywane również dietą „na surowo” jest najlepszym sposobem na odbudowanie zasobów odżywczych organizmu. Jest to pokarm wysokiej jakości, zawierający duże ilości witamin, minerałów, enzymów, wielonasyconych tłuszczów, antyoksydantów i licznych substancji o nieokreślonym składzie chemicznym, które są niezbędne dla funkcjonowania organizmu. Wszystkie te składniki można łatwo zniszczyć przez podgrzewanie dlatego lepiej jeść je na surowo.

11.2 Pierwotne pożywienie człowieka

Dieta którą Bóg dał Adamowi, kiedy był on w pierwotnym stanie doskonałości, przed upadkiem, jest najlepszą dietą dla każdego nowonarodzonego chrześcijanina. Były to owoce i warzywa (1 Mojż 1:29 - „Zioła” oznaczają tu warzywa).

11.3 Zmiana starych nawyków – nowy tryb życia

Najważniejszy etap postu to początkowa faza przerywania postu, kiedy zaczynamy powoli jeść. To właśnie w tym okresie kształtują się nowe nawyki związane z odżywianiem i zdrowym trybem życia. Smak powinien nam się zmienić tak, żebyśmy zaczęli wybierać zdrowe jedzenie i doceniać produkty pełnoziarniste, zielone warzywa, owoce itp.

Jest to również najszybszy i najkorzystniejszy sposób na odbudowanie zasobów ludzkiego ciała po tym, jak zostały one niemal całkowicie zużyte w czasie postu. Kiedy próbujemy tego nowego rodzaju jedzenia mamy do wyboru wiele nowych smaków i przypraw, których wcześniej nie znaliśmy. Nasz smak jest w dzisiejszych czasach mocno zwiędzony przez to, że jemy głównie produkty wytwarzane na masową skalę. Koniecznie trzeba spędzić dużo czasu, żeby przyzwycząić do nowego pokarmu nasz język i żołądek. Uchroni nas to przed powrotem do otyłości i zanieczyszczania swojego organizmu. Innymi słowy, jest to czas na złamanie więzów UZALEŻNIENIA OD JEDZENIA, OBŻARSTWA i OTYŁOŚCI, więzów, które bez postu bardzo trudno złamać.

Ludzie otyli powinni trzymać się diety złożonej z surowych warzyw i owoców tak długo jak to tylko możliwe i jeść w małych ilościach, aby uniknąć powtórnego przybrania na wadze. Szybki powrót do starych nawyków żywieniowych może łatwo zniszczyć wszelkie dobre owoce postu. Dieta z surowych owoców i warzyw jest dietą wyszczuplającą. Można łatwo mieć kontrolę nad swoją wagą wybierając odpowiednie pożywienie po skończeniu postu.

Wiele osób, szczególnie w kulturze zachodniej, tak uzależniło się od jedzenia typu fast food, słodczy, Coca-coli, alkoholu itp., że już od dzieciństwa żyją po to żeby jeść, a nie jedzą po to aby żyć. Ich brzuch stał się ich bogiem. (1 Kor. 6:1)

Nikt za wyjątkiem osób, które poddały się długiemu postowi, nie zna tego wspaniałego uczucia dobrego samopoczucia i błogości przenikającej całe ciało. Nigdy nie czujesz się bardziej żywy. Nauczyłeś się panować nad swoim ciałem i apetytem.

12. Zrozumienie postu

12.1 Ciało łatwo przestawia się na inne źródła energii

W pierwszych 6-8 godzinach postu organizm czerpie energię z ostatniego posiłku. W tej fazie ciało zużywa glukozę, aminokwasy i tłuszcze absorbowane z jelit. Kolejna faza, trwająca około 2 dni, to zużywanie cukrów zgromadzonych w mięśniach i wątrobie. W fazie trzeciej organizm zaczyna przechodzić z metabolizmu glukozy na metabolizm tłuszczu. W tym momencie zaczyna się prawdziwy post. Teraz organizm zużywa zapasy skumulowane w tkance tłuszczowej. Stary tłuszcz zmienia się w kwasy tłuszczowe. Zużycie białka znacznie spada. Ciało jest zarówno magazynem substancji odżywczych jak i fabryką chemiczną, reprodukuje też enzymy itp. Stare odpady, które zostały wbudowane w tkankę tłuszczową zostają przetworzone na użyteczne składniki odżywcze. Ciało przeciętnego człowieka zawiera ilość substancji odżywczych wystarczającą na 2 do 4 miesięcy postu bez szkody dla organizmu.

12.2 Gdzie pościć

Należy bezwzględnie pościć w okolicznościach, które pozwalają na częsty odpoczynek. Stwarza to też okazję do częstej modlitwy. Nie można niedoceniać wagi okoliczności w jakich pościmy – powinno to być ciche, spokojne miejsce.

13. Post a małżeństwo

13.1 Post jako lekarstwo na niepłodność dla bezpłodnych par

Każdy długi post odmładza organizm i leczy choroby organów reprodukcyjnych zarówno u mężczyzn jak i kobiety. W wielu wypadkach takie bezpłodne pary po poście zaszyły w ciążę. Nawet samo urodzenie dziecka jest po poście łatwiejsze. Po wystarczająco długim poście zostają uzdrowione także kobiety miesiączkujące nieregularnie.

13.2 Kiedy małżeństwo pości

Paweł nie wspomina o tym, że grzechem jest złączenie się pary małżeńskiej kiedy jedno z nich lub oboje poszczą.

1 List do Koryntian 7:5-6 *„Nie strońcie od współżycia z sobą, chyba za wspólną zgodą do pewnego czasu, aby oddać się modlitwie, a potem znowu podejmujcie współżycie, aby was szatan nie kusił z powodu niepowściągliwości waszej. A to, co mówię, jest zaleceniem, a nie rozkazem.”*

Paweł mówi więc o tym jako o zaleceniu a nie nakazie. Być może jeśli również w czasie postu powstrzymamy się od seksu, post przyniesie więcej korzyści.

14. Post oczyszcza i wzbogaca krew

14.1 Post usuwa anemię

Przez cały czas postu krew nie absorbuje i nie usuwa żadnych substancji. Duże ilości krwi są za to zużywane do innych zadań – oczyszczania i odnawiania organów. Po spożyciu pokarmu, zwłaszcza cukru i gotowanego jedzenia liczba białych ciałek krwi drastycznie wzrasta. Podczas postu zaś liczba białych ciałek spada do normalnego poziomu, w konsekwencji czego krew zyskuje wysoką jakość.

14.2 Post jest najlepszą znaną metodą oczyszczania krwi

Krew prosto z serca płynie tętnicami do mniejszych naczyń krwionośnych, poprzez które odżywia i wzmacnia całe ciało. Następnie wraca inną drogą - żyłami, do serca, skąd płynie do płuc. Krew zaczyna swoją podróż w tętnicach jako jasnoczerwona i pełna życiodajnych substancji ciec. Wraca natomiast żyłami biała, niebieskawa, obciążona szkodliwymi substancjami – odpadkami metabolizmu. Wypływa jak wartki górski strumień, a wraca jak woda w kanale ściekowym. W czasie postu strumień powrotny jest daleko bardziej zanieczyszczony. Strumień ten wpływa do prawego przedsionka serca. Kiedy się on napełni, kurczy się i wypycha strumień krwi do prawej komory serca, która z kolei wysyła krew do płuc, gdzie milionami naczyń włosowatych płynie do pęcherzyków płucnych.

Kiedy wdychamy powietrze tlen, przez cienkie ściany naczyń włosowatych płuc, wchodzi w kontakt z krwią. Zachodzi wtedy rodzaj spalania, oksydacja, podczas której krew przyjmuje tlen a wydala dwutlenek węgla wyemitowany z produktów ubocznych metabolizmu, zebranych przez krew z różnych części organizmu. W taki sposób oczyszczona i natleniona krew trafia z powrotem do serca - czerwona, jasna i bogata w życiodajne substancje. Po dotarciu do lewego przedsionka trafia do lewej komory skąd ponownie wyrusza arteriami w podróż po organizmie.

Szacuje się, że w ciągu jednego dnia przez naczynia krwionośne w płucach przepływa 15 tys. litrów krwi. Gdyby pęcherzyki powietrzne w płucach rozłożyć na płaskiej powierzchni, przykryłyby obszar 1300 m². Gdy przyglądamy się detalom opisywanego procesu, nie sposób wyjść z podziwu nad naszym błogosławionym Ojcem, jego wszechmocą i wszechobecnością.

Pierwszym i najważniejszym powodem choroby jest przeciążenie krwi substancjami ubocznymi procesów metabolizmu pochodzącymi z tkanek i organów ciała. Zagęszczona krew, obciążona produktami niedoskonałego metabolizmu, nie może przedostać się do niektórych części organizmu, co jest niezbędne dla zdrowia. Zatamowanie krwi w określonych organach i tkankach powoduje obrzęk, który zaburza prawidłowe funkcjonowanie danego organu.

Prawidłowość ta nie występuje tylko w przypadku nielicznych chorób. Nie jest przesadą stwierdzenie, że jest to jedna z podstawowych przyczyn większości chorób. Dochodzi do tego na skutek spożywania zbyt dużych ilości jedzenia, większych niż organizm faktycznie potrzebuje. Nadmiar jedzenia i niedobór ruchu sprawia, że jedzenie nie zostaje do końca zużyte. Strawienie i wyeliminowanie tego niepotrzebnego nadmiaru pożywienia wymaga wiele energii.

Działanie postu polega na eliminacji obrzęków i na ponownym uregulowaniu nawyków rządzących jedzeniem, aktywnością fizyczną itp., tak, żeby ciało mogło zostać uwolnione od tego ciężkiego jarzma. To najbardziej efektywny, przynoszący szybkie, zarówno fizyczne jak i duchowe rezultaty sposób.

14.3 Post oczyszcza naczynia krwionośne od wewnątrz

Kiedy w przewodzie pokarmowym nie ma już jedzenia, organizm zaczyna pobierać energię z naturalnych zasobów tłuszczu zgromadzonych w organizmie. Krew atakuje też stare, nagromadzone w całym ciele trucizny. Proces usuwania zbędnych substancji dotyczy też naczyń krwionośnych. Tłuszcz w nich nagromadzony zostaje spalony. Taki proces oczyszczania trwa przez cały post, w szczególności w czasie długiego postu, a wzmacnia się kiedy naturalne zasoby tłuszczu w organizmie zostają niemal całkiem wykorzystane. Regularny post pomaga zapobiec lub opóźnić proces zwapniania naczyń i w ten sposób wydłuża życie. Przez lata pokładu tłuszczu i wapnia stopniowo blokują przepływ krwi. Jednocześnie ściany naczyń twardnieją, stają się mniej elastyczne i sztywne. Wystarczająco długi post zapobiega tworzeniu się skrzepów krwi. Tak samo ważna jak post jest jednak zmiana stylu życia i nawyków żywieniowych.

Miażdżyca będąca zarówno skutkiem zwapnień wewnątrz naczyń krwionośnych jak i spowodowana narastaniem wewnątrz naczyń tkanki tłuszczowej związana jest z nadbudowywaniem się pewnych substancji wewnątrz naczyń krwionośnych. Jak dotąd nie wynaleziono żadnych leków, które usuwałyby zwapnienia i osad z cholesterolu wewnątrz naczyń.

Naczynia mogą tylko zostać do pewnego stopnia rozszerzone. Ponieważ miażdżyca jest procesem zachodzącym w całym ciele, może ona dotknąć naczyń w mózgu, nerkach, nogach itp. Post jest jak dotąd jedynym sposobem na odwrócenie lub spowolnienie procesu zwapniania naczyń krwionośnych.

14.4 Post leczy słabe, źle funkcjonujące żyły i usprawnia przepływ krwi

W czasie odpowiednio długiego postu można wyleczyć obrzęki i opuchnięcia. Post wspomaga przepływ krwi z naczyń krwionośnych do serca poprzez usprawnienie funkcjonowania ścian żył, gdyż to właśnie znajdujące się w nich mięśnie i zastawki pchają krew do przodu. Ludzie starsi lub z nadwagą podczas postu często zostają uzdrowieni z nieprawidłowo funkcjonującego mechanizmu pompowania krwi w żyłach. Bóg z mądrością, na swój obraz, stworzył ludzkie ciało. Dostarczył nam też narzędzi na zaradzenie dolegliwościom spowodowanym przez ludzką ignorancję i niezdrowe nawyki żywieniowe. Narzędziem takim jest post. Post jest logiczny.

14.5 Post wyostrza zmysły i odmładza całe ciało

Kiedy organy są zasilane świeżym i czystym strumieniem krwi płynącym przez czyste naczynia krwionośne, funkcjonują one znacznie lepiej, tak jak w młodości. Słuch, wzrok i węch wyostwiają się. Wszystkie organy zasilane przez świeżą krew mają zdolność odnawiania uszkodzonej tkanki.

14.6 Wielodniowy post leczy wiele chorób

Dobrze udokumentowano, że wiele chorób, nawet tych starych i przewlekłych, może być uleczonych poprzez post. Uzdrowienie będzie miało miejsce jeśli post będzie trwał wystarczająco długo, lub wystarczająco często.

14.7 Post zapobiega rakowi

Post oczyszcza organizm i w ten sposób usuwa główną przyczynę raka - toksyny. Im dłużej i im częściej pościmy, tym bardziej organizm się oczyści. Guzy rakowe często są ostatnim stadium długiego okresu zatrucia organizmu. Najszybszy sposób na pozbycie się z organizmu substancji rakotwórczych to post. Kiedy już zachorujemy na raka, może być za późno. Dużo lepiej jest zapobiegać niż leczyć, a przez post można uniknąć uciążliwej chemioterapii, naświetlań czy nawet operacji.

15. Kto nie powinien pościć?

- kobiety w ciąży
- dzieci w okresie dojrzewania
- chorzy na raka w ostatnim stadium
- osoby przyjmujące stale niezbędne leki (cukrzycy, chorzy na padaczkę itp.)

UWAGA:

Jest jeszcze kilka przypadków, kiedy osoby nie powinny pościć długo, chyba że mają do tego odpowiednią wiarę i wytrwałość. W przypadku chorób powodujących wychudzenie ciała post powinien być stosowany niezwykle ostrożnie i z umiarem. Znane są jednak przypadki, kiedy osoby wyniszczone, wychudzone i ogólnie osłabione po poście wracały do normalnej wagi, zdrowia i siły. W przypadku gruźlicy, kiedy wyniszczenie organizmu jest bardzo szybkie, powrót do normalnej wagi jest bardzo trudny – zalecane są wtedy krótkie, regularnie powtarzane posty. Jednak również i w tym wypadku znane są przypadki osób uzdrowionych poprzez długi post.

Długi post nie jest zalecany w przypadku raka, chyba że są to jego pierwsze stadia. Jednak nawet w stadiach późniejszych metoda postu daje więcej szans na spowolnienie rozwoju raka i

wydłużenie życia niż jakakolwiek inna metoda. Osobom cierpiącym na złośliwą anemię zalecane są krótkie posty.

Należy pamiętać o ćwiczeniach fizycznych, ruchu, spacerach itd. Przyspiesza to obieg krwi, a tym samym usprawnia proces oczyszczania organizmu.

16. Czterdziestodniowy post

Jezus był Bogiem, był jednak też człowiekiem i pościł tak jak człowiek, w taki sam sposób w jaki pościć możemy ty czy ja. Słowo Boże mówi o tym bardzo zwięźle: „ *A gdy pościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, wówczas łaknął*” (Mat. 4:2). Jest to jedno z najważniejszych stwierdzeń naukowych w Biblii i wymaga szczególnej uwagi. Mamy tu osobę, która stała się głodna po tym jak przez czterdzieści dni nic nie jadła. To naukowy fakt, że głód wraca po takim właśnie czasie do osoby, która pościła. Kiedy pościmy, głód opuszcza nas po trzecim lub czwartym dniu. Bardzo często powraca do nas nawyk głodu, ale możemy go z łatwością pokonać przez napicie się wody oraz modlitwę. Po ośmiu do dwunastu dni zazwyczaj opuszcza nas słabość i z dnia na dzień czujemy się silniejsi. Po około 40 dniach, czasem szybciej, czasem dłużej, w zależności od wagi, powraca prawdziwy, głęboki głód, taki sam jaki powrócił do Jezusa.

Ludzie mają tendencję do kierowania się bardziej uczuciami i wzrokiem niż wiarą i duchem. Post buduje wiarę zgodną ze Słowem Bożym szybciej niż jakakolwiek inna metoda. To dlatego post jest tak ściśle związany z wiarą. Usuwa on niewiarę.

Kiedy dana osoba przeszła przez post 21-dniowy, łatwo można przedłużyć go do 40-dniowego pełnego postu. Z postu 40-dniowego płyną zdecydowanie większe korzyści niż z postów krótszych, szczególnie jeśli dużo czasu spędzamy na modlitwie. Duża ilość modlitwy w czasie postu jest kluczem do niezwykłego błogosławieństwa i odpowiedzi na modlitwy. Te błogosławieństwa i wysłuchane modlitwy trwają jeszcze długo po zakończeniu postu.

Podczas postu tej długości unikajmy ciężkiej fizycznej pracy. Czasem naprawdę ciężko pracujemy podczas modlitwy i wstawiennictwa - nie możemy przecież zmarnować przyrostu wiary, jaki przychodzi w czasie postu, przez nie używanie jej!

17. Modlitwa w czasie postu. Post buduje wiarę

Jezus pościł 40 dni. Potem powiedział: Pan mnie namaścił.

- Modlitwa postna dotyka wiary. Duch Święty w czasie postu.
- Post i chwała Boża. 40 dni Mojżesza w chmurze chwały – post.
- Modlitwa postna – wielka bitwa.
- Modlitwa postna i przebudzenie – Księga Joela.
- Modlitwa jak w bólach porodowych.
- Duch modlitwy w odniesieniu do postu.
- Życie jest we krwi – dusza jest we krwi.
- Post zwiększa wiarę.
- Docieranie do sedna

17.1 Jezus pościł 40 dni

Jezus na początku swojej ziemskiej służby został poprowadzony przez Ducha na pustynię, gdzie pościł 40 dni i nocy, aż powrócił do niego naturalny głód.

Ew. Mateusza 4:1-2 *„Wtedy Duch zaprowadził Jezusa na pustynię, aby go kusił diabeł. A gdy pościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, wówczas łaknął.”*

To fakt naukowy, że gdy osoba pości o wodzie, naturalny głód odchodzi po około 3 dniach. Głód ten powraca po około 40 dniach, dokładnie tak jak było w przypadku Jezusa.

17.2 Modlitwa postna dotyka wiary. Modlitwa postna i Duch Święty

Post to narzędzie dane przez Boga Świętym, aby zwyciężali na duchowym polu bitwy. Nieustannie bowiem toczy się walka pomiędzy CIAŁEM a DUCHEM.

List do Galacjan 5:17 *„Gdyż ciało pożąda przeciwko Duchowi, a Duch przeciwko ciału, a te są sobie przeciwne, abyście nie czynili tego, co chcecie.”*

Post w rękach wierzącego staje się potężną bronią duchową. Im dłużej pościmy tym głębiej wchodzimy w realność świata duchowego. Nie polegamy wtedy na niczym innym oprócz Ducha Świętego. Podczas postu nie przyjmujemy żadnych pokarmów, które stymulują ciało. Ciało jest poddane, a Duch Święty tryska z nas jak ze studni i obmywa naszą duszę. Z każdym dniem postu jesteśmy coraz bardziej napełniani Duchem Świętym, którego owoce kwitną i stają się widoczne.

List do Galacjan 5:22-25 *„Owoce zaś Ducha są: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność (w gr. org. – wiara), łagodność, wstrzeźliwość. Przeciwko takim nie ma zakonu. A ci, którzy należą do Chrystusa Jezusa, ukrzyżowali ciało swoje wraz z namiętnościami i żądzami. Jeśli według Ducha żyjemy, według Ducha też postępujemy.”*

Jest dziewięć owoców Ducha Świętego. Podczas postu wzrastają one wszystkie: miłość, radość i pokój, jak również cierpliwość, uprzejmość i dobroć. Dlaczego podczas postu rośnie również wiara? Ponieważ wiara jest jednym z owoców Ducha i kiedy napełnienie Duchem jest większe, wiara również rośnie. To dlatego post usuwa niewiarę.

Im bardziej jesteś napełniony Duchem Świętym, tym większą masz Bożą miłość do Boga i bliźnich. To jest prawo duchowe. Wstrzeźliwość (w wersji ang. - samokontrola), poprzez którą pokonujemy ciało, również jest owocem Ducha.

Dawid powiedział w Psalmie 69:11: *„Umartwiałem się postem”* (w wersji ang. - unizałem swoją duszę poprzez post).

Uniżenie również jest wspaniałym owocem Ducha Świętego. Jest to jeden z wielu sekretów jakie odkrywa przed nami post.

17.3 Post i chwała Boża. 40 dni Mojżesza w obłoku Bożej chwały – post

2 Ks. Mojżeszowa 34:28-29 *„I pozostał tam u Pana przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy. Nie jadł chleba i nie pił wody, i spisał na tablicach słowa przymierza, dziesięcioro słów. A gdy Mojżesz zstępował z góry Synaj, mając w ręku dwie tablice Świadectwa, nie wiedział Mojżesz, gdy zstępował z góry, że skóra na twarzy jego promieniała od rozmowy z Panem.”*

Ten post był postem ponadnaturalnym. Nikt nie może pościć 40 dni bez wody i przeżyć. Mojżesz został zabrany do nieba, aby zobaczyć świątynię, na wzór której miał zbudować ziemski Namiot Zgromadzenia.

17.4 Modlitwa postna – wielka bitwa

Podczas długiego postu możemy uczestniczyć w wielkich bojach duchowych. Aby uzyskać ogromne duchowe korzyści lub odnieść duchowe zwycięstwa, musimy nieraz wkroczyć na pole duchowej walki. Modlitwa taka może doprowadzić nas do bezpośredniej konfrontacji z siłami ciemności. Potem jednak możemy odpocząć, mając w pamięci zapewnienie, że wielu aniołów

będzie walczyło po naszej stronie, w naszym imieniu. Ponadto Duch Święty, największa siła we wszechświecie, modli się poprzez nas, bo żyje w nas.

Jeśli tylko będziemy wystarczająco wytrwali, żaden demon nie będzie w stanie przeciwstawić się takiej modlitwie, bez względu na to z jak silnym przeciwnikiem mamy do czynienia. Jezus dał nam swoje imię jako broń nie do pokonania. Musimy jednak poświęcić wiele godzin każdego dnia na modlitwie niczym w bólach porodowych, na walce duchowej wymagającej wielkiej wiary, na uwalnianiu i związywaniu, które wymagają wytrwałości w modlitwie i wstawiennictwie. Z tak stoczonej bitwy wychodzimy jako zwycięzcy. Może się ona okazać największą bitwą duchową w naszym chrześcijańskim życiu. Taki rodzaj modlitwy zazwyczaj ma miejsce pod koniec długiego, trwającego od 21 do 40 dni postu. Rezultaty przebiccia się w modlitwie aż do osiągnięcia sukcesu pozostaną z nami na całe życie, jeśli tylko będziemy całkowicie poświęceni Jezusowi. Efekt jest bowiem taki, że otrzymujemy wtedy takie odpowiedzi na modlitwy, jakich nigdy wcześniej byśmy się nie spodziewali.

17.5 Modlitwa postna i przebudzenie (Księga Joela)

Ks. Joela 2:15 *„Zatrąbcie na rogu na Syjonie, ogłoście święty post, zwołajcie zgromadzenie!”*

Mamy tu do czynienia z ludźmi, którzy zostali zwołani na post i modlitwę przed Panem. W kolejnych wersach znajdujemy zadziwiającą odpowiedź na post i modlitwę:

Ks. Joela 2:23 *„A wy, dzieci Syjonu, wykrzykujcie radośnie i weselcie się w Panu, swoim Bogu, gdyż da wam obfity deszcz jesienny i ześle wam, jak dawniej deszcz, deszcz jesienny i wiosenny.”*

„Deszcz jesienny” odnosi się do wylania Ducha Świętego w dniu pięćdziesiątnicy, co zapoczątkowało ustanowienie pierwszego kościoła chrześcijańskiego składającego się z 3000 wierzących. Innymi słowy, było to pierwsze przebudzenie w historii.

„Deszcz wiosenny” odnosi się natomiast do wylania Ducha Świętego w czasach ostatecznych, co powoduje przebudzeniami, jakie nigdy wcześniej w historii nie były znane. Jest to czas na zebranie plonów dusz. W przyrodzie, deszcz wiosenny jest znacznie obfitszy od deszczu jesiennego. Tak samo ma się rzecz z deszczem duchowym, który spadnie w czasach ostatecznych. Wspólna modlitwa i post mają potężną moc. Estera i inni Żydzi pościli i zostali ocaleni od zagłady. Tak samo mieszkańcy Niniwy, którzy pościli wraz ze swoim królem i tak uratowali wielkie miasto przed zniszczeniem.

17.6 Modlitwa w znoju

Kiedy post jest już zaawansowany, a duch modlitwy silnie się w nas porusza, nadchodzi doskonały moment na modlitwę wstawienniczą. Nie zmarnujmy takiej okazji. Jest to chwila, kiedy możemy odnosić nieopisane zwycięstwa i uzyskiwać odpowiedzi na nasze modlitwy. Jest to pole bitwy, na którym wiele dusz może zostać uratowanych od wiecznego potępienia w piekle. Jest to też moment kiedy możemy związać mocarza, zburzyć warownie Szatana i uwolnić jeńców trzymanyh tak długo w niewoli. To, co Jezus może zrobić kiedy wiernie pościmy i modlimy się, przerasta nasze oczekiwania. Czy mamy się zatem dziwić dlaczego jak dotąd widzieliśmy tak mało przebudzeń? Nie! Dzieje się tak dlatego, że zaniedbaliśmy ustanowiony przez Boga sposób na otrzymywanie mocy z góry! Tajemnica postu i modlitwy musi zostać na nowo odkryta w dzisiejszych kościołach - tajemnica postu i modlitwy w Duchu, które wymagają ciężkiej pracy przez wiele dni i tygodni.

17.7 Duch modlitwy w odniesieniu do postu

Na temat Ducha modlitwy nad chrześcijanami po ukrzyżowaniu Jezusa:

Ks. Zachariasza 12:10 *„Lecz na dom Dawida i na mieszkańców Jeruzalemu wyleję ducha łaski i błagania. Wtedy spojrzą na mnie, na tego, którego przebodli, i będą go opłakiwać, jak opłakuje się jedynaka, i będą gorzko biadać nad nim, jak gorzko biadają nad pierworodnym.”*

Duch modlitwy to specjalna część Ducha Świętego wylewana na jednostki w celu wzbudzenia wstawiennictwa za zgubione dusze, za wojnę duchową, za świętych oraz w celu uwielbienia Boga w Duchu i w prawdzie.

List do Rzymian 8:26 *„Podobnie i Duch wspiera nas w niemocy naszej; nie wiemy bowiem, o co się modlić, jak należy, ale sam Duch wstawia się za nami w niewysłowionych westchnieniach.”*

17.8 Życie jest we krwi – dusza jest we krwi

1 List do Koryntian 3:16 *„Czy nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was?”*

List do Rzymian 12:1 *„Wzywam was tedy, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza.”*

Nie zanieczyszczaj świątyni swojego ciała. Przez pierwsze dni postu krew jest gęsta, biała i ciemna, zanieczyszczona substancjami wypłukanymi z wielu organów, w których gromadziły się przez lata. Kiedy przebiega proces oczyszczania, dzień po dniu i tydzień po tygodniu krew staje się coraz czystsza, rzadsza i zdrowsza niż kiedykolwiek wcześniej.

We krwi jest dusza. Dusza ludzka jest skażona grzechem. Nie może ona zostać oczyszczona przez sam tylko post. Tylko święta krew Jezusa może oczyścić nas z grzechu. Kiedy przychodzimy do Jezusa w pokucie, płaczu, uniżeniu, poście i wyznajemy nasze grzechy, uniżamy nasze dusze przed Bogiem i poświęcamy mu swoje życie, On wybacza nam wszystkie grzechy i stają się one białe jak śnieg. Jezus wlewa w nas nowe życie.

17.9 Post buduje wiarę

Post jest jak krzyżowanie swojego ciała. Jest to wojna przeciw ciału. To najlepszy sposób na opanowanie pożądliwości ciała. W czasie postu przemieszczasz się z rzeczywistości cielesnej do rzeczywistości duchowej. W poście możesz polegać tylko na Duchu Świętym, Duchu Boga. Duch Boży wytryśnie w tobie jak woda pod wysokim ciśnieniem w studni. Jeśli twoje wcześniejsze modlitwy były słabe i nie przynosiły rezultatów, modlitwa postna pobudzi Ducha Świętego mieszkającego w tobie na stałe i przyniesie owoce Ducha takie jak miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność i wstrzemięźliwość (Gal. 5:22-23). Owoce Ducha Świętego obficie wzrastają podczas postu. Wiara jest nieodłączną częścią Ducha Świętego. W poście mamy do czynienia z cudem wzrostu wiary. Skutkuje to otrzymywaniem odpowiedzi na modlitwy w stopniu większym niż kiedykolwiek wcześniej. Dostajesz to, na co masz wiarę.

Ks. Habakuka 2:4 *„Oto człowiek niesprawiedliwy nie zazna spokoju duszy, ale sprawiedliwy z wiary żyć będzie.”*

Jak powiedział Dawid: *„uniżyłem swoją duszę poprzez post”* (Ps. 69:11 w wersji angielskiej). Uniżony i poszczący Dawid był człowiekiem, który podążał za Bożym sercem.

Psalm 109:24 *„Kolana mi się chwieją od postu, a ciało me bez tłuszczu wychudło.”*

17.10 Podsumowanie

Dostajesz to, na co masz wiarę.

Tylko wyznany grzech jest przebaczony.

Dobre motywy to siła napędowa.

Post uświęcony jest lepszy od postu tylko zdrowotnego.

Dobre motywy to: post o przebudzenie i zdobywanie dusz, post w celu wypracowania modlitwy w duchu oraz dla korzyści osobistych.

Znany mąż Boży został zapytany: „Jak długo się modlisz?” odpowiedział: „Nie modlę się godzinami, ale nie mija godzina, a ja już się modlę”.

Mądrze jest modlić się często, a jeszcze mądrzej modlić się zawsze wtedy, gdy Duch Boży pobudza do modlitwy.

Im częściej modlisz się w czasie postu, tym więcej korzyści, zarówno duchowych jak i cielesnych odniesiesz.

18. O poście w Biblii

Czy post jest biblijny? Oczywiście, że tak! Poniżej wypunktowano miejsca w Biblii gdzie znajdujemy wzmianki o pełnym lub częściowym poście. Odniesienia do postu można znaleźć w całej Biblii, zarówno w Nowym jak i Starym Testamencie. Jeśli zaczniesz samemu badać ten temat w Biblii, wierzę, że będziesz zachęcony, aby samemu zacząćścić. Osobiście polecam dołączyć się do ludzi, którzy odkryli tajemnicę życia z postem. Przed tobą wielkie objawienie – jest to wspaniały sposób zainwestowania w wieczność. Sprawdź sam.

Biblijne wzmianki o poście:

1 Mojż. 24:33 – Sługa Abrahama szuka żony dla Izaaka.

2 Mojż. 34:28 – Mojżesz 40 dni na Synaju.

3 Mojż. 16:29-31 – Dzień przebłagania.

3 Mojż. 23:14 – Dzień obrzędu potrząsania.

4 Mojż. 6:3-4 – Prawo Nazyretu.

5 Mojż. 9:9-18 – Mojżesz 40 dni na Synaju.

Sędz. 20:26 – Izrael po zwycięstwie Beniamina.

1 Sam. 1:7-8 – Modlitwa Anny o dziecko.

1 Sam. 7:6 – W Mispie przed Samuelem.

1 Sam. 20:24 – Zmartwienie Jonatana z powodu nienawiści Saula do Dawida

1 Sam. 28:20 – Saul przed śmiercią na polu bitwy

1 Sam. 30:11 – Egipski sługa znaleziony w polu

2 Sam. 3:35 – Dawid w obliczu śmierci Abnera

2 Sam. 11:11 – Powściągliwość Uriasza przed bitwą

2 Sam. 12:16-23 – Dawid pości za dziecko zrodzone z Batszeby

- 1 Król. 13:8-24 – Prorok, który wzywał przeciwko ołtarzowi w Betelu
- 1 Król. 17 – Ścisła dieta Eliasza
- 1 Król. 19:8 – Eliasz w drodze na Horeb
- 1 Król. 21:4-5 – Ahab po odmowie Nabota
- 1 Król. 21:9-12 – Nabot postawiony na przedzie ludu
- 1 Król. 21:27 – Ukorzenie się Ahaba
- 1 Kron. 10:12 – Mężowie, którzy pochowali Saula i jego synów
- 2 Kron. 20:3 – Jehoszafat przed bitwą
- Ezdr. 8:21-23 – Ezdrasz nad rzeką Ahawa
- Ezdr. 9:5 – Ezdrasz pokutuje nad niewiernością tych, którzy powrócili z niewoli
- Neh. 1:4 – Nehemiasz pości za odbudowę Jeruzalemu
- Neh. 9:1 – Izrael wyznaje grzechy
- Est. 4:3 – Żydzi po usłyszeniu rozkazu Hamana
- Est. 4:16 – Estera przed audiencją u króla
- Est. 9:31 – Post związany ze świętem Purim
- Hiob 33:19-20 – Post efektem bólu i choroby
- Ps. 35:13 – Post w imieniu innych
- Ps. 69:10- Post przyczyną hańby Dawida
- Iz. 58 – Post, jaki błogosławi Bóg
- Jer. 14:12 – Post nieakceptowany przez Boga
- Jer. 36:6.9 – Baruch odczytuje zwój Jeremiasza
- Dan. 1:12-16 – Daniel wraz z towarzyszami odmawiają spożywania królewskiego jedzenia
- Dan. 6:18 – Król Dariusz pości kiedy Daniel przebywa w lwiej jamie
- Dan. 9:3 – Daniel modli się o Jeruzalem
- Dan. 10:2-3 – 3-tygodniowy częściowy post Daniela
- Joel 1:14 – W obliczu dnia Pana
- Joel 2:12 – Zwrócenie się do Boga całym sercem
- Joel. 2:15 – Post ogłoszony przez zatrąbienie w róg na Syjonie
- Jon. 3:5-9 – Post ogłoszony przez króla i lud Niniwy
- Zach. 7:3-5 – Post z pokutą w piątym i siódmym miesiącu
- Zach. 8:19 – Czwarty, piąty i siódmy miesiąc

Mat. 4:2 – 40-dniowy post Jezusa

Mat. 6:16-18 – Post inny od postu obłudników

Mat. 9:14.15 – Uczniowie Jana i faryzeusze

Mat. 9:15 – Post gości weselnych gdy zabraknie oblubieńca

Mat. 11:18 – Wstrzemięźliwy charakter Jana Chrzciciela

Mat. 17:21 – Post w celu wypędzania demonów

Mar. 2:18 – Uczniowie Jana i faryzeusze

Mar. 2:19-20 - Post gości weselnych gdy zabraknie oblubieńca

Mar. 8:3 – Stan czterech tysięcy ludzi, których nakarmił Jezus

Mar. 9:29 – Post w celu wypędzania demonów

Łuk. 2:37 – Prorokini Anna w świątyni

Łuk. 4:2 – 40-dniowy post Jezusa

Łuk. 5:33 – Uczniowie Jana i faryzeusze

Łuk. 5:34-35 - Post gości weselnych gdy zabraknie oblubieńca

Łuk. 7:33 - Wstrzemięźliwy charakter Jana Chrzciciela

Łuk. 18:12 – Post chełpliwych faryzeuszy dwa razy w tygodniu

Dz.Ap. 9:9 – Paweł z Tarsu po spotkaniu z Jezusem

Dz.Ap. 10:30 – Korneliusz po objawieniu się anioła

Dz.Ap. 13:2-3 – Prorocy i nauczyciele w Antiochii

Dz.Ap. 14:23 – Post przy namaszczaniu starszych kościoła

Dz.Ap. 23:12-21 – Sprzysiężenie Żydów przeciwko Pawłowi

Dz.Ap. 27:9 – Aluzja do Dnia Pojednania

Dz.Ap. 27:21.33 – Towarzysze Pawła na statku