

ПРАВОСЛАВИЕ И ЖИЗНЬ

НИКОЛАЙ ЗИНОВЬЕВ

Как избавиться от табака и алкоголя

*Учебное пособие, позволяющее читателю навсегда избавиться от
пагубного пристрастия к табаку и алкоголю*

Издание второе

Столичное Благотворительное Общество

Москва

2008

Можно ли за 9 дней избавиться от табака?

Можно ли за тот же срок отстать

от алкогольного демона?

За последние двадцать пять лет три миллиона

человек в России и ближнем зарубежье

сказали: «Да!»

Внимательно прочтите эту книгу,

выполните все, что в ней сказано,

и вы добавите свой радостный голос

к трем миллионам!

Икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша».

Хранится в возрожденном Серпуховском Высоцком монастыре.

18 мая считается церковным праздником иконы.

О, премилостивая Владычице! К Твоему заступлению ныне прибегаем, молений наших не презри, но милостиво услыши нас: жен, детей, матерей и

тяжким недугом пиянства одержимых, и того ради от матере своя, Церкви Христовой, и спасения отпадающих

братии, и сестер, и сродник наших исцели.

Содержание

Из отзывов на книгу 4

Слово пастыря 6

Предисловие 8

Введение 10

Лекция 1 Проще рыбачьей удочки! 16

1.1. Кому метод поможет обязательно, а кому принципиально нет? 16

1.2. Почему мы поступаем именно так, а не иначе? 17

1.3. Ваш первый шаг и первая победа 20

1.4. Как работать над книгой? 21

1.5. Требования к написанию самоутверждения. Их три 28

Лекция 2 Было «нельзя», станет «не нужно» 33

2.1. О мотивации читателя 33

2.2. Об авторе метода 35

2.3. Цели и задачи. В этой книге нет главы важнее 36

2.4. Что такое эндогенный алкоголь и для чего он нужен? 38

2.5. Особенности формирования физической зависимости от табака 40

2.6. Метод Г. А. Шичко. Гениальное - просто 42

2.7. «Домашние задания» - сердцевина метода Г. А. Шичко 43

2.8. Работа над дневниками. Правила ведения дневников 45

2.9. Без Бога - не до порога 50

Лекция 3 Знание - сила. Убеждение - щит 53

3.1. Алкоголь и табак - что мешает расстаться? 53

3.2. Механизм формирования зависимостей у человека 57

3.3. Работа над дневниками. Совершенствование навыков 61

3.4. Алкоголь и табак - наркотики! 63

3.5. Методы преодоления наркотической зависимости 64

Лекция 4 Слово - образ Бога в человеке 71

4.1. Будем жить под кровом Всевышнего! 71

4.2. Рефлексы и сигнальные системы 73

4.3. Слово - путь к величию и слово - путь к нищете 76

4.4. Вера. Что же это такое? 78

4.5. «Кого нет рядом с нами...» 85

Лекция 5 Пьянство помрачает разум 90

5.1. Стоит ли нога сигареты? 90

5.2. Поговорим откровенно. Линейка для курильщика 93

5.3. Легко ввести, да трудно вывести 94

5.4. Алкоголь - генератор уродств 96

5.5. Нет любви - не будет счастья! 100

Лекция 6 Грустный путь в веселой жизни 104

6.1. Каждый глоток вина делает человека необратимо глупее 104

6.2. История аэростата «Зенит» 106

6.3. Стадии алкоголизма и степени опьянения (по Г. А. Шичко) 107

6.4. Некоторые трезвеннические термины, разработанные Г. А. Шичко и используемые при изучении его метода 109

6.5. «За что я уважал алкоголь и табак...» 110

6.6. Чудо Господне - это, прежде всего, дар любви 113

Лекция 7 Перед людьми - винюсь, пред Богом - каюсь 118

7.1. «Перед кем я виноват в этой жизни и как я буду искупать свою вину?» 118

7.2. «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче» (Молитвенная песнь при подготовке к покаянию) 126

7.3. Покаяние, исповедь, духовное руководство 128

7.4. Чудо в Кане Галилейской 130

Лекция 8 Расти или умяляться народу российскому? 134

8.1. Восстань же, русский человек! 134

8.2. Пиво: коварство и любовь 139

8.3. «Быстро, легко и с радостью...» 142

Лекция 9 Либо рост, либо деградация. Третьего не дано! 146

9.1. Кому Церковь не мать, тому Бог не отец 146

9.2. «...Никто, возложивший руку на плуг и озирающийся назад, не благонадежен для Царствия Божия» (Лк. 9, 62) 152

9.3. Как защитить себя от срывов? 157

9.4. Обеспечьте себе духовный рост - обратитесь к Богу 159

Заключение 163

Литература 165

Из отзывов на книгу

профессора Н. К. Зиновьева

«Как избавиться от табака и алкоголя»

Божие благословение автору и читателям этой книги.

Схиархимандрит ВЛАСИЙ (Перегонцев), духовник Свято-Пафнутиева Боровского монастыря

Эта удивительная книга помогает человеку не только осознать греховность пьянства и курения, но и указывает место для встречи с живым Богом, указывает дорогу в Церковь. Незаметно, от лекции к лекции книга вселяет уставшим, отчаявшимся людям уверенность в том, что мы Богу — свои. Ведь каждый из нас настолько дорог Ему, что Он отдал Свою жизнь за каждого из нас и воскрес для каждого из нас. А потому Господь и поможет каждому, кто попросит Его об этом.

Иеромонах АНАТОЛИЙ (Берестов),

руководитель и духовник Душепопечительского

Православного Центра св. прав. Иоанна Кронштадтского,

доктор медицинских наук, профессор

Книгу «Как избавиться от табака и алкоголя» должен прочесть каждый, кому не безразлична судьба Отечества. Книгу должен прочесть каждый человек, наделенный властью. Давно пора понять, что в цивилизованной стране население не должно заниматься повальным самоубийством. Скажу без преувеличения: книга профессора Н. К. Зиновьева — учебник для всех!

Академик РАМН Ф. Г. УГЛОВ, председатель Союза борьбы за народную трезвость

Большой плюс книги в том, что она отечественная, а не переводная. Проблемы в ней подняты всенародные, и пути их решения — ясные, понятные российскому народу. Бороться с алкоголиками в

стране, где каждый второй алкозависим — безумие. За что надо бороться, так это за трезвость.

*Академик Б. И ИСКАКОВ,
президент Международной Славянской Академии
наук, образования, искусств и культуры (МСА)*

Откровенный и доверительный тон автора книги высвечивает самые потаенные комплексы наркологической зависимости в сознании человека, помогая ему раз и навсегда отказаться от табака и алкоголя.

*С. Ю. ГЛАЗЬЕВ, депутат Государственной Думы РФ,
доктор экономических наук*

Неподдельное уважение автора к попавшим в алкогольную и табачную зависимость людям позволяет им освоить материал книги без стресса, уныния или тревоги. Убежденность писателя, его личный пример и весомые аргументы показывают реальный выход из рабства алкоголя и табака.

*Профессор Ю. А. ЛИВИН, президент
Межрегиональной Академии трезвости,
председатель «Объединение Оптималист»*

Интересные и содержательные лекции. Они не просто избавляют от зависимостей, они учат свободе от греха. Они показывают, что над землей простирается Небо, и мы все без исключения можем идти к Богу — Его любви хватит на всех!

И. В. САЛТЫКОВ, ветеран Генерального штаба ВС РФ, полковник запаса

Учебник профессора Н. К. Зиновьева — удачное сочетание науки с религиозной идеей. Науки — для работы с сознанием, религии — для прикосновения к Божией любви. При таком подходе, даже

учитывая необъятность человеческого естества, в нем *не остается места для пьянства и курения.*

Профессор В. Г. ЖДАНОВ, президент Международной ассоциации психоаналитиков

Слово пастыря

Страшная беда обрушилась на Отечество — многие миллионы наших граждан попали в зависимость от алкогольного и табачного ядов. Причем число алкозависимых увеличивается из года в год и ставит под угрозу само существование российского государства, ибо пьяный — не воин, пьяный — не работник и, тем паче, не хранитель семейного очага. Демографический кризис — реальность сегодняшнего времени, и если почти миллионное преобладание смертности над рождаемостью сохранится, то через 50 лет население нашей страны уменьшится на треть.

К сожалению, поголовная алкоголизация населения, катастрофическое снижение нравственности не воспринимаются в обществе как основная причина демографического кризиса. А тем временем в темных подъездах и подворотнях, в расплывшихся по всей стране питейных заведениях гибнет такое количество людей, что жертвы становятся сравнимыми с потерями времен Великой Отечественной.

Даже по неполной официальной статистике, Россия вышла на второе место по суицидам, что неудивительно, ведь 90% самоубийц решаются на этот страшный шаг под воздействием алкоголя или наркотика. И, наконец, многих миллионов граждан недосчитывается ежегодно наша Родина из-за абортот, ставших обыденным явлением в стране, прочно удерживающей первое место в мире по потреблению алкоголя на душу населения.

Алкогольный и табачный бесы настолько прочно вошли в сознание соотечественников, что пьянство и алкоголизм стали выдаваться чуть ли не за национальную черту русского человека. Надо ли при этом говорить, какой редкостью в наше время, время засилья

табачной и алкогольной рекламы, становится появление правдивых материалов о вреде алкоголя и табака. Предлагаемая вашему вниманию книга не только доносит до читателя эту правду, но и показывает реальный путь избавления от сизой табачной петли, реальный путь выхода из пьяного болота. Рассказывая читателям о действенном методе избавления от зависимостей, успешно апробированном более чем на трех миллионах человек, автор зримо показывает, что алкоголизм и табакокурение — это, прежде всего, болезнь души, **запрограммированной с раннего детства на греховный образ жизни**. А стало быть, и избавление от зависимости — это путь избавления от рабства греха.

«Познаете истину, и истина сделает вас свободными», — говорится в Евангелии (Ин. 8, 32). Что же это за Истина, и от чего она освободит читателя? Свободным станет человек от делания греха, от самоубийственного греха пьянства и курения. **Но Кто есть Истина?** Господь сказал: «Аз есмь путь и истина и живот» (Ин. 14, 6). Значит, только в познании Бога мы приобретаем настоящий путь, познаем истину и приобретаем Жизнь. Вне Бога этого нет.

И, безусловно, большая заслуга автора книги в том, что перед читателем главной задачей ставится не само по себе избавление от алкоголизма и табакокурения, а, прежде всего, покаяние в грехе и обретение в себе Бога, что делает невозможным возврат к греховным зависимостям, ибо, по словам апостола Иоанна Богослова, «всякий, пребывающий в Нем (Боге), не согрешает» (1 Ин. 3, 6).

Кроме того, **православное видение** автором книги метода Г. А. Шичко, основанного на учении академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности, делает книгу доступной широкой российской аудитории, традиционно приверженной идеалам Православия и ищущей надежного способа покончить с тяжким недугом алкоголизма и табакокурения.

Здесь необходимо сказать, что некоторые православные люди, недостаточно знакомые с методом избавления от пьянства и табакокурения, разработанного талантливым отечественным ученым Г. А. Шичко, относятся к нему настороженно, считая его внецерковным. При этом свое отношение к методу они

аргументируют тем, что его автор не был христианином. Думаю, подобным критикам следует учесть, что метод создавался в те трагические и не столь уж далекие времена, когда любая ссылка на духовность автоматически перечеркивала любой научный труд, оставляя автора вне научного сообщества.

Несомненная заслуга Г. А. Шичко в том, что он последовательно, с научных позиций, подошел к разработанному великим русским ученым и глубоко верующим православным христианином академиком И. П. Павловым учению о высшей нервной деятельности. Именно на этой основе Г. А. Шичко создал и ввел в практику метод ликвидации у человека алкогольно-табачной зависимости. Я являюсь свидетелем того, что многие алкоголики еще в Советское время благодаря указанному методу освободились от тягостной зависимости и не только навсегда отказались от табака и алкоголя, но и стали активными борцами за здоровый образ жизни.

Мы в Душепопечительском Центре постарались ввести в метод элементы православной духовности — из материалистического сделать его духовно-религиозным, православным и успешно апробировали его в работе Центра. Метод «заиграл» как хорошо отрегулированный музыкальный инструмент. Я рад, что мы вместе с автором этой книги вдохнули новую жизнь в замечательный метод реабилитации.

Многолетний преподавательский опыт автора подтверждает высокую результативность описываемого метода, поскольку освоивший его человек соединяет свои мысли, чувства и поступки с Божьим Промыслом, что обеспечивает ему громадную духовную силу в преодолении любых греховных зависимостей.

Желаю читателям книги пройти длинный, трудный, но радостный путь, который должен одолеть всякий верующий, чтобы исполнить завет Христа: «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф. 5, 48).

Духовник и руководитель

Душепопечительского Православного Центра

святого праведного Иоанна Кронштадтского

иеромонах Анатолий (Берестов)

доктор медицинских наук, профессор

Предисловие

Я не учу, а учусь, не исповедую, а исповедуюсь. Я не хочу ереси, не хочу взрыва. Я хочу только подлинного огня для возжжения тех светильников, о коих сказано: «Свет Христов просвещает всех».

Д. Мережковский

Если вы спросите 100 человек, которых увидите за привычным занятием фильтрования табачного дыма сквозь свои легкие, нажали бы они некую волшебную кнопку, после чего это занятие стало бы ненужным, 90 человек ответят вам «да», не задумываясь.

Если вы спросите 100 человек, мучающихся утром по всем известной причине, или 100 других людей по той же причине потерявших семью, здоровье или работу, написали бы они волшебные слова, после которых алкоголь ушел бы из их жизни навсегда, ничуть не меньше людей ответят вам утвердительно.

При этом все они вздохнут с сожалением, поскольку уверены: ни кнопочек тех, ни слов таких в природе нет. И будут неправы! И кнопочки есть, и слова существуют. Только они не волшебные, они самые что ни есть реальные. Кнопочки эти находятся в нашем сознании, а слова эти — слова внушения.

Больше того, на эти кнопочки уже нажимала недобрая рука. И слова звучали, только другие, и мы их слушали, и даже читали себе во вред. Судите сами.

Медицина не знает примеров, чтобы новорожденные дети проявляли пристрастие к табаку или алкоголю. Зато медицине хорошо известно, что число алкоголиков в стране - более 20 миллионов [1], что 40% населения страны курит [2], а

продолжительность жизни людей, попавших под власть табака и алкоголя, сокращается на 20—25 лет [3]. Почему же человек, родившись трезвенником, подпадает под власть алкоголя? Что же заставляет человека отравлять себя табаком? Что же это за сила такая? **Эта сила — слово!**

Слово услышанное, слово прочитанное, слово произнесенное, слово написанное. С детских лет и до седых волос алкоголь и табак внедряются в наше сознание. Курящие и пьющие телевизионные и кино-герои, повсеместная реклама алкоголя и табака, всевозможная печатная и видеопродукция: от новогодних открыток до крутых боевиков, создают в нашем представлении некий привлекательный образ. Образ насквозь лживый.

К сожалению, человек этого не замечает. Расплата приходит с годами, а осознание ошибки — почти никогда. Ну, разве вспомнит человек, умирающий от рака легких, симпатичного крокодила Гену с неизменной трубкой в зубах? » Или может ли человек, допившийся до белой горячки, связать свое состояние с поздравительной открыткой, в которой на фоне елочки и бутылки шампанского написано: «С Новым Годом! С новым счастьем!»?

Но если слово может наделать немало бед, то и пользы принести оно может достаточно.

Последователь учения академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности, кандидат биологических наук Геннадий Андреевич Шичко в конце 70-х годов прошлого столетия разработал свой метод избавления людей от табачной и алкогольной зависимости.

В его основе лежит замена сформировавшейся в сознании человека программы употребления табака и алкоголя на программу их неприятия. Инструментом для перепрограммирования служит самовнушение (самоутверждение).

Изучая метод, человек в течение 9—10 дней слушает лекции, где формируется так называемая информационная доминанта (проще — разоблачается ложь и сообщается правда об алкогольной и табачной проблеме) и по определенной схеме пишет перед сном текст самоутверждения. И хотя сама схема метода проста, труда

требуется немало, ведь слушатель пересматривает свои жизненные установки и ценностные ориентиры.

Метод этот не только интенсивный, но и результативный. Назову читателям лишь одну цифру. За последние двадцать пять лет более трех миллионов человек, страдавших той или иной зависимостью, получили помощь, обратившись к методу Шичко.

Курс лекций по данному методу читается в десятках российских городов лекторами Общероссийской общественной организации «Объединение Оптималист» и лекторами Союза борьбы за народную трезвость. Методу Шичко посвящено немало литературы, среди авторов которой такие корифеи, как известный кардиохирург акад. Ф. Г. Углов, отметивший в 2006 году сто вторую годовщину своего рождения. Академик Углов — не только старейший практикующий хирург в мировой медицине, что зафиксировано в Книге рекордов Гиннеса, но и идеолог современного трезвеннического движения.

Большая работа по совершенствованию метода и его пропаганде проведена академиками Б. И. Искаковым, Ю. А. Ливиным, А. Н. Маюровым, В. Г. Ждановым.

Данная книга является конспектом лекций, читаемых автором в Душепопечительском Православном Центре святого праведного Иоанна Кронштадтского, расположенном в Крутицком Патриаршем Подворье в Москве.

Руководит Центром иеромонах Анатолий (Берестов) — в недавнем прошлом известный детский невропатолог, доктор медицинских наук, профессор.

Центр создан в 1996 году для реабилитации лиц с проблемами наркозависимости. В настоящее время Центр также оказывает эффективную помощь лицам, желающим избавиться от алкогольно-табачной зависимости и лудомании (игровой зависимости). В Центре работает большой коллектив: опытные священники, врачи-психиатры, наркологи, невропатологи, психологи, фитотерапевт, гомеопат, консультант по диетпитанию, группа педагогов-катехизаторов. В приводимых

лекциях автор излагает свое видение метода Шичко с православных позиций.

Православие видит причину табачной и алкогольной зависимости в духовной опустошенности людей. Действительно, если люди теряют духовную связь с Создателем и не понимают истинной цели своей жизни, то неизбежно оказываются в плену всевозможных страстей, а искаженное сознание, отдаляя их от Бога, приводит к крушениям на жизненном пути. И здесь человеку необходимо Доброе Слово, Слово Пастыря, слово Наставника, которое подвигнет человека самостоятельно, без насилия над волей, без кодирования или гипноза, обрести трезвость и найти дорогу в Церковь.

Диакон Анатолий Меняйло, уже пятнадцать лет преподающий метод Шичко, подчеркивая важность душевных усилий в овладении методом, назвал его методом ежедневного распятия на кресте своей совести. Будьте готовы к этому. Будьте честны перед собой. Будьте правдивы перед Богом.

Метод Шичко — мощный инструмент! Учитесь им пользоваться. Попросите у Господа благословения, приложите труд, и тогда бесовское табачно-алкогольное наваждение навсегда оставит вас.

Введение

Нет славнейшей победы — победить самого себя.

Святитель Тихон Задонский (1724—1783)

Кому адресована эта книга, кем и почему она написана?

Она адресована тебе, мой юный товарищ, Встречающий рассвет с надеждой, Проводящий день в труде И делящий ночь с любимой.

Так прекрасна эта пора, и я прожил ее.

Она адресована тебе, мой давний знакомый, Встречающий рассвет с тоской, Проводящий в заботах день И покупающий на ночь хмельную радость.

Так коротка эта жизнь, и так легко не заметить ее.

Она адресована тебе, мой несчастный брат, Пропустивший утро, не увидевший дня И уходящий в ночь своей жизни, Сжигаемый пламенем алкогольной страсти.

*Так тягостен и скорбен этот путь, но мне пришлось
пройти по нему.*

Она адресована тебе, мой верный соратник, Страхнувший с себя алкогольную мглу И с молитвою к Богу Встречающий рассвет трезвого дня

Так велика наша радость от победы над грехом!

Придите же все нуждающиеся и разделите ее с нами.

Нам удалось уйти от алкогольной и табачной зависимости, и мы знаем, как помочь каждому, кто пожелает этого! Я адресую эту книгу юношам и девушкам, которые, уверовав в ложь телевизионных роликов, только пробуют пиво. Я сообщаю вам: пивной алкоголизм - реальность сегодняшней России.

Я адресую эту книгу молодоженам., Я сообщаю вам —
алкогольный яд поражает репродуктивные клетки. Всего один
бокал шампанского может привести к рождению уродца.

Я адресую эту книгу рабочим и крестьянам. Я адресую ее
военнослужащим. Я адресую ее всем, кто своими знаниями крепит
страну и воспитывает поколения. Я сообщаю вам, что не может
быть безвредного питья, ибо алкоголь -это яд. И не может
существовать культуры питья, как не может существовать
культуры воровства или убийства.

Я адресую эту книгу тем, кто только в начале своего скорбного
пути. Прочтите ее и вы избежите несчастий.

Я адресую эту книгу тем, кто потерял всякую надежду покончить с
зависимостью от алкоголя и табака. Прочтите ее и вы поймете, как
избавиться от своего недуга навеки.

Я адресую эту книгу тем, кто печется о счастье своих родных и
близких. Прочтите эту книгу, и вы поймете, как помочь им.

И, наконец, я адресую эту книгу всем тем, кому не безразлична
судьба нашей Родины. Всем, кто видит, как самый добрый и
отзывчивый народ под влиянием безудержной алкогольной
пропаганды скатывается в пучину безнравственности, жестокости,
преступности. Прочтите ее сами и вы найдете тех, кто нуждается в
вашей помощи.

*Прочтите эту книгу, и вы сумеете навсегда удалить алкоголь и
табак из своей жизни!*

Чуть раньше я дал понять читателю, что мне посчастливилось уйти
от алкогольной и табачной зависимости, навсегда избавиться от
этих двух страшных ядов. Но если «удалось уйти», значит, и
довелось когда-то прийти. Увы, Довелось. Чашу алкогольного горя
мне пришлось испить в полной мере .

Как и множество других людей, когда-то я выпил первую рюмку,
когда-то научился «пить за здоровье», а у прославленного поэта
когда-то перенял твердую алкогольную установку:

Пить можно всем. Необходимо только Знать — где и с кем, За что, когда, и сколько [4].

Надо ли говорить, что в этом известном стихотворении каждое слово оказалось ложью. И через обозримый срок «сколько» — превратилось в «сколько хочу», «когда» — в «когда пожелаю». Потом прошло какое-то время, и «за что» потеряло значение, наконец, «где и с кем» стало определяться наличием алкогольного пойла. И путь от способного инженера, заведующего лабораторией, заместителя директора до безработного был с неизбежностью пройден в соответствии со всеми законами жанра.

Не миновать бы мне печального конца, вернее кончины, то ли в пьяном виде под забором, то ли в беспамятстве на больничной койке, если бы по горячим молитвам матери и жены не послал Господь мудрых и добрых людей, протянувших мне руку и вытащивших из пьяного болота.

Летом 1990 года я познакомился с Юрием Александровичем Ливиным — председателем Общероссийской общественной организации «Объединение Оптималист»[\[1\]](#) и прошел под его руководством девятидневный курс дезалкоголизации[\[2\]](#) по методу Г. А. Шичко.

Ю. А. Ливии, талантливейший организатор и прекрасный лектор, за время своей работы вернул к трезвой жизни десятки тысяч людей. Более того, во многих городах России и зарубежья многие десятки преподавателей метода Шичко считают его своим Учителем и Наставником. Низкий ему поклон за это.

К сожалению, в мае 2007 года Юрий Александрович после многолетней борьбы со смертельным недугом ушел от нас. Невосполнима потеря для родных, близких, а также многих тысяч людей, которым этот мужественный человек вернул веру в себя, научив сознательной трезвости. Помолимся, дорогой читатель, об упокоении его благородной души.

Я уже называл внушительную цифру, сполна характеризующую успех метода, но необходимо предостеречь читателя и о некоторых трудностях в изучении метода, появление которых может

осложнить достижение успеха. Постараюсь поведать об этом, оградить от возможных неудач.

Надо ли говорить, какой радости исполняется душа человека, когда на шестой-седьмой день занятий он чувствует реальную подвижку в своем состоянии: сигарета больше не нужна, а совсем недавнее алкогольное прошлое вспоминается как страшный сон. Человек с интересом наблюдает за своими сокурсниками, люди делятся успехами и... вчерашним страдальцем овладевает эйфория. Состояние радостное, но крайне опасное.

Курс ведь не закончен, и враг не дремлет. Да, я имею в виду врага всего рода человеческого. Невыносим ему ваш успех, нестерпима ваша радость. И соблазны, которых неделю назад и быть не могло, лавиной обрушиваются на человека.

Сосед, не здоровавшийся с вами пять лет, приглашает на свадьбу. Начальник, уволивший с работы десять лет назад, приглашает домой для серьезного разговора. Женщина, оставившая вас пятнадцать лет назад, назначает встречу в ресторане. И любой из них, стоит вам пойти, предложит и рюмку, и сигарету.

А дальше? А дальше в неокрепшем сознании шевельнется мысль: я ведь не курю или не пью уже неделю (другие варианты: десять дней, месяц, два...) и, что самое главное, меня совершенно к этому не тянет! Хорошо бы проверить, сколь силен метод Шичко. Увлекаться, конечно, не буду, только одну рюмку и одну затяжку.

Пожалуй, постановка такого эксперимента сродни ситуации, когда больному после перелома сняли с ноги гипс, а он стоит на втором этаже и гадает: может, прыгнуть вниз, проверить, как срослись кости, посмотреть — что получится?

Конечно, описанная мною картина несколько схематична, хотя не так уж и далека от реальной жизни. Соблазны — вещь более чем реальная, и они, по своей сути, — оружие в руках дьявола.

А чем же защищен человек, сбросивший с себя иго алкогольного и табачного греха? Да и покаялся ли он в содеянном? Ведь за многие годы нахождения в алкогольно-табачном дурмане натворить бед он сумел немало. А сумел ли что-нибудь исправить? И вообще,

осознание греха — это еще не покаяние в нем, а всего лишь путь к покаянию. Каясь, христианин молится Богу: «Господи, упраздни рукописания грехов моих. Дай мне сотворить плод, достойный покаяния».

Вот покаяние, а понятие это глубинно, и в величии своем обретает силу Таинства, является той первой броней, которая и защищает человека от оружия дьявольского. И чем глубже и совершеннее покаяние, тем крепче и мощнее броня. И как необходимо мастеру-оружейнику учиться и трудиться, чтобы сделанная им броня получилась крепкой, так и человеку надобно учиться слову Божию и трудиться над спасением души, чтобы его покаяние обрело силу.

Учиться следует в Церкви. Я пишу это слово с большой буквы, ибо разумею Церковь не только как здание, где мы молитвенно общаемся с нашим Создателем, но как Храм Веры, объединяющий вне времени и пространства всех людей, уповающих на милость Божию. Я разумею тот Храм, о котором Господь сказал: «Создам Церковь Мою, и врата ада не одолеют ее» (Мф. 16, 18). А сейчас я хочу вам сказать, что раз вы читаете эту книгу, **осознание** необходимости избавления от табачной и алкогольной зависимости у вас есть, и это **хорошо**. Но это начало пути.

Когда вы принесете **покаяние** и, с Божией помощью, используя данный метод и приложив свой труд, избавитесь от табакокурения и пристрастия к спиртному, очистите свое сознание — горницу своей души, это будет **отлично**. Вы добьетесь этого и тем пройдете половину пути.

И, наконец, когда вы укрепите свой христианский дух воцерковлением, соединением со Святой Апостольской Церковью через молитвы и принятие Святых Таинств, когда вы наполните свою жизнь **христианским деланием** — возврат к прежней жизни станет невозможным. И это будет **прекрасно**. Тогда вы пройдете предначертанный путь. А любовь Господа и Его благодать исцелят ваше тело, согреют вашу душу, озарят и наполнят ваш дух.

Нарушения в единении тела, души и духа, разобщение этих составляющих человеческой личности по христианским понятиям

как раз и ведет к появлению всевозможных греховных [\[3\]](#) зависимостей, в том числе от табака, алкоголя и прочих наркотиков.

И еще я хочу привести слова Ф. М. Достоевского: «Бог с дьяволом борется, а поле битвы — сердца людей». Говорю это для того, чтобы подчеркнуть: за алкоголизмом, табакокурением и другими греховными зависимостями стоит: их демоническая сущность, и полнота победы над ней невозможна без обращения к помощи Создателя.

Поэтому уже с первых дней занятий по этой книге обратите свой внутренний взор к Православной Церкви. Начните с того, что придите в церковь и попросите благословения священника на избавление от зависимостей, на работу с этой книгой.

Благословение - не формальность, это ваш первый шаг в череде обращений за Божией помощью, ваш первый шаг в строительстве духовного дома — приюта души, вместилища совести. Этот дом, эту горницу вам надлежит строить и сохранять всю жизнь.

Но будьте внимательны. Вот о чем предупреждает св. апостол Матфей: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого» (Мф. 12, 43—45).

Мы не будем подробно останавливаться на тех или иных человеческих пороках, отождествляемых с «семью бесами»: неверием, осуждением, злословием, гордостью, сребролюбием, злобой, раздражением, леностью, блудом... их число может перевалить не только за семь, но и за сотню.

Суть не в количестве или удельном весе человеческих пороков, суть в нежелании врага рода человеческого расстаться со своей жертвой, ускользнувшей из его цепких объятий и не нашедшей еще дорогу к Господу.

Надо сказать, что подавляющее большинство людей, пожелавших избавиться от различных зависимостей по методу Шичко, связывают свой долговременный успех с обращением к Церкви. И немудрено, перестройка сознания, очищение его от алкогольной, табачной или иной схожей запрограммированности, лежащие в основе метода, сродни очищению души человека от греховной скверны.

Создание новых установок, новых поведенческих программ методом Шичко, отвергающим какое-либо насильственное вмешательство в психику человека, созвучно с дарованной нам Создателем свободой воли.

Все это делает метод высокоэффективным в социальном плане. Более того, снимая с глаз пелену алкогольного и табачного тумана, метод открывает перед человеком новые духовные горизонты. Необходимо лишь помнить, что сам по себе метод — не панацея. Это, скорее, инструмент в руках *педагога*. И хотя метод гарантированно устраняет влечение к табаку или алкоголю, и здесь его эффективность исключительно велика, он не устраняет глубинных причин возникновения зависимостей.

Глубинные же причины любых греховных зависимостей — в потере связи с Богом. Помощь в восстановлении и укреплении этой связи — задача *священника*. Поэтому можно с уверенностью говорить, что успех в избавлении человека от алкогольно-табачной зависимости лежит в единстве религиозно-нравственного и педагогического подхода.

Вернувшись к трезвости, многие люди смогли вернуться к потерянной, но любимой работе, многие обрели новый интерес и новую работу. Кто-то посвятил свою жизнь служению Церкви, кто-то создал новую семью, кому-то удалось восстановить прежнюю... К сожалению, мы не знаем обо всех, да это и невозможно. Но мы знаем другое. Мы знаем, как стремится к деятельности человеческое естество, освободившееся от алкогольного дурмана, и как не защищено оно в этот период духовной броней, которой, просто, неоткуда взяться.

Пространство же вокруг нас все более заполняется насилием, развратом, пропагандой самых темных сторон жизни. Десятилетия государственного атеизма и два десятка лет религиозного вандализма, допустившего на российскую землю сотни всевозможных сект, безнаказанное функционирование в стране, считающей себя цивилизованной, десятков тысяч магов и колдунов всех мастей и окрасок поставили под вопрос не только духовную безопасность личности, но и само выживание народа.

Ведь все эти секты, все эти маги и колдуны существуют не сами по себе, а непрерывно вербуют себе новых членов, постоянно искушают и одурманивают значительное число наших сограждан.

Даже человек с достаточным опытом трезвой жизни, человек с устоявшейся психикой, с твердыми православными убеждениями, и тот не может чувствовать себя спокойно в обществе, которое захлестнула сатанинская вакханалия. Что же говорить о человеке, который только что окончил курс дезалкоголемии, вырвался из алкогольного и табачного плена, но не только не имеет рядом пастыря, не только не стал членом Церкви, но и не предполагает необходимости этого.

Для двух или трех сотен американских, корейских и иных сект, бесчинствующих в нашей стране, такой человек становится потенциальной добычей. Погребенные в истории ереси и культы вновь выплеснулись на улицы наших городов. Диакон Андрей Кураев пишет: «Сегодня, не выезжая за пределы Москвы, можно изучать все верования, когда бы то ни было бывшие на Земле. Желаете приобщиться к «эзотерическим знаниям» язычества? — Общества Рерихов к вашим услугам. Хотите увидеть живых богомилов, альбигойцев или хлыстов? — пожалуйста на собрания «Богородичного центра». Дворцы культуры приглашают на камлания шаманов. В университетских общежитиях создаются кришнаитские ашрамы» [5].

«Уверенность нынешнего россиянина в том, что любая дорога ведет к храму, что любая «духовность» — это благо, делает его беззащитным перед любым гуру, который подойдет к нему с каким бы то ни было «писанием» в руке» [6].

Конечно, все сказанное не приводит к поголовному охвату россиян бесовщиной, но и не может не волновать как борцов за российскую трезвость, так и русских, повторяю — просто русских людей, для которых Православие всегда было и должно быть внутренним содержанием.

Поэтому в книге, которую вы прочтете, избавление от алкогольной и табачной зависимости не является самоцелью. Освобожденное от алкогольно-табачного искушения место в нашем сердце должно быть прочно занято православными ценностями. И на дороге трезвления, которую, вам, читатель, предстоит пройти, я буду не только ориентировать вас в вопросах физиологии и психологии, но, по мере сил, буду вашим проводником к церковному порогу. Возможно, церковная терминология и обращение к богословской тематике для человека, далекого от Церкви, на первых порах и представит некоторую трудность. Возможно, но только на первых порах, потому что по мере очистки сознания от алкогольно-табачного тумана и религиозные, и медицинские, и педагогические аспекты рассматриваемых нами зависимостей и сопутствующая им терминология станут не только понятны, но и близки.

Дополнительная концентрация вашего внимания или, другими словами, ваше душевное трудолюбие, будет с лихвой вознаграждено результатами: окончательным и бесповоротным отказом от алкоголя и табака, сознательным настроем на трезвую и продуктивную жизнь, благодетельной радостью от обращения к Создателю и животворящим Его ответом.

Корни алкоголизма, ведущего к вырождению нашего Отечества, лежат в духовной сфере, но, хотя двери храмов сейчас широко распахнуты, не все спешат в духовную лечебницу — Церковь. Для того, чтобы с благоговением, а стало быть, и с пользой прийти туда, надо хотя бы элементарно протрезветь. Для 20 миллионов российских алкоголиков задача непростая.

Метод Г. А. Шичко, исправляющий искаженность алкогольного сознания, — безотказный педагогический инструмент. Наполнение же этого метода православной духовностью создает мостик к православной вере. Дальнейшее обогащение человека православными ценностями позволит ему связать воедино грех и

алкогольную зависимость, что приведет его к покаянию. А путь покаяния — прямая дорога к Храму. В Храме человек и обретет защиту от всевозможных искушений.

И если моя книга поможет людям в стремлении пройти по этой дороге, я буду счастлив.

Господи, благослови! За последние десятилетия метод Г. А. Шичко стал широко известен как в нашем Отечестве, так и за его пределами. На юбилейную конференцию собрались делегаты со всей страны, от Камчатки до Калининграда.

Вглядитесь в лица на фотографиях (фотографии я не сканировал). Трудно заподозрить этих людей в пристрастии к алкоголю. А ведь именно так и обстояло дело с большинством из них 10—15—20—25 лет тому назад. Работа над собой по методу Г. А. Шичко преобразила людей не только внешне, но и внутренне, позволила достигнуть им успеха в общественной и личной жизни.

Лекция 1 Проще рыбачьей удочки!

Дай человеку рыбу, и ты накормишь его только раз. Научи его ловить рыбу, и он будет кормиться ею всю жизнь.

Восточная мудрость

Дорогой мой читатель! Митрополит Сурожский Антоний однажды сказал, что всякий человек подобен оскверненной иконе. Образно и точно отобразил он нашу суть. Действительно, Господь по присущей Ему великой любви сотворил человека по образу и подобию Своему. Но мы, обладая свободой воли и способностью творчества, искажаем грехами свой внутренний облик, уродуем свою душу. Попробуй разгляди ее изначальную красоту.

Но икона-то существует, и от нас зависит, будет покрывать ее слой нашей греховной грязи, или покаянный поток сметет грязь с богоподобного лика, а наш труд над собой обновит и упрочит потускневшие краски.

Стирать греховную грязь мы будем с вами словом — словом правды. Метод, который вам предстоит изучить, как раз и основан на слове. Причем не только на прочитанном в этой книге слове, слове, разоблачающем алкогольно-табачные предрассудки, но и на слове, собственноручно написанном вами, причем **написанном перед самым сном.**

Как вы уже догадались, мы будем работать со второй сигнальной системой — системой, отличающей человека от животного. А основой этой системы как раз и является слово.

Но главное наше слово — это слово осуждения своей греховной зависимости, слово покаяния. Этому слову также следует учиться. Учиться следует для того, чтобы услышать Животворящий ответ Создателя. Поэтому учиться писать Слово мы будем, изучая книгу, учиться беседовать с Богом будем в Церкви.

Добровольно учиться всегда радостно. Овладевать словом правды - просто. Прилагать труд - необходимо. Вспомните рыбацью удочку — чего уж проще: крючок, леска, да поплавков. Но без труда — рыбу не поймать!

1.1. Кому метод поможет обязательно, а кому принципиально нет?

Каждая мечта дается тебе вместе с силами, необходимыми для ее осуществления. Однако тебе, возможно, придется ради этого потрудиться.

Р. Бах, американский писатель

Дорогой мой читатель, вот ты и приступаешь к изучению материала первой лекции. Приступаешь к планомерному выполнению твердого, осознанного решения ликвидировать зависимость, портящую тебе жизнь.

Поскольку решение твое твердое, ты уже не «человек с улицы», которому мысль покончить с алкоголем и табаком, возможно, и приходит в голову, но претворение ее в жизнь все откладывается и откладывается.

Вспомни, сколько близких тебе людей не успели уйти от своих пагубных привычек, не успели сделать решительный шаг, не успели сказать «нет» алкоголю и табаку. Ты успел. Ты сделал свой первый шаг, честь и хвала тебе за это.

Естественно твоё желание поскорее получить ответы на главные интересующие тебя вопросы: «Почему люди пьют и курят? Почему так непросто избавиться от алкоголя и табака?» Ну, а кому не хочется задать вопрос: «Неужели в табаке и алкоголе нет совсем ничего полезного? Да не может быть! Ведь сколько людей веками пьют и курят. Неужели же все так плохо? Ни за что не поверю!»

И, наконец, самый главный вопрос, самый щекотливый и самый естественный: «Ну, неужели же всем, всем, кто хочет избавиться от табака и алкоголя, метод Шичко поможет?» , Если бы на все эти вопросы можно было бы ответить сразу, девять лекций были бы не нужны. Только прочтя всю книгу, читатель получит ответ на все вопросы. На некоторые из них, в том числе и на последний, ответ придет незаметно, и читатель даже удивится — разве я этого не знал?

Впрочем, на последний вопрос можно ответить и сейчас. **Всем тем, кто хочет — метод поможет обязательно, стопроцентно.** Он просто не может не помочь, потому что ясно показывает, как, каким образом, какими вполне конкретными и доступными действиями вам следует перестроить своё сознание. От читателя требуется только настойчивость, внимание и безусловное выполнение всех рекомендаций. Впрочем, это не так уж и мало.

А вот тем, кто не хочет — метод помочь принципиально не может, потому что это метод добровольный. Бывают и такие случаи, когда «заботливые» родители присылают на занятия по изучению метода своих шаловливых чад, чтобы те курили и пили *«поменьше»*. И вот, проходит пять-шесть занятий, большинство слушателей, выполнивших все задания, уже рассталось с табаком, а молодежь, решившая только «поубавить пыл», как дымила, так и дымит.

Поэтому, успешное использование метода Шичко возможно только при установке на полный отказ от имеющейся зависимости.

1.2. Почему мы поступаем именно так, а не иначе?

Нет слепого случая! Бог управляет миром, и все совершается по суду премудрого и всемогущего Бога.

Святитель Игнатий Брянчанинов (1807-1867)

Представьте себе, дорогой читатель, что сейчас, когда вы изучаете эту книгу, кто-то позвонил к вам в дверь. Вы открываете ее и видите пришедших гостей. Каковы же ваши дальнейшие действия? Может быть, вы хватаете «Энциклопедию домашнего хозяйства», судорожно ищите букву «Г», открываете страницу со статьей «Гости» и... Да нет же, никакую энциклопедию вы не ищите, да и нет ее у вас дома. Скорее всего, вы с той или иной степенью интенсивности изображаете радость, предлагаете гостям раздеться, проводите их в комнату, усаживаете за стол. Потом вынимаете из холодильника что повкуснее и, в соответствии с принятым у вас дома этикетом, предлагаете теще чай, а тестю водку.

Другими словами, проделывая целый ряд привычных действий, вы выполняете **заложенную в вас программу**. Понятие поведенческой программы введено в 1969 году Г. А. Шичко в его труде «Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы». Характеризуя вводимое понятие, автор подчеркнул, что система взглядов, приводящих программу в действие, предполагает убежденность человека в своей правоте и тесно связана с настроенностью. Настроенность же характеризуется ожиданием положительного эффекта.

В приведенном примере человек выполняет «программу гостеприимства». Причем, выполняет ее с полной уверенностью в **правильности своих действий** и рассчитывает на **получение удовольствия**, как своими гостями, так и самим собой.

Таких поведенческих программ заложено в человеке великое множество. Разумно спросить: а кем заложено? Попробуем разобраться в этом чуть позже. Сейчас же посмотрим, чего можно достичь с помощью поведенческих программ, рассчитанных на получение удовольствия.

Сначала зададимся вопросом: можно ли убедить человека положить голову на рельсы? Нет, не просто на рельсы, а положить голову на рельсы перед проходящим поездом. При этом еще и внушить ему, что он получает удовольствие. Думаете, это невозможно?

А вот представьте себе такую картину. Выходите вы из дому и видите огромный рекламный щит, а на нем несущийся в сиянии огней локомотив и обнаженную блондинку, грациозно склонившую свою голову под колеса. Надпись призывает: «Забудьте обо всем! Отдыхайте культурно!» И мелким шрифтом приписка: «Чрезмерная забывчивость может быть вредна для вашего здоровья».

Идете дальше, видите другую рекламу: на ней изображен Дикий Запад, паровоз в клубах дыма и ковбой — в руке пистолет, голова на рельсах. И надпись аршинными буквами: «Свидание с Америкой».

Воодушевленный увиденным, вы приходите домой, извлекаете из почтового ящика красочный буклет, а в нем: «Шикарный выбор. Только на нашей железной дороге. Все виды составов, от тяжелых грузовых до скорых курьерских. Спешите положить вашу голову. Кайф обеспечен». А внизу мелкими буквами: «Хирурги предупреждают: с постановкой головы на место могут возникнуть трудности».

Уверяю вас, что такая реклама, многократно повторенная в кино и на телевидении, в красочных буклетах и на рекламных щитах, сделает свое дело с той же неизбежностью, как и реклама табака и алкоголя.

Может быть, любители пива и табака сочтут нарисованную картину фантастичной? С чего бы это? Разве отравляя себя табаком и алкоголем, не сокращают они свою жизнь? Разве «свидание с Америкой» не приводит к встрече с онкологом? Или «легкое опьянение» не ведет к тяжелым последствиям?

Что же касается реальности приведенной картины, то уверяю вас, дорогой читатель, если бы за право класть свою голову на рельсы вы бы клали деньги в кассу железнодорожных кампаний, то

подобными плакатами пестрели бы улицы и были бы обклеены вагоны метро. А телевидение с той же легкостью, что и «культуру питания», пропагандировало бы «культуру отделения головы от туловища».

Закладывать в человека программу на получение удовольствий, попутно уверяя его в правильности своих действий, — дело перспективное и весьма прибыльное. Возьмите хотя бы виноторговлю. Земляне только вина выпивают ежегодно 30 млрд. литров. Если бутылки с этим вином поставить в ряд, то они уйдут далеко в космос, поскольку длина такого ряда окажется равной десятикратному расстоянию от нас до Луны [7].

Одна десятая содержимого этого винного ряда употребляется в нашей стране. Такие вот у нас «достижения» в освоении космического пространства. Такая мощная программа питейных удовольствий заложена в наших соотечественниках.

Однако было бы ошибочно считать, что все наши поступки объясняются стремлением к получению удовольствий. Если бы было так, то человек стремился бы к любому действию, приносящему удовольствие. Причем, не просто стремился, а стремился бы постоянно.

Вам, наверняка, приходилось слышать: «Пью и курю, потому что мне это нравится, удовольствие получаю». Может, приходилось не только слышать, но и говорить. Разве не так? По этой теории выпить рюмку — хорошо, две — еще лучше, ну и так далее. Правда, на следующее утро теория уже не работает. А практика, увы, показывает другое: «Хотел, как лучше, получилось как всегда».

Так что же, скажет рассерженный читатель, к удовольствиям и стремиться не надо? Что тут ответить? Думаю, что ответ лежит в иной плоскости. Полагаю, что **человеку естественно стремиться не к удовольствию, а к счастью**. А между этими двумя состояниями лежит пропасть.

Давайте обратимся к библейским временам и пристальней взглянем в трагический эпизод человеческой истории, описанный в третьей главе книги Бытия. Напомню, о чем идет речь. Дьявол

искушает нашу прародительницу Еву, предлагая вкусить плод от древа познания добра и зла, плод запретный для человека.

А вот насколько запретный? Судите сами. Бог создал человека по образу и подобию Своему, дав ему свободу воли. Свобода воли у человека есть, плод можно вкусить, можно познать разницу между добром и злом. Разницу между заключенным в добре счастьем и горем, сопутствующем злу. Но сколь горькое это будет знание, человеку можно убедиться лишь на собственном опыте, нарушив запрет. Надо ли говорить, что счастье при этом будет потеряно, как и сама райская жизнь?

А что же останется у человека навсегда? Что же останется у нас с вами? Останется **свобода воли и, неразрывно связанная с ней, потребность в счастье**. Вот именно на этой потребности в счастье и сыграл дьявол на заре времен, на ней он играет и сейчас.

Как же он это сделал и как продолжает делать? Вопрос не праздный, ведь счастье нужно нам, а не дьяволу. Дьяволу нужны наши страдания, наше горе, ибо он, ненавидя Бога, ненавидит и нас, созданных Господом по Его образу и подобию.

Вернемся к заре времен и посмотрим на тактику отца лжи — дьявола, тактику, неизменную до наших дней. Читаем Библию: «И сказал змей жене: ...знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло. И увидела жена, что древо хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел» (Быт. 3, 4—6).

Так что же увидела Ева? Послушав **отца лжи**, она взглянула на мир **его** глазами и увидела, что «древо **ХОРОШО** для пищи, **ПРИЯТНО** для глаз и **ВОЖДЕЛЕННО**», то есть она увидела **УДОВОЛЬСТВИЯ**. Ну, чем не реклама, каков маркетинг!

Сколько с тех пор воды утекло, дорогой читатель! И хотя по-прежнему «Минздравсоцразвитие предупреждает», люди верят продавцу удовольствий.

Метод Шичко, изучаемый в этой книге, научит вас стирать вредоносные программы употребления алкоголя и табака, научит

написанию новой программы, программы на трезвую и бездымную жизнь, он научит вас корректировать множество других поведенческих программ. И в этом его несомненная заслуга.

Но метод не ставит своей задачей научить вас определять пользу или вред для вашей личности, приносимый той или иной программой. Можно сказать, что метод оперирует вашим телом и вашей психикой. Здесь обозначены пределы действия метода. В православной литературе психику называют **душой** и, говоря о ней, вводят понятие духа. Приведу здесь цитату из книги «Дух, душа и тело» архиепископа Луки (Войно-Ясенецкого)[\[4\]](#): «Глубочайшую сущность нашего существа познаем мы не умом, а **духом нашим, дарованным от Бога**» [\[8\]](#).

Что это значит? В применении к нашему курсу, прежде всего то, что пользу или вред той или иной закладываемой в нас поведенческой программы мы не можем однозначно определить умом, то есть приобретенным **житейским опытом**.

Пользу или вред этих программ мы определяем **только** духом, ниспосланным нам от Бога, познаем, только преисполняясь Божией благодати.

И здесь возникает следующий вопрос. Что же нужно, чтобы стяжать Божию благодать? Ответ один — обратится к **опыту Церкви**.

Опыт этот приобретается в молитве, следовании заповедям Божиим, приобщении к таинствам крещения, покаяния и причастия. В Православии этот опыт называется воцерковлением. Воцерковленный человек обладает **величайшим свойством Божией благодати — совестью**.

Совесть христианина — твердая гарантия распознавания добра и зла, реального счастья и призрачных удовольствий, полезных и вредоносных поведенческих программ. Видите, как все просто.

Очистите свое тело и душу от алкоголя и табака, и здесь метод Шичко - ваш надежный инструмент. Пользуйтесь им на здоровье. Обратитесь молитвенно к Богу, выверите

свои действия по Евангелию и, обрета Божию благодать, **будете поступать именно так, как заповедовал Христос, а не иначе.**

1.3. Ваш первый шаг и первая победа

Господи, дай мне силы, чтобы справиться с тем, что я могу сделать, дай мне мужество, чтобы смириться с тем, чего я не могу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Всем нам приходилось слышать, что первый шаг — самый трудный. Трудный, потому что на этот шаг надо решиться. Мы не будем сейчас говорить о принятии тех или иных будничных решений, не их анализу посвящена эта книга. Будем говорить о шагах, способных изменить нашу жизнь. Решение освободится от алкогольно-табачной зависимости, безусловно, таким судьбоносным шагом и является.

Трудность же в принятии судьбоносных решений обусловлена вечным конфликтом несовершенной человеческой природы и мощнейшим потенциалом имеющейся у нас свободы воли и ответственности.

Свобода воли и ответственность заложены в нас Создателем и делают возможным наше творчество, что невыносимо противнику Божию. Невыносимо, потому что сатана, отвернувшись от Бога, навсегда утратил как свободу воли, так и связанную с ней ответственность перед Богом и поэтому стал способен только на разрушение. Вот он и пытается мстить Господу, разрушая Его творение, вовлекая нас в зависимость от табака и алкоголя, губя наше здоровье и саму жизнь.

Мне думается, что понимание того факта, что алкоголь, табак и другие наркотики — не просто какие-то материальные субстанции, а, прежде всего, оружие в руках дьявола, поможет человеку навсегда отринуть их от себя.

Понимание же того, что каждый из нас — не просто житель планеты Земля, а любимый воин Господа, созданный по образу и подобию Его, наполнит нас уверенностью в победе над той или иной зависимостью.

Следует, однако, помнить, что потенциал любви Создателя к Своему созданию, помощь человеку в его борьбе с извечным врагом, не реализуется Господом насильно, а только с участием свободной воли человека. При этом **свобода воли останется пустым звуком без приложения человеком собственного труда.**

Иеромонах Анатолий (Берестов), доктор медицинских наук, профессор, приводит слова бывшего наркозависимого, пациента руководимого им Душепопечительского Православного Центра святого праведного Иоанна Кронштадтского: «Чтобы избавиться от зависимости, надо сделать к Богу пять шагов. Но человеку важно сделать один шаг, остальные четыре сделает Бог к человеку» [9].

И далее о. Анатолий пишет: «Это удивительно верно. Господь пришел не праведников спасти, но грешников, и первый, кто оказался с Богом в раю — разбойник, то есть великий грешник. Но и он оказался с Богом в раю потому, что первым сделал шаг к Нему и признал себя грешником, то есть покался. Давайте вспомним евангельскую историю про разбойника благоразумного. «Один из повешенных злодеев злословил Его и говорил: если Ты Христос, спаси Себя и нас. Другой же, напротив, унимал его и говорил: или ты не боишься Бога, когда и сам осужден на то же? И мы осуждены справедливо, потому что достойное по делам нашим приняли, а Он ничего худого не сделал. И сказал Иисусу: помяни меня, Господи, когда приидешь в Царствие Твое! И сказал ему Иисус: истинно говорю тебе, ныне же будешь со Мною в раю» (Лк. 23, 39-43) [10].

У каждого из нас есть свой первый шаг к Богу, не похожий на шаги другого легкостью или трудностью, малостью или величиим. Но во всех подобных шагах есть общее — они направлены в одну сторону, к нашему Создателю. Вот этот шаг, дорогой мой соратник, и есть самый трудный. Называется этот шаг покаянием. Покаяние трудно, пока оно не принесено Господу. Трудно, потому что между человеком и Спасителем стоит враг рода человеческого. **Но человек способен сделать шаг к Богу, осудить свой грех и принести покаяние.** И вот когда покаяние принесено, жизнь наполняется радостью, ведь уже ничто не разделяет человека и его Спасителя. Не разделяет, потому что принесенное покаяние есть, прежде всего, измененное, **очищенное сознание!** И прекрасно

сказано в Евангелии: **«Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят».**

Дорогие мои соратники, мне хочется, чтобы вы помнили, что искушение — оружие в руках дьявола, покаяние — оружие в руках воинов Господних. И поскольку вся наша земная жизнь по своей сути борьба, вы должны не только не выпускать оружие из рук, но и постоянно совершенствовать его.

Совершенствоваться в духовной жизни вам поможет священник, который разделит с вами этот нелегкий труд. Такой священник будет вашим **духовником**. Помолитесь Господу, чтобы Он послал вам такого священника. Помолитесь, и вы найдете его!

1.4. Как работать над книгой?

Если простираешь руку к работе, то пусть язык поет, а ум молится.

Преподобный Нил Синайский (умер ок. 450)

Вопрос далеко не праздный, и вот почему. Как я уже писал, **эта книга по своей сути - учебник**. И ее прочтение - это освоение курса лекций «Избавление от табачной и алкогольной зависимости по методу Г. А. Шичко». Этот курс, с тем или иным, иногда существенно отличающимся наполнением, читается четверть века многими преподавателями по всей России от Владивостока до Калининграда. Читается он и за пределами нашего Отечества.

В основу книги легли многочисленные материалы из лекций, читавшихся проф. Ю. А. Ливиным — председателем Общероссийской общественной организации «Объединение Оптималист» в 1990—2006 годах.

У слушателя курсов перед читателем есть некоторое преимущество. Слушатель может задавать преподавателю вопросы, и, самое главное, преподаватель ежедневно контролирует усвояемость курса. Контролирует путем чтения и корректировки дневников, которые весь курс пишут слушатели. Все это облегчает работу учащегося.

Писать эти дневники необходимо и вам. Контроль над правильностью их написания тоже будет лежать на вас. Как это делать, подробно описано во второй лекции.

Ежедневное написание дневников и самоутверждения, решимость оставить табак и алкоголь является обязательным условием успеха в освобождении от табачной и алкогольной зависимости.

Собственноручно написанное учащимся слово — основной прием метода Шичко при формировании **новой поведенческой программы**[\[5\]](#). Основной, но, естественно, не единственный.

Другой прием метода - создание **информационной доминанты**[\[6\]](#). Здесь возможности напечатанного слова по крайней мере не уступают возможностям слова услышанного. Кроме того, книгу можно перечитать.

Преимущество читателя перед слушателем в том, что освоение книги не привязано однозначно к месту и времени. Вы можете читать ее в городе, деревне, в лесу, на даче. Вы можете читать ее утром, днем или вечером.

Но вы должны читать, а, правильнее, изучать ее, без существенных перерывов, желательно **ежедневно, желательно в заранее выбранное время**. Почему это так? Потому, что прочитанная вами книга, полученная вами информация должны создавать в вашем сознании **цельную установку на трезвость**.

Поэтому, на период изучения курса вам необходимо отказаться от театра, кино и ТВ. Постарайтесь всячески избегать ненужных встреч. Сосредоточьтесь на изучаемом.

Чтобы избежать влияния непредсказуемых факторов на процесс обучения, рассмотрите возможность взять на работе несколько дней отпуска. Это оградит вашу формируемую программу здорового образа жизни от нечаянных или сознательных провокаций.

Это очень важно! За девять дней в вашем сознании произойдут серьезные изменения, и вы лишь улыбнетесь на предложение

«отравить себя за компанию», но хотя бы первые три-четыре дня не создавайте себе лишних трудностей. **Решение избавиться от табачной или алкогольной зависимости является для вас судьбоносным, и осознание важности этого факта определит ваш успех в освоении материала.** Если по каким-либо причинам произошел длительный перерыв в изучении курса — начните его сначала.

Внимательно прочтите этот материал. Если хотите, это «инструкция по применению». Вам ведь не придет в голову, прочитав инструкцию по применению того или иного лекарства, поступить ей вопреки. Вы понимаете, что кроме вреда это ничего не принесет.

Если желаете, можно представить себе, что вы купили стиральную машину. В инструкции к ней сказано, что, засыпав порошок, надо налить воду, а вы, почему-либо, не обратили на это внимание или сочли подобную «мелочь» неважной. Что получится? Или стирая что-либо в той же машине, решили самостоятельно сократить число полосканий с трех до одного. Будет толк?

Так и здесь, пунктуальность в изучении метода гарантирует вам избавление от табачной и алкогольной зависимости. Наоборот, небрежность создаст конфликт между имеющейся у вас установкой на отравление себя табаком и алкоголем и установкой, формируемой в вашем сознании на неприятие табака и алкоголя. Не усложняйте себе жизнь. Будьте пунктуальны.

Хочу еще раз подчеркнуть, что **собственноручно написанное слово — важнейший прием изучаемого вами метода.** Почему это так, давайте разберем подробнее.

Начнем с того, что когда мы думаем, ну, например, о каком-нибудь человеке, мы мысленно представляем себе его образ. И этот образ всегда в движении. Он либо движется, либо вспыхивает, либо угасает, но в любом случае он нестабилен. Думать о неподвижном образе невозможно, мысль — это движение.

При этом мышление сопровождается скрытой двигательной активностью. На этом, кстати, основан эстрадный способ угадывания мыслей. Фокусник предлагает зрителю начертить в

своем сознании геометрическую фигуру или цифру. И человек, сосредоточившись на задуманном, начинает, незаметно для себя, но ощутимо для фокусника выводить образ задуманного своей собственной рукой. Рукой, за которую и держится этот фокусник, улавливающий движение мышц. Но, как мы знаем еще со школы, для того, чтобы мышцы тела совершили движение, к ним должен быть приложен электрический потенциал. Этот потенциал возникает в мозге и передается от него к мышцам кисти.

А теперь представьте себе обратное действие. Слепой человек считывает с листа бумаги информацию, зафиксированную в виде пупырышек. Возникающий потенциал передается в мозг, преобразуется в образы, которые слепой человек может прочесть, причем довольно бегло. На этом, как известно, и основана азбука Луиса Брайля.

В свете сказанного становится понятным, что, избавляясь от пристрастия к алкоголю и табаку по методу, основой которого является собственноручно написанное слово, надо не просто ручкой по бумаге махать, а научиться создавать возможно более эффектные образы, с возможно большим значением потенциала. Необходимо также отметить, что потенциал при создании образов возникает не только в пальцах, но и на языке. И, наоборот, при произнесении тех или иных слов их потенциал передается в мозг и откладывается в виде образа.

Расскажите кому-нибудь, как вы себя отвратительно чувствуете, и ваше давление и пульс действительно изменятся в худшую сторону. Или, чувствуя недомогание, сделайте все наоборот, скажите, как прекрасно себя чувствуете — результат не замедлит сказаться. Это принцип аутогенной тренировки.

И еще важно знать, что когда мы пишем текст, мы мысленно проговариваем написанное. Другими словами, импульсы от руки и от языка в нашем мозге дублируются. Эффективность от написанного текста, как вы понимаете, повышается. Все, кому приходилось писать конспекты или шпаргалки, обращали на это внимание.

И здесь необходимо иметь в виду еще одно важное обстоятельство. Наш мозг состоит из двух полушарий. Принято считать, что у большинства людей правое полушарие тяготеет к переживаниям, чувствам. Именно правым полушарием осознаем мы всю неприглядность пьянства и курения.

Левое полушарие отвечает за обобщение наших взглядов и восприятий в единую систему, которая и обуславливает наши поступки.

При этом алкоголь и табак блокируют совместную работу полушарий. А ведь только при слаженной работе мозга **поступки становятся плодами помыслов**. В этом одна из причин того, почему «с пьяных глаз» не удастся начать «жить по-новому» и почему мы «хотели как лучше, а получалось как всегда».

Поэтому давайте запомним, что когда мы, осваивая метод Шичко, пишем: «Мне ненавистен запах алкоголя и табака», — возникший мысленный образ преобразуется в электрический сигнал. Этот электрический сигнал **поступает на наши пальцы из правого полушария**, ответственного за чувства, за наболевшее, и ложится на бумагу в виде текста. А вот теперь, когда мы неоднократно напишем эти **слова в виде самоутверждения**, они также неоднократно поступят в виде электрического сигнала, но **уже в левое полушарие мозга** и навсегда останутся там единой системой, программой отвращения к табаку и алкоголю, что и предопределит наш автоматизм по отношению к этим ядам.

Можно сказать, что своими **целенаправленными действиями со словом** мы деблокируем совместную работу полушарий мозга. Естественно также, что слово, написанное непосредственно перед сном, **особенно после молитвенного обращения к Богу**, не будет заслоняться в памяти другими словами и поступками, прочнее укрепитя в нашем сознании.

Так что писать, изучая метод, вам придется много. Потребуются две ученических тетради по 48 листов в каждой. В одной (№ 1) вы будете записывать те места из книги, которые вам понравятся (будете конспектировать курс), и в обязательном порядке те места,

на запоминание которых я обращаю ваше внимание. Эти места в книге будут выделены **полужирным шрифтом без курсива**.

В другой тетради (№ 2) вы будете писать дневник, и в ней же, перед сном, краткое самоутверждение. Как вы, наверняка, догадались, ваша зрительная память будет подкрепляться моторной памятью, а ваш дух, осененный молитвой, будет стремиться к Богу. Все это путь к успеху. И первое, что вы запишите, будет следующее: **Все записи я делаю красивым, разборчивым почерком**. А почему?

Да потому, что разборчивый почерк усиливает доверие к написанному слову. Слово, как известно, генерирует эмоции. Слово, написанное красиво, генерирует положительные эмоции. Все это ведет к успеху, а я надеюсь, что вы не забыли, зачем взяли в руки эту книгу.

Читая книгу, вы обратите внимание на *регулярные повторения* ряда важных положений. То, что с настойчивостью делает автор, надлежит делать и читателю. Эта книга не роман, а наставление к действию. И здесь, как нигде, актуальна пословица: «Повторенье — мать ученья». Кто-то может подумать: разве трудно за 9 дней прочитать не такой уж и большой по объему курс лекций? Или за тот же срок написать всего 9 дневников и столько же самоутверждений? И, пожалуйста - сформирована информационная доминанта, разрушена старая, сформирована новая поведенческая программа в нашем сознании. Что это такое, мы, правда, пока не совсем понимаем, или, вернее, не понимаем совсем. Ну, да неважно. Главное, автор обещает нам, что травить себя табаком и алкоголем мы позабудем, более того, нам станет это противно.

Можно ли в это поверить? Как это так, человек двадцать, тридцать, а то и сорок лет дымил, как паровоз, и не было такой алкогольной гадости, производимой государством или сделанной кустарем, которой бы он не испробовал. И вот теперь, через каких-то девять дней, этот человек говорит прошлой жизни «нет». И не просто говорит, а делает. И не просто делает, а делает с радостью. Что-то здесь не так. О чем-то здесь не сказано.

Да! Не сказано пока о главном. Не сказано о труде!

Метод Шичко однозначно говорит, что надо делать и как надо делать. Но делать это надо человеку, делать надо конкретно вам, уважаемый читатель. Посмотрите, каков этот труд — легкий он или тяжел.

Вот вам задание. Возьмите лист бумаги и ответьте на 8-й и 9-й вопросы публикуемой ниже анкеты читателя. Той анкеты, которую уже заполнили три миллиона человек и которую вам надлежит заполнить полностью сегодня вечером. Через девять дней или даже раньше вам будет очень интересно перечитать написанное сегодня.

Конечно, у вас может возникнуть вопрос, зачем вообще писать анкету, если ее никто, кроме автора анкеты, читать не будет? Дело в том, что, внимательно посмотрев на суть вопросов, можно догадаться, что анкета - не что иное, как приглашение совершить увлекательное, хотя и нелегкое путешествие по тропинкам собственного сознания.

Как вы понимаете, без такого путешествия прояснение сознания — дело неблагодарное. Если мы от чего-то хотим избавиться, необходимо разобраться, как и когда мы это приобрели, что получили хорошего и чего лишились. Должен вам сказать, что искренние и развернутые ответы читателя на анкету представляют интерес именно для самого читателя. Фамилию и имя тоже следует указать полностью, этим вы отождествляете в своем сознании все вами написанное **именно со своей личностью**.

В анкете нет мелочей. Приучайте себя к точности, будь то описание самочувствия или затраты времени и денег. Знаю по собственному опыту, когда пишешь откровенно и достоверно, то открываешь себя самого как бы заново. Особенно это заметно при написании дневников.

Отвечая на вопросы анкеты, обратите внимание на следующее. Вопросы переписывать не нужно. Только номер вопроса и ответ на него. Естественно, если вы не курите, достаточно просто указать на это. Но на вопросы, касающиеся вашей зависимости, **надо отвечать развернуто, то есть отвечать не одним словом, а несколькими фразами**. Например, в ответе на самочувствие во время запоев, не следует писать кратко — «отвратительно». Надо

описать всю гамму переживаемых вами чувств. Чем длиннее будет описание, тем лучше. Чем ярче, тем полезнее. Чем противнее вспоминать, тем легче отказаться. Возникающие отрицательные эмоции разрушают нежелательные нейронные связи в вашем мозге и приводят к соответствующему изменению поведенческих установок.

Подчеркну еще раз: все, что я прошу вас делать, следует делать неукоснительно. В каждом из предыдущих действий заложен успех последующих. Может, кто-то с нетерпением ждет, что я скажу: вот с этой-то лекции, с этих слов и начнется самоутверждение вашего сознания на отказ от отравления алкоголем и табаком. Напрасно. Самоутверждение давно идет. Оно началось в тот момент, когда вы, решив изменить свою судьбу отказом от табака и алкоголя, купили эту книгу. С этого шага вы и начали свое самоутверждение. А сейчас проведите первую тренировку - напишите вразумительный ответ пока только **на 8-й и 9-й вопросы анкеты**. Ну, а на всю анкету полностью, как я уже говорил, вы ответите сегодня вечером, перед сном.

Анкета читателя

1. Фамилия, имя, отчество. Дата рождения.
2. Вредные привычки, от которых хотите избавиться.
3. Возраст, когда стали принимать алкогольные изделия. Как тогда относились к этому занятию? Как относитесь сейчас? Ваше отношение к пьющим людям.
4. Возраст, когда появилась привычка к алкогольным изделиям. К каким конкретно?
5. Возраст, когда появилась потребность в спиртном и в каком конкретно.
6. Самочувствие во время запоя. Подробное описание наиболее яркого запоя.
7. Употребление суррогатов (одеколон, лекарственные настойки и т. п.). Частота их приема, дозы, причины.

8. Поведение при опьянениях: а) в общественных местах, б) на работе, в) дома.
9. Попытки самостоятельно отказаться от употребления алкоголя. Причины неудач.
10. Что привело к решению отказаться от алкоголя?
11. Сколько лет курите, в каком возрасте и по каким мотивам решили закурить? Как оправдывали раньше и как оправдываете сейчас это занятие?
12. Какие реакции вызвали первые затяжки дыма? Как скоро они исчезли и появилась потребность в табачном дыме?
13. Как отразилось курение на ваших эстетических и нравственных качествах, психике, здоровье, работоспособности и самочувствии по утрам?
14. Как сказалось ваше курение на близких людях, особенно на детях?
- Сколько раз пытались прекратить это вредное занятие?
Продолжительность воздержания.
16. Что заставило возобновить курение?
17. Как близкие и дети относятся к вашему курению?
18. Почему до сих пор не смогли прекратить курение?
19. Где курите в рабочее время? Сколько это отнимает времени?
20. Сколько времени отнимает курение в сутки, месяц, год?
Сколько времени потрачено на курение за всю жизнь?
21. Влияние алкоголя на частоту курения.
22. Что отрицательного получили вы от курения? Какие болезни возникли у вас, у ваших родных в связи с курением?

23. Сколько времени расходуete на приобретение табачных изделий в течение суток, месяца, года?

24. Сколько денег расходуete на табачные изделия в месяц, в год? Сколько денег израсходовали за весь курительный период?

25. Что привело к решению прекратить курение?

Дорогой друг! Вы далеко от меня, но я представляю ваш ответ на 8-й и 9-й вопросы. Представляю, потому что он типичен для человека, чье сознание искажено алкогольным и табачным ядом. Представляю, потому что и сам я, придя в 1990 году в «Оптималист», отвечал так же, как и вы.

Судите сами. Описывая свое поведение в общественных местах, на улице, на работе, дома, рассказали ли вы о безудержной рвоте в тот день, когда вы впервые напились? Где это было, дома, на улице? Вы хотите сказать, что это было давно. А разве это было один раз? Или, может, вы пространно поведали в ответе на 8-й пункт как, напившись пива, перепутали подъезд с туалетом? Или, может быть, вы в своем ответе вспомнили, как с похмелья несли всякую несуразицу перед начальником? Нет. Ваши ответы другие. В них в разном написании так и мелькают слова: «не позволяю», «стараюсь», «держу себя» и тому подобное. Может быть, там даже есть такие перлы, как «культурно пью» и «дозу знаю». Тяжело писать о себе правду. Тяжело. Ну, да исповедь никогда и не была легким делом.

Давайте взглянем теперь, каков ваш ответ на 9-й пункт анкеты читателя. Вернее, на ту его часть, где описываются причины неудач в отказе от алкоголепития и табакокурения. Не буду гадать о конкретных причинах неудач, изложенных вами, а расскажу о статистике, собранной в одном из подмосковных клубов «Оптималист» в разных группах на первом занятии. Для выяснения причин неудач в отказе от алкоголя трем сотням слушателей предлагали вот такой набор из 7 ответов.

Причиной неудач в отказе от алкоголя считаю:

1. Жену (Мужа).

2. Тещу (Свекровь).
3. Работу (Начальника).
4. Здоровье.
5. Государство.
6. Неустроенность в жизни.
7. Другую причину (укажите).

Не буду приводить процентное соотношение указанных причин, скажу лишь, что ни один из слушателей, *ни один из трех сотен* не указал **на себя**, как на причину **своей неудачи**. Но если причина все-таки **в самом себе**, а причину человек не приводит, то что же это за причина такая и как она называется?

Эта причина — овладевший человеком грех и называется он - **гордыня**.

Возможно, именно к вам это не имеет отношения. Посмотрите, как вы ответили на вопросы анкеты. Спросите свою совесть. На всякий случай приведу стихи бульдозериста Управления механизации № 4 Главленинградстроя Александра Захарова[7]:

С какою легкостью мы видим грех в других!

И как же редко грех творим мы сами!

Таких два взгляда у душой слепых.

А ты их поменяй местами.

Душа твоя пусть свой лишь видит грех.

И пусть вести борьбу с грехом тем станет.

Тогда ей столько дела — что чужих

Грехов ей видеть время не достанет [11].

Стихи написаны в конце XX века, а вот проза конца VI века. Принадлежит святому преподобному Иоанну Лествичнику: «Начало гордости - корень тщеславия, середина — уничтожение ближнего, самохвальство в сердце, ненависть обличения. Конец гордости - отвержение Божией помощи, упование на свое тщеславие, бесовский нрав».

Пишет преподобный Иоанн Лествичник о стадиях развития гордости, а посмотрите, как сочетаются они со стадиями развития алкоголизма, да и любой другой пагубной страсти. Начинает выпивать юнец для того, чтобы показаться старше и значительнее, чем на самом деле. Тщеславие? — Оно самое, и оно же — начало хмельной дороги.

А сколь часто затуманив рассудок винными парами, случается человеку хвалиться своим «алкогольным опытом» и всякими сомнительными подвигами. Это вторая стадия алкоголизма, и ситуационный контроль здесь утерян. Вот оно, самохвальство. О горе, причиняемом на этом этапе родным, об уничтожении ближних можно и не говорить.

Дальнейшее развитие порока приводит к насилию, убийству, самоубийству. Это ли не бесовский нрав?

Апофеозом развития гордости становится отвержение Божией помощи. Куда только не обращаются несчастные? К магам, колдунам, экстрасенсам. Ищут помощь в гипнозе, кодировании. Невероятно, но ищут помощь в насилии над самим собой.

Господь Бог дал человеку свободу воли. Ни зло, ни добро для человека не неизбежны. Выбор за нами. И когда мы делаем благой выбор, Господь говорит нам: «Придите ко Мне все **труждающиеся и обремененные**, и **Я** успокою вас» (Мф. 11, 28).

Обратите внимание, Спаситель знает о наших бременах, наших трудностях, нашем страдании, нашем горе. Он всегда готов помочь нам, но Он в Своем призыве к нам ставит на первое место, ставит условием — труд человека.

И этот труд не только, и не столько труд тела, это, прежде всего, труд души. Это не легкий труд. Да и не бывает труд, тем паче труд

души, легким. Труд и трудно - слова одного корня. А вот легкий труд — лукавого обман и лени соблазн. Зато как веселится и радуется душа делам созидательным, встречам духовным, трудностям преодоленным!

Теперь напрягите свою память, отриньте гордыню и, не лукавя с самим собой, вспомните, что принесли вам хмельные разговоры и пьяные встречи? Что принесли они в жизни: ожидаемую пользу или неожиданный вред? Безрадостен ответ. А ведь сколько вами вложено сил, сколько затрачено труда. К сожалению, труда напрасного.

Но почему же так? Дело в том, что у слова «труд» есть антоним, это слово - «праздность». Праздность, как и труд, требует затраты жизненных сил. Тех самых, уже затраченных вами. Но если в труде душа создается, крепнет, то в праздности наоборот — разрушается, гибнет.

Нетрудно догадаться, что труды и праздности в своей сути разности. Бог — Творец. Дьявол - разрушитель. Бог заповедовал человеку труд. Ибо только в труде и способен человек познать аккуратность, честность, терпение. Да и величайшую добродетель - любовь - можно ли обрести без труда?

Дьявол же не только разрушитель, он, прежде всего, обманщик. Обманом, отвращая человека от труда, он предлагает взамен праздность. В праздности и расцветает такой порок как пьянство.

Успешно работать и курить тоже никому не удавалось. Но человек в своей гордыне думает по-другому. Он полагает, что его пьяные реплики — верх остроумия, а не скудость мышления, заставленный коньячными бутылками стол приведет к прекрасным связям, а не к ужасному циррозу, наконец, дорогие сигары будут свидетельствовать о развитии бизнеса, но не рака легких.

Но почему на этих страницах я так много говорю о труде и о гордыне? О гордыне, потому что она неразрывна с алкогольно-табачной зависимостью. О труде, потому что без него гордыню не победить. Мало понять, что она у вас есть, надо понять, что искоренение гордыни — ваша первостепенная задача.

Задача эта духовная. Ваш инструмент - покаяние. Ваша дорога - в Церковь. Ваша надежда - вера в Бога. Ваша победа — милость Его.

Нельзя жить в этом мире и никому не служить. Есть Бог и есть Его противник. Вы не можете жить вне борьбы между ними. Борьбы за вашу душу. Вы должны сделать выбор: на чьей стороне будете воевать? Кому будите служить? С кем разделите вечность? Останетесь ли в пьяном болоте? Задохнетесь ли в табачном дыму? Или с верою, призвав имя Божие, приложите труд и победите свой грех, свою зависимость.

Я уверен в вашем выборе. Я уверен в вашей победе. Вдумайтесь в приведенные ниже слова Спасителя, прочувствуйте их сердцем, воспримите умом, запечатлейте в памяти и вы разделите мою уверенность, поскольку Слово Божие не бывает втуне.

Дорогие мои друзья, почти две тысячи лет назад ученики сказали Господу: «Научи нас молиться» (Лк. 11, 1), и в ответ Он дал им следующую молитву: **«Отче наш, Иже еси на Небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на Небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго. Яко Твое есть Царство и сила и слава во веки веков. Аминь»** (Мф. 6, 9—13).

Нет часа, буквально нет минуты, чтобы в какой-нибудь точке земного шара люди не произносили ее, не повторяли те самые слова, которые когда-то произнес Сам Христос.

Нет лучшего пути к уразумению самой сущности христианской веры, как эта короткая молитва.

Нет, потому что **Христос открывает всем, кто просит Его научить молиться, главное, что оставляет Он нам в дар и утешение — это возможность называть Бога Отцом.**

Будем же просить нашего Отца и Бога помочь нам в нашем труде по избавлению от терзающих нас зависимостей.

Будем помнить, что любящий Отец наш Небесный никогда не оставит Своих чад.

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? и когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него (Мф. 7, 7-11).

Г. А. Шичко называл своих последователей соратниками, так как считал, и вполне справедливо, что все мы вместе боремся со страшным злом, лютующим на нашей земле - алкоголем и табаком. Все вместе вступили мы в борьбу с ним, стали соратниками; от русских слов «рать» — войско и «ратиться» — сражаться.

И приятно сознавать, что в этой борьбе ты не одинок: три миллиона человек, освоивших метод Шичко и объединившихся в общероссийское движение «Оптималист» и в «Союз борьбы за народную трезвость», — армия внушительная. Вот и мы с вами, став единомышленниками, решившими дать врагу сознательный отпор, **стали соратниками**. Позвольте мне вас так и называть.

Дорогие мои соратники! Скажем прямо, ваше избавление от алкогольно-табачной зависимости проходит и будет проходить в комфортных условиях. Да, я предупредил вас, что приложить усилия придется. Зато не придется испытывать насилие ни «людей в белых халатах», ни «людей с черной совестью». Вы будете писать **самоутверждение** девять дней, занимаясь по книге и потом еще в течение полугода по графику. Всего получится около пятидесяти раз.

1.5. Требования к написанию самоутверждения. Их три

Abeunt studia in mores (лат.). Действие переходит в привычку.

1. Самоутверждение следует писать на том языке, на котором думаешь.

2. Самоутверждение пишется перед самым сном. Это означает, что вы должны сделать на ночь все свои дела, помолиться Богу, написать самоутверждение, лечь в кровать и уснуть. Вы будете отдыхать, а самоутверждение будет работать.

3. Самоутверждение эффективнее писать левой рукой, если вы правша. Ну, а если левша — правой рукой. Я уже говорил, что многие люди умеют одновременно и писать, и говорить, и смотреть телевизор. Но, если правше писать левой рукой, то неизбежно придется сосредоточиться на письме. На смысле того, о чем в этот момент пишешь. Насколько это эффективнее, вы уже догадываетесь. Честно говоря, делать это не просто, знаю по себе, сплошные каракули выходили. Постараться все-таки стоит. Это тот случай, когда цель оправдывает средства.

У многих людей возникает желание написать перед сном самоутверждение не раз, а два или три. Желание похвальное, но писать, как я уже говорил, надо аккуратно, старательно, что левой рукой нелегко. Так что соразмеряйте свои силы — от небрежно написанного внушения пользы мало. Итак, сегодня ваша задача заполнить перед сном анкету и написать самоутверждение. И что еще предстоит сегодня сделать — это определить для себя время занятий. Постарайтесь вдуматься, что эффективнее — переписывать заложенную в вас программу, а если .хотите — судьбу, когда свободная минута выпадет, или определить время занятий (конкретно на все девять дней вперед), а стало быть, серьезно и решительно настроиться на успех, на победу над дурными, позорными привычками.

Ежедневное самоутверждение

(пишется обязательно перед сном)

ГОСПОДИ, БЛАГОСЛОВИ!

У меня сильная воля и твердый характер.

Я уповаю на помощь Господа. Я верю в успех самоутверждения.

Я навсегда разрушу алкогольную и табачную программу

в своем сознании.

Мне поможет метод Шичко —

дневник и самоутверждение.

Я хочу жить без алкогольной и табачной отравы.

Я буду жить без алкогольной и табачной отравы.

Мне поможет в этом милостивый Господь.

Алкоголь и табак — это ужасное самочувствие, плохой внешний вид, болезни, горе, ранняя старость и смерть.

Употребление алкогольного и табачного ядов — грех самоубийства, мерзость в очах Господних. Запах алкогольного яда и табачного дыма противен, непереносим. Вкус алкоголя ужасен, вызывает тошноту.

Трезвость и отказ от табака —

это здоровье, молодость, радость и жизнь.

Я буду жить без греха самоотравления табаком и алкоголем.

Дневник и самоутверждение — мои друзья, мое лекарство.

Я с великой радостью обретаю свободу,

мою личную свободу от алкогольной

и табачной отравы.

Мне хорошо, я спокоен, я отдыхаю, я радуюсь жизни.

Завтра у меня будет прекрасный трезвый день,

без алкогольной и табачной отравы.

Впереди прекрасная трезвая и бездымная жизнь. Впереди жизнь с Богом. Впереди счастье жизни без греха.

Впереди ЖИЗНЬ!!! ЖИЗНЬ!!! ЖИЗНЬ!!!

Кроме того, работая над книгой, вы будете по определенной схеме писать дневники, а в некоторые дни сочинения. Форма дневника приведена во второй лекции, но я не ограничиваю ваши литературные дарования обязательным ответом только на приведенные там вопросы. Пишите больше. Вопросы переписывать не надо, пишите ответы. Однако ответ должен быть такой, чтобы из него был понятен вопрос. Ответы в дневниках, как и ответы на анкету, должны быть развернутыми. Это не прихоть автора книги. Это **обязательное** условие вашего успеха.

Хочу еще раз предостеречь читателя от крамольной мысли: «Ну, зачем мне писать анкету или дневники, ведь никто, кроме меня, их читать не будет, а про себя я и так все знаю». Это в корне неверно. Когда вы напишете и прочтете свою анкету, вы увидите, что это анамнез^[8], история ваших страданий. Надо сказать, что Г. А. Шичко не употреблял в применении к алкоголизму слово болезнь, поскольку не считал его заболеванием.

По мнению автора метода, алкоголизм — страдание, обусловленное внедрением в сознание человека поведенческих программ, оправдывающих употребление алкоголя ложными, зачастую абсурдными утверждениями. Православная Церковь также не считает алкоголизм болезнью в общепринятом смысле слова. В Церкви принят взгляд на алкоголизм как на страсть, захватившую человека. Что же касается различных соматических (телесных) и психических нарушений здоровья, то и Г. А. Шичко, и Церковь видят в них следствие алкоголизма, не отождествляя его с первопричиной.

Помните, что ваш главный инструмент в борьбе с алкогольно-табачным недугом, с алкогольно-табачной запрограммированностью — слово. Слово вами прочтенное, слово вами написанное, слово вами произнесенное и вами услышанное. Даже на первый пункт анкеты или дневника необходим письменный ответ. Необходим, потому что при письме вы отождествляете себя, а не кого-то другого, с написанным ответом. Это о себе вы пишите и перед собой ставите задачи.

Не забывайте, что правильно поставленная задача — половина успеха.

И еще: при написании анкеты, дневника или самоутверждения **категорически запрещено пользоваться частицей «не»**.

Например: вместо слов «Не буду пить», «не буду курить» следует писать «буду вести трезвую жизнь», «обойдусь без курения» или что-либо подобное, но без частицы «не». Дело в том, что эта **частица плохо воспринимается сознанием**.

Вот отложите эту книгу, подойдите к ребенку и скажите ему: «Не смотри в окно!» Можете убедиться: первое, что он сделает — посмотрит туда. И сделает он это не потому, что хочет вам напакостить, нет. Наоборот! - Вы, взрослый, а тем паче отец или мать, для него авторитет. И ребенок искренне желает подчиниться вам, сделать приятное. Именно поэтому **он слушается вас и... смотрит в окно**. Частица «не» выпадает из его сознания. (Мамы и папы, учтите это, когда твердите детям: «Не пей, не кури... в казино не ходи»).

Впрочем, сказанное относится не только к детям, но и к взрослым. И когда ваш знакомый в сотый раз уверяет вас, что больше **не будет пить**, то он, в сущности, включает в своем сознании **противоположную установку**, без частицы «не», и, увы, скорее всего, пить продолжит. Конечно, не все так однозначно, но про частицу «не» советую, убеждая в чем-либо себя или других людей, забыть.

На страницах книги я не раз повторяю: причины своего душевного и физического состояния, своих возможных неудач вам следует искать **только в себе самом**. Это вы решили избавиться от горя и алкоголя, а не ваш сосед. Это не он налил вам рюмку. Это вы ее выпили. То же и с табаком.

Помните, что чувство ответственности заложено в человеческой природе, поэтому, как только вы перекладываете **свою** ответственность на кого-то, вы снимаете поставленную **перед собой** задачу, и ваши шансы изменить **свою** жизнь становятся равными нулю.

Меня часто спрашивают: «А можно я буду избавляться только от табака? Выпиваю я редко, может раз в неделю (варианты: в две, в три, в четыре...). И еще никому я не ответил «нет». Я просто

спрашиваю: «Какое ваше первое желание, после того как выпили рюмку, стакан или из горла... варианты разные, суть одна». Как правило, человек понимает, куда я клоню. Ну, а если не понимает, говорю: «На время прохождения курса употреблять алкоголь запрещаю, а курс обязываю проработать с двойным усердием». Что делать, есть люди, которые думают, что умереть от цирроза печени приятнее, чем от рака легких. Есть, правда, и такие читатели, кто думает наоборот. Ответы на анкету вы напишите в тетради № 2. В этой же тетради вы будете писать дневники, сочинения и ежедневное самоутверждение. Как вы уже догадались, ваша анкета — первый письменный опыт, первый шаг на пути к изменению сознания, на пути отказа от алкоголя и табака.

А вот тетрадь № 1 следует открыть следующим текстом: **Все записи я делаю красивым, разборчивым почерком. И** запишите далее в свою тетрадь и свое сознание: **Лежащая передо мной книга — учебник. Учебник по избавлению меня от алкоголя и табака. Я полностью доверяю учебнику.**

Я принимаю требования автора учебника доброжелательно. Я принимаю замечания к себе с благодарностью. Я с радостью читаю этот учебник.

Как я уже говорил, сознательная трезвость обретается читателем по мере прохождения курса, написания ежедневных дневников, написания ежедневного самоутверждения. **Понятно, что прием алкоголя необходимо прекратить. Тяга к нему будет уменьшаться по мере освоения материала.** Не надо пугаться наличия этой тяги вначале. Надо сосредотачивать свое внимание на ее уменьшении от лекции к лекции.

Возьмите себе за правило акцентировать свое внимание исключительно на положительных сдвигах в своем сознании, тем более, что их с каждым днем будет все больше и больше.

От учащегося, в данном случае, **от читателя требуется** лишь следующее:

1. Твердый и оптимистичный настрой на преодоление алкогольно-табачной зависимости.

2. Полное и безоговорочное выполнение требований автора учебника.

Максимальное проявление трудолюбия, готовность подчинить все свои интересы главной задаче - необратимому избавлению от алкогольно-табачной зависимости. Еще раз обращаю ваше внимание, что анкету, дневники, сочинения и написанный левой рукой текст самоутверждения следует писать не на ночь, а **ПЕРЕД СНОМ.**

Почему так? Учеными давно замечено, что услышанное слово запоминается в среднем процентов на двадцать, прочитанное — на тридцать, записанное — на сорок. А вот слово, написанное собственноручно перед сном, — на все девяносто. Вспомните, как, готовясь к экзаменам в школе или институте, вы писали шпаргалки. Писали ведь перед экзаменом, ночью. И так бывало, что, написав последнюю шпаргалку, вы от усталости закрывали глаза и засыпали. Но вот, что удивительно. Попади вам на следующий день экзаменационный билет, ответ на который вы записали в ПОСЛЕДНЕЙ НАПИСАННОЙ НА НОЧЬ шпаргалке, и... шпаргалка становилась не нужной. Записанный текст вы помнили наизусть!

Этот принцип используется и в изучаемом вами методе. Отличие в том, что вы работаете левой рукой и текст, который пишете, отработан более чем на трех миллионах человек.

Сегодня, открыв эту книгу, вы приступили к строительству нового дома для вашего сознания, дома вашей надежды на трезвую и бездымную жизнь. Дома, в стенах которого не будет места для алкогольно-табачной лжи, культивируемой врагом рода человеческого и его слугами от печати, кино и телевидения.

Долго ли строить эти стены, как сделать их прочнее, от чего это зависит? Прежде всего, это зависит от вашего желания, умения и настойчивости. Желание у вас есть, умению я научу, настойчивость вы проявите в упорном труде и горячей молитве.

Прочность возводимых стен состоит в правдивости информации, накапливающейся в вашем сознании, в регулярном написании дневников и самоутверждения. Возведение этих стен — ваша

ежедневная работа по методу Шичко, методу, позволяющему обрести трезвую и бездымную жизнь. Но самые крепкие стены не устоят без фундамента. Это известно всем. В чем же заключается его строительство? **Оно заключено в вашем осознании своего места в жизни, своей причастности к извечной борьбе добра со злом. Оно в вашем обращении к Создателю всего сущего, к Его животворящему Слову.** Послушайте, это к вам обращены Евангельские строки: «Всякий, приходящий ко Мне и слушающий слова Мои и исполняющий их, скажу вам, кому подобен. Он подобен человеку, строящему дом, который копал, углубился и положил основание на камне; почему, когда случилось наводнение, и вода наперла на этот дом, то не могла поколебать его, потому что он основан был на камне. А слушающий и неисполняющий подобен человеку, построившему дом на земле без основания, который, когда наперла на него вода, тотчас обрушился; и разрушение дома сего было великое» (Лк. 6, 47—49).

И последнее, на что обращаю ваше внимание. Просмотрите еще раз прочитанный материал и ответьте себе на вопрос, всё ли предложенное вам автором книги вы исполнили? Не допускайте небрежностей, ведь ваша задача не просто прочесть эту книгу, а навсегда удалить алкоголь и табак из своей жизни. Пусть в этом деле ваша настойчивость и тщательность идут рука об руку.

С Богом!

Дорогие друзья! В конце каждой главы мы будем с вами формулировать краткие выводы. Записывать их надо в тетрадь №1.

Первые выводы:

- 1. Избавление от алкогольно-табачной зависимости реально и достижимо.**
- 2. Самоутверждение на здоровую и полноценную жизнь я осуществляю самостоятельно.**

Инструментом для моего самоутверждения является собственноручно написанное перед сном слово.

Лекция 2 Было «нельзя», станет «не нужно»

Вы никогда не сделаете завтра того, о чем не позаботитесь сегодня.

Владимир Шахиджанян, журналист и психолог

Дорогие мои друзья! За время преподавания курса мне приходилось беседовать с множеством людей, считавших свою алкогольно-табачную зависимость неким фатальным бедствием, чуть ли не заразной болезнью, охватившей их по непонятным причинам. При этом одни ссылались на тяжелую и опостылевшую работу, другие видели первопричину в семейных неурядицах, третьи — в финансовых трудностях, четвертые — во враждебном окружении и тому подобных проблемах. Однако объединяло и объединяет всех этих людей то, что они ощущают себя **жертвой обстоятельств**.

Позиция жертвы зачастую устраивает людей, потому что позволяет уклоняться от ответственности за свою жизнь, позволяет уклоняться от работы над собой.

Надо ли говорить, что при подобном подходе люди постоянно уповают на какие-то сверхъестественные средства для решения своих проблем. Не желая трудиться и молиться сами, они ждут чужих молитв, «отчиток», чудодейственных лекарств. Эти люди ждут волшебного превращения алкоголика и никотиномана в здорового человека. Увы, подобный настрой приводит лишь к разочарованию и неуклонному возрастанию алкогольно-табачной зависимости.

Дорогие друзья! Не будем строить иллюзий! Пока мы не преисполнимся **конкретного намерения** начать жить трезво и пока мы не приложим к этому **конкретный труд**, наши; мечты о трезвой и счастливой жизни останутся мечтами. **Будем помнить, что намерение становится конкретным, лишь будучи привязанным ко времени и будучи мотивированным.**

Не откладывайте вхождение в трезвую жизнь на завтра. Мотивируйте свои трезвеннические намерения стремлением к физическому и духовному здоровью, семейному счастью, радости творчества, способности помогать ближним.

Сильнейшей же мотивацией к трезвости пусть служит осознание того факта, что с кем мы в этой жизни, с тем мы и в Жизни Вечной. А немногочисленным людям, потерявшим веру в загробную жизнь, напомним, что она от этого существовать не перестанет.

Отбросьте колебания и страхи. Ваша нерешительность делает вас несчастными, утомляет еще до борьбы. Решимость же напротив дает силы и дарит надежды. Трезвая и бездымная жизнь лежит перед вами. Войдите в неё раз и навсегда! Войдите безоглядно и тогда вы явственно ощутите, что мучавшее вас еще вчера «нельзя» **станет на всю оставшуюся жизнь «не нужно».**

2.1. О мотивации читателя

*Ваша задача — навекать умом хождению пред Богом. В этом есть дверь к Богу, отверзтие неба уму. Святитель **Феофан Затворник (1815—1894)***

Дорогие читатели! Как непохожи вы друг на друга. Разный возраст, разное образование, разный жизненный опыт. Но всех вас, взявших в руки эту книгу, объединяет актуальность поднимаемой в ней темы.

Среди вас нет равнодушных ни к страданиям миллионов соотечественников, погубивших свое здоровье алкоголем и табаком, ни к дальнейшей судьбе нашей Родины, само существование которой поставлено под вопрос фактом тотальной алкоголизации и наркотизации нашего населения.

Вдумайтесь: в стране, не ведущей объявленной войны, все последние годы число гробов превышает число детских колясок в среднем на миллион. Продолжительность жизни людей, употребляющих табак и алкоголь, сокращается на 20—25 лет. Вглядитесь в даты на кладбищенских крестах, много ли там долгожителей. Там сплошь люди среднего возраста и молодежь. А дети? Найдите мне хоть один первый класс на всей территории

России, куда пришли бы полностью здоровые дети. Перед страной с самой большой в мире протяженностью границ стоит серьезнейший вопрос призыва в армию здоровой молодежи.

Эти проблемы появились не вчера, и их осознание у разных людей разное. Да что и говорить, осознание собственной зависимости от алкоголя и табака весьма и весьма различно. Естественно, и мотивация прочтения книги у разных людей не одинакова. Поэтому я советую читать эту книгу разным категориям читателей по-разному.

Думаю, что просто любопытных, держащих эту книгу немного. Прочтите ее до конца. ***Вы удовлетворите свое любопытство.***

Сейчас трудно найти человека, не имеющего родственников или знакомых, которым табак или алкоголь не портили бы жизнь. Но если вы причисляете себя к этой категории, отнеситесь к лежащей перед вами книге, как к публицистике. Прочтите ее и обсудите с интересующими вас людьми. Материал, приведенный в книге, позволит и вам, и им ***взглянуть на алкогольно-табачную проблему новым, заинтересованным взглядом.***

Если вашу семью, работу, учебу, да и саму жизнь алкоголь поставил на грань существования, если вам надоело по утрам выплевывать свои прокуренные легкие, если вы решили избавиться от власти алкогольного и табачного монстров, ***отнеситесь к этой книге как к учебнику. Это очень важно.***

С учебником не спорят, его не обсуждают. Учебник изучают. Осилить этот учебник, пройти его материал можно только так, как осиливают и проходят дорогу. Не секрет, что человек, задумавший пройти из дома даже до ближайшего кинотеатра, решает две задачи. Он выбирает дорогу и определяет время. Но, увы, как бы близко человек не подошел к цели, пока он не переступит желанного порога, дорога не пройдена им. И уж, конечно, если делать в пути бессмысленные остановки, то вся затея может потерять смысл.

Если вы увидели в этой книге учебник, вы выбрали цель. Теперь ваша задача — читать книгу без многодневных перерывов, желательно ежедневно. Это необходимо для того, чтобы

полученная информация сложилась в вашем сознании в **цельную картину**. Проработайте книгу, выполните **все** рекомендации и у вас появятся **все возможности навсегда избавиться от алкоголя и табака**.

На этих страницах мне нет необходимости убеждать человека в вере в Бога. Но есть необходимость обратить самое пристальное внимание читателя, что можно жить на земле, веря, что Бог есть, и можно жить, веря, что Бога нет. Можно верить в Бога и делать вид, что вам незнаком Его противник. Можно и наоборот.

Но нельзя прожить на белом свете, не служа либо Богу, либо сатане. Сатана в переводе и означает противник. Любым своим словом, любым своим делом мы служим либо одному, либо другому. А ведь кому ты служишь здесь - с тем ты окажешься и там, в вечности. Одна из задач книги — напомнить читателю об этом.

Помышляя о Боге, люди говорят — Солнце Правды. Обозначая дьявола, произносят — отец лжи. Православная Церковь не только зовет нас к правде, но и разоблачает ложь.

Задача книги, написанной православным автором, — разоблачать алкогольно-табачную ложь, опутавшую человека, прояснять сознание, отравленное алкоголем и табаком.

Стремление человека к счастью — основное его желание, основная его мотивация. Счастье, достигнутое без Бога — призрак, главная ложь дьявола, культивируемая им с библейских времен и до наших дней. Избавление от призрачного счастья, «даруемого» алкоголем и другими наркотиками, прояснение сознания читателя, ведущее к обретению **счастья Богообщения, пусть является главной мотивацией читателя**.

2.2. Об авторе метода

Прошедшие весь ад хмельных дорог, Мы, может, больше всех имеем право К позорному столбу прибить порок, Тугой петлей, опутавший Державу.

*Из гимна Общероссийской общественной организации
«Объединение Оптималист»*

Поскольку изучение метода разумно сочетать со знакомством с его создателем, настоятельно рекомендую прочесть в Интернете [12] статью вдовы Геннадия Андреевича Люции Шичко-Дроздовой «Он пришел дать нам веру». Статья, написанная любящим сердцем, откроет читателю не только биографическую, но и духовную сторону личности

ученого.

Я же расскажу лишь об основных вехах его жизни.

Родился Геннадий Андреевич в 1922 году в Белоруссии, куда в смутное время 1918 года переехали из Петрограда его родители. Голод и разруха, царившие в стране, вынудили семью, а в ней уже было четверо детей, перебраться на Северный Кавказ, где и прошли детство и юность Геннадия.

После школы он поступил в Военно-морское артиллерийское училище, окончив которое, попал в 1942 году на фронт командиром канонерской лодки. Геройски воевал под Сталинградом, был тяжело ранен, потерял ногу и, чудом оставшись в живых, полтора года провел в госпиталях на Урале.

После госпиталя в 1944 году был назначен преподавателем Военно-морской кафедры Института точной механики и оптики в Ленинграде: В институте он проработал до 1950 года и одновременно учился на психологическом отделении философского факультета Ленинградского университета.

После окончания университета принял приглашение в Институт экспериментальной медицины, где проработал 32 года и состоялся как ученый. Проблема табачной и алкогольной зависимости человека волновала кандидата биологических наук Г. А. Шичко на протяжении всей его научной деятельности и, решая ее, он апробировал различные методы, включая и гипнотическое воздействие.

Однако к концу семидесятых годов, несмотря на высокое личное мастерство, Геннадий Андреевич разочаровывается в гипнозе, как методе ликвидации алкогольной зависимости, поскольку метод не дает долговременного эффекта.

Опираясь на учение академика Ивана Петровича Павлова о высшей нервной деятельности, Г. А. Шичко сосредотачивает свое внимание на изучении второй сигнальной системы и ее физиологических механизмах, публикует ряд работ на эту тему, в том числе и основополагающий труд «Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы» [13].

В своих работах, в дополнение к выделенным И. П. Павловым вторичным сигналам: «слову произносимому, слову слышимому, слову видимому», Шичко добавляет «слово написанное» и экспериментально доказывает высокую эффективность *самостоятельно написанного слова, показывает его связь с подсознанием, с автоматизмом в действиях.* Далее в своих работах Шичко вводит определение *запрограммированности сознания* и показывает связь между *установкой, привычкой, потребностью и зависимостью в поведенческой программе человека.* И, наконец, вводит в практику методику *самостоятельного* удаления пациентом в своем сознании различных отрицательных, вредоносных установок и *самостоятельного* создания установок положительных.

Все это позволяет говорить о создании принципиально нового направления в преодолении зависимостей человека от алкоголя, табака, иных наркотиков, *направления, основанного на самоутверждении, самопрограммировании.*

К сожалению, суровые жизненные испытания, тяжелые фронтовые ранения сказались на здоровье Геннадия Андреевича, и 3 ноября 1986 года он скончался.

Применение открытия Г. А. Шичко на практике дало поразительные результаты. Почти 100-процентная эффективность метода в ликвидации алкоголизма и табакокурения привлекла к нему внимание множества людей. В пропаганду метода включились не только известные ученые, такие как академик Ф. Г.

Углов, но и множество простых людей, испытавших эффективность метода на себе. А таких людей в огромной стране становилось с каждым годом все больше и больше.

В книге В. П. Ефимовой-Яраевой «На помощь придет Оптималист» подробно рассказано об одном из энтузиастов метода Юрии Александровиче Ливине — человеке, обратившемся к методу Шичко на последней стадии цирроза печени.

Ю. А. Ливин не только преодолел алкогольную и табачную зависимость, не только избавился от цирроза, но и стал преподавать метод Шичко, стал его развивать и совершенствовать. Он основал в г. Красногорске Московской области клуб здорового образа жизни, а впоследствии создал и Общероссийскую общественную организацию «Объединение Оптималист», бессменным Председателем которой являлся с 1989 года. Десятки отделений «Оптималиста» разбросаны по всей территории страны. Тысячи людей собираются на берегах Тургояка или Еланчика, озер на Урале, на свой ежегодный слет. Благодаря Юрию Александровичу вернулись к трезвой жизни десятки тысяч людей. Для многих из них он стал Учителем. Его учеником посчастливилось стать и мне.

А сейчас, мой уважаемый читатель, если алкоголь и табак вошли в твою жизнь, спроси себя еще раз, что ты желаешь. Желаешь продолжить свою жизнь в алкогольно-табачном тумане, наслаждаясь призрачным счастьем сиюминутной радости? Или **готов приложить усилия**, отказаться от дурмана и вернуться к настоящей радости полнокровной жизни, благословленной нашим Создателем?

2.3. Цели и задачи. В этой книге нет главы важнее

Кто имеет одну и ту же волю с Богом, тот имеет одну и ту же с Ним жизнь.

Святитель Григорий Богослов (ок. 330 — ок. 390)

Задача этой книги — всячески содействовать изменению сознания, искаженного алкогольно-табачной зависимостью, помогать внедрению в него твердых трезвеннических установок. **И тот факт, дорогой мой читатель и соратник, что мы встречаемся с вами**

уже на второй лекции, вселяет в вас и в меня твердую уверенность в неизбежной победе над недугом и грехом портящей жизнь зависимости.

Надеюсь, вы помните, что инструментом перепрограммирования сознания в методе Шичко является слово[\[9\]](#). Вы учитесь обращаться с ним, работая над дневниками и ежедневными самоутверждениями. Слову Божию вы учитесь в Церкви, внимая проповеди и вознося молитвы, изучая Евангелие и святоотеческую литературу.

Но почему, готовясь к разговору о целях и задачах, мы вновь вернулись к важности этого понятия? Да потому, что в отрыве от слова невозможно реализовать сам процесс творчества. А то, что перепрограммирование сознания — процесс творческий, наверное, можно и не говорить.

Значимость слова в творчестве я подчеркиваю потому, что именно владение словом и связанное с ним творчество отличает человека от животного. А в формуле «человек создан по образу и подобию Божию» именно **творчество**, как свойство человека, и **означает подобие Создателю, Творцу**.

Образ Божий в человеке соединяет в себе свойства Самого Господа — любовь, свободу воли и ответственность. Вдумайтесь, дорогой читатель, сколь велика любовь Господа к человеку, если Он наделил его Своим образом и подобием. И как должна быть велика ненависть дьявола, лишённого божественных достоинств, к нам — творениям Божиим, наделённым ими.

Все приведенные рассуждения имеют самое непосредственное отношение к формулированию стоящих перед человеком целей и задач. Надо ли говорить, что алкогольная, табачная, да и любая другая зависимость разрушает в нас образ и подобие Самого Творца! Играет на руку Его противнику, разрушает тело и оскверняет душу.

И именно в силу сказанного слово, будучи инструментом в изучаемом нами методе, обладает силой творить и убеждать. А поскольку Бог есть любовь, то и мы — Его дети, обращаясь за помощью к Отцу, способны словом, убеждением разрушать

дьявольские козни, разрушать питейную и табачную запрограммированность. Способны создавать словом правды и любви неприятие в нашем сознании алкогольно-табачной зависимости и любой другой зависимости от греха. *Иеромонах Анатолий (Берестов)*. Так, может быть, возвращение к трезвой жизни и является нашей единственной задачей? Я думаю, что большинство из вас способно дать правильный ответ на этот вопрос.

Без обретения трезвости, ликвидации других зависимостей невозможно сохранение образа и подобия Божия в человеке. Но для **обретения полноты** этого образа и подобия одной трезвости, очевидно, маловато.

А ведь именно к полноте единения человека и Бога призвал Иисус Христос две тысячи лет назад простых людей: пахарей, пастухов и рыбаков, а через них и нас — далеких потомков: **«Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный»** (Мф. 5, 48).

Но, может быть, такой призыв нам не по силам? Да и зачем нам **такое** совершенство? Может быть, покончим с алкоголем и табаком, да на том и утешимся? Приходят такие мысли в голову? Если да, то спросим себя, а кто их автор? Бог или Его противник? Думайте, читатель, третьей силы ведь не существует [\[10\]](#).

Поскольку автор малодушных мыслей стал известен, нам с ним не по пути. Ибо это путь к прежним и новым зависимостям, путь к неизбежной гибели; ничего другого у сатаны для нас не приготовлено.

Подумаем лучше о том, как нам откликнуться на призыв Отца Небесного и отыскать путь, на котором мы не только навсегда избавимся от калечащих нашу жизнь зависимостей, но и сможем развить в себе образ Божий. Что же это за путь?

«Этот путь, - пишет иеромонах Анатолий (Берестов), избавивший в своем Центре от наркотической зависимости тысячи людей, — освобождение от рабства греха. «Познайте истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8, 32), — сказано в Евангелии. Но Кто есть Истина? Господь Иисус отвечает: «Аз есмь путь и истина и жизнь» (Ин. 14, 6). Значит, только в познании Бога мы

отыскиваем настоящий Путь, познаем Истину и приобретаем Жизнь. Вне Бога этого нет» [14].

Согласитесь, дорогие читатели, что путь, на который приглашает нас Спаситель, радостен и желанен. Но отчего же станем мы свободны в нашем мире, полном условностей, ограничений и несвобод?

Познание Истины, то есть изменение нашего грешного сознания, освобождение его от дьявольской зависимости, сделает нас свободным от делания греха! Видите, как, начав очищать свое сознание по методу Шичко, мы логично обращаемся к нашему Божественному Учителю и, познавая полноту истины, делаем невозможным возврат к старой жизни.

Надеюсь, что прочитанная вами глава еще раз показала, что **овладение методом Шичко** и само освобождение от табачно-алкогольной зависимости при всей значимости этого события — **не самоцель, а инструмент для достижения других глобальных целей.**

Надеюсь, также, что вам не изменяет понимание того факта, что без овладения методом Шичко, без очищения своего сознания от алкогольно-табачной зависимости, пьяная дорога приведет вас не к горнему свету, а к вечной тьме.

Чисто в житейском, событийном плане позвольте дать вам, мои дорогие соратники, нехитрый совет: ставьте перед собой задачи важнее, грандиознее, значимее. Не бойтесь великих задач, ставьте их перед собою. Тогда, решая их, вы и не заметите, как решите задачи, пусть тоже достойные, но меньшие по объему, решите задачи, которые могли бы стать конечными для вас, не замахнись вы на большее.

2.4. Что такое эндогенный алкоголь и для чего он нужен?

Вино возобновляет в душе все страсти и изгоняет из души страх Божий.

Преподобный Исая Отшельник (f 370)

Дорогие друзья, предыдущая лекция показала нам важность поведенческих программ в принятии тех или иных решений, и это приблизило нас к пониманию причин употребления человеком алкоголя и табака. Однако, ответ на вопрос «почему люди пьют и курят» гораздо более сложный и масштабный.

Сегодня мы коснемся некоторых свойств алкоголя и табака, которые позволят понять один из механизмов физической зависимости. Но сначала несколько слов о зависимости вообще.

Как известно, в нашем организме в процессе жизнедеятельности вырабатываются самые различные вещества, взаимодействующие друг с другом. Процесс их взаимодействия так и называется — обмен веществ.

Пока мы здоровы, те или иные вещества вырабатываются нашим организмом в достаточном количестве. Например, кора надпочечников выделяет гормон преднизолон[\[11\]](#). Но если вы вдруг, ни с того, ни с сего, начнете «помогать» организму и вводить преднизолон дополнительно, то организм сначала уменьшит выработку своего (эндогенного) преднизолона, а потом перестанет вырабатывать его совсем. **Возникнет зависимость** от вводимого вами (экзогенного) преднизолона.

Схожая ситуация возникает и с алкоголем, поскольку он тоже вырабатывается в организме человека и этот факт служит почвой для самых диких поступков и невероятных спекуляций. Давайте разберемся с эндогенным алкоголем подробнее.

Эндогенный синтез алкоголя у человека примерно равен 10 граммам в сутки. Такое количество спирта содержится в 30 мл водки, 300 мл пива, 800 мл кваса, 1,5 л кефира. Так и слышу радостный вопль любителей выпить: «Сам организм производит! Значит и нам можно пить понемногу!» Организм действительно производит, но **производит не за один раз, а за сутки!** А я что-то не встречал любителей пить водку каплями и пиво чайными ложками. Нет таких. Биологического обоснования употребления экзогенного алкоголя не существует. Алкогольные традиции имеют социальную природу.

Необходимо подчеркнуть, что синтез вырабатываемого организмом алкоголя никогда, ни при каких обстоятельствах не достигает количеств, способных вызвать опьяняющее действие. При самом легком опьянении алкоголя в крови в 20—30 раз больше, чем его вырабатывает сам организм.

Что же касается принятия алкоголя в дозах, практикуемых в обществе, то это неминуемо ведет сначала к снижению выработки эндогенного алкоголя, а потом и к полному его прекращению. Что, понятное дело, **приводит к зависимости от выпиваемого алкоголя** и оборачивается трагедией, как для отдельных личностей, так и для целых народов.

Чтобы понять в чем тут дело, разберемся, зачем, вообще, нужен эндогенный алкоголь. Нужен он для регуляции клеточного дыхания, сутью которого является получение организмом энергии[\[12\]](#). У здорового человека проблем с эндогенным алкоголем, как и с получением энергии, не возникает, а вот у алкоголика, после принятия солидной «дозы», эндогенное выделение алкоголя нарушено, возникает «энергетический кризис», и трясет беднягу с перепоя от холода.

Ну, а что происходит, когда совсем прекращается энергообеспечение? Кончается бензин — глохнет мотор; иссякает электричество — приборы бездействуют. В организме то же самое. Прекращается образование энергии — снижается функциональная активность клеток и через 4—5 минут начинается их распад и гибель. Причем, первыми гибнут клетки мозга, как самые энергозависимые. Тупой взгляд, отсутствие интересов, гибель личности — вот следствие замены вашего мозга на кладбище нервных клеток.

Конечный результат алкогольного отравления напоминает отравление тканевыми ядами или удушение. Те же посиневшие губы, то же застывшее в мучительной гримасе лицо. Короче, эффект от ударной дозы алкоголя может быть таким же, как от намыленной веревки, синильной кислоты или цианистого калия.

Наконец, надо сказать, что эндогенный алкоголь регулирует ещё выработку эндоморфинов — специфических веществ,

ответственных за хорошее настроение человека. У алкоголика, утратившего способность вырабатывать эндогенный алкоголь, а вместе с ним и эндоморфины, настроение угнетенное, и если **меняется внешне**, то лишь на короткий срок после принятия очередной дозы алкоголя и **обусловлено программой, предписывающей демонстрировать хорошее настроение.**

На самом же деле при алкогольной эйфории происходит торможение нервной системы, вплоть до паралича тех ее отделов, которые отвечают за адекватное поведение человека. Поэтому пьяному «море по колено». Говорит он все, что угодно. Знакомится с кем попало. Идет куда не нужно. И хорошо, если его «развеселый» путь заканчивается в вытрезвителе, а не в морге. Как говорится: «пировали — веселились, подсчитали — прослезились».

Понятно, что алкогольная эйфория с подлинным весельем ничего общего не имеет. А вот выработку эндоморфинов подобное времяпровождение ликвидирует напрочь. Сидит алкоголик утром хмурый, настроение дрянное... и тянется рука к стакану, стакан к бутылке — круг замыкается.

Все вышесказанное объясняет физическую зависимость от экзогенного (выпиваемого) алкоголя. Чем больше пьет человек, тем меньше у него выделяется собственного алкоголя, что и вызывает одну из причин тяжелого абстинентного (похмельного) синдрома. Позже мы разберем и другие причины похмелья. В сочетании с психологической зависимостью все это заставляет человека принимать очередные дозы алкоголя, и формируется запой.

Надо ли говорить, что, испытывая муки алкогольной ломки, люди могут совершить поступки, вступающие в противоречие не только с моралью, но и с Уголовным кодексом.

К счастью, у алкоголиков первой, второй стадии выработка эндогенного алкоголя возобновляется **на второй — третий день воздержания (проходит похмелье)** и остается лишь психологическая зависимость, которая с успехом ликвидируется методом Шичко к концу занятий. К этому же сроку окончательно приходит в норму и выработка эндогенного алкоголя.

Поэтому просьба к читателям, приучившим себя к ежедневному употреблению алкоголя: **потерпите пару дней. Выживите! Знаю, о чем пишу, знаю по себе!**

2.5. Особенности формирования физической зависимости от табака

Братия! Други! Что мы Делаем ? Да разве жизнь дана нам для курения ? Курение — лукавство врага, действующего через растленную плоть нашу.

Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1829—1908)

Теперь поговорим о физическом компоненте табачной зависимости. В отличие от алкоголя, вещества, содержащиеся в табачном дыме, не вырабатываются организмом, не являются продуктом обмена веществ. А этих веществ в табаке **более четырех тысяч! Установлено, что, по крайней мере, 43 из них являются канцерогенами** [16]. И почти все они являются ядами, а некоторые составляющие табачного дыма еще и радиоактивны.

О составе и свойствах табака мы поговорим отдельно. Сейчас назову лишь некоторые составляющие: окись углерода, диоксид углерода, ацетальдегид, изопрен, цианистый водород, фенол, карбазол, свинец, мышьяк, кобальт, стронций, полоний...

Содержание никотина в табаке от 1,5 до 9%. Но коварство его в том, что, попадая в организм через легкие при курении, или через желудок при жевании табака, никотин с током крови доносится до всех клеток организма и активирует рецепторы (структуры на поверхности клеток), которые отвечают за взаимодействие с различными веществами.

Специальных рецепторов к никотину у человека нет, но, к несчастью, никотин, как ключ к замку, подходит к так называемым холинергическим рецепторам — рецепторам, ответственным за дыхание, сердечный ритм, работу мозга и мышц. И у курящего человека этим рецепторам приходится реагировать уже не только на вещества, вырабатываемые самим организмом, что и должно происходить в норме, но и на никотин, атакующий эти рецепторы.

От большого количества незапланированных связей рецепторы начинают работать с удвоенной силой, истощаются, становятся менее чувствительными, и на вещества, вырабатываемые организмом, реагируют слабо, в результате чего требуется все больше и больше либо эндогенного раздражителя, либо никотина. Особенно чувствительны к никотину рецепторы клеток мозга. Отсутствие их адекватного раздражения вызывает синдром абстиненции.

Курильщик хватается за сигарету, а в ней предельно допустимые концентрации (ПДК) превышены по никотину в 115000 раз, саже - 30000, бензапирену - 17400, окислам азота — 9200, синильной кислоте — 1880, фенолу — 1343, по диацину в 460 раз и так далее [17]. К чему приводят на практике подобные цифры, мы еще разберем самым подробным образом.

Необходимо знать, что никотин, как и алкоголь, оказывает тормозящее действие на ЦНС, и чтобы ликвидировать это влияние, эндокринная система выбрасывает в кровь адреналин — вещество, возбуждающее нервную систему. Этот выброс со временем становится привычным рефлексом и происходит уже при одной мысли о курении.

Кроме того, в ожидании интоксикации организм постоянно повышает уровень выбросов адреналина в кровь. Более того, **вырабатывается некая ритмичность** в этих выбросах.

Эту ритмичность вы обязаны ликвидировать. Здесь нужно приложить волевые усилия. Возникла мысль об очередной сигарете — постарайтесь отвлечься. Ю. А. Ливии советует пожевать корень аира (продается в любой аптеке). Он так вяжет рот, что о табаке забываешь тотчас. Ну, а лично мне, в свое время, здорово помогли веточки черемухи. Возьмешь ее в рот и жуешь, жуешь, тоже рот вяжет.

Есть еще одно средство — безотказное. Возникло желание отравить себя табаком или алкоголем — представьте себе, что к вам в дверь кто-то звонит. Открываете дверь, а там Сам Иисус Христос. Закурите при Нем? Вряд ли. Надо сказать, что у этой фантазии — реальная основа. Двадцать веков назад Спаситель пришел на

землю, входил в дома к людям, конкретным людям, учил их правде, и люди внимали Его слову. Мобилизуйте воображение — перенеситесь в Евангельские времена — нам, живущим в век кино и телевидения, это несложно.

Многие мои слушатели так и делают — эффект потрясающий. Важно понять при этом, что Господь и сейчас всегда видит Вас. Увидьте и вы Его, не бойтесь увидеть, пожелайте этого, и Он поможет вам — проверено!

Средство, о котором я вам рассказал, хорошо подходит для домашних условий, но вот как быть на улице? Известно, что сильное желание отравить себя табаком возникает, например, на остановке транспорта. Расскажу вам, как поступают в этом случае мои слушатели.

Способ этот стопроцентный — я не слышал ни об одном случае, когда бы он не помог. Суть его в следующем: когда искушает вас лукавый отравиться табаком, и сил у вас противодействовать ему все меньше и меньше, тут-то вы и обратитесь с молитвой о помощи к Богу. Причем помолитесь **не за себя**, а найдите поблизости мужчину или женщину, отравляющих себя никотином и **помолитесь за него или за неё**.

Причем помолитесь не формально, а из самых глубин своей души. Помолитесь, чтобы Господь избавил этого человека от греха и недуга табачной зависимости. Помолитесь истово, с верой.

Что же произойдет? А вот что: ненавистна сатане наша молитва к Богу, но вдвойне ненавистна она врагу рода человеческого, когда молимся мы не за себя, а за ближних своих. Молитва за ближнего, любовь к нему — начало святости человека, и тут уж дьяволу места рядом с вами просто нет, не выдерживает он этого, бежит без оглядки.

Много раз я спрашивал своих слушателей: куда девается желание отравлять себя табаком, когда просишь Бога помочь ближнему своему? Ответ всегда один: «Да как-то я и позабыл, что курить хотелось». Естественно, по другому и быть не может — нет рядом лукавого, нет и грешного желания отравить себя, сократить дарованную Богом жизнь!

Пользуйтесь подобным подходом и в других случаях, когда вас одолевает лукавый. Способ безотказный! Дорогие соратники! Описанные выше механизмы формирования физической зависимости от табака не единственные, есть и другие. Мы же отметим для себя, что поскольку табачные яды абсолютно инородны человеческому организму, защищаясь от них, организм постоянно повышает уровень компенсации.

И на этом фоне процесс формирования зависимости курильщика от табака протекает значительно быстрее, чем от алкоголя и вполне **может сформироваться за месяц или два**. Это особенно важно знать молодежи - не испытывайте судьбу, оградите себя от такого знакомства.

При отказе от табака, от его тормозящего и отравляющего действия, постепенно восстанавливает свои функции ЦНС, восстанавливается также нормальная деятельность желез внутренней секреции и деятельность рецепторов клеток.

Происходит все это несколько медленнее, чем при восстановлении организма, избавившегося от экзогенного алкоголя, но происходит с неизбежностью. Важную роль в смене поведенческих программ и связанном с этим функционировании организма принадлежит правдивой информации о табаке и алкоголе, которую читатель черпает из материалов лекций. Помогают и нехитрые технические приемы, которым без труда обучается читатель.

Вновь возникшие убеждения чудодейственным образом воздействуют на очищение организма от накопленных ядов, регенерацию органов. За два-три года без табака очищаются легкие. Отказ от алкоголя, программирование на очищение, оздоровительные процедуры позволяют восстановить печень [\[13\]](#).

2.6. Метод Г. А. Шичко. Гениальное - просто

Великий человек идет впереди своего времени, глупый становится ему поперек дороги.

Эдуард Бауэрнфельд (1802-1890)'австрийский драматург

Только что, дорогой читатель, вы узнали про некоторые механизмы формирования зависимости от алкоголя и табака; механизмы, основанные на нарушении целостности внутренней среды организма и на стремлении организма любой ценой восстановить эту целостность.

Из прочитанного также стало ясно, что обменные процессы при прекращении приема алкоголя и табака стремятся к восстановлению, нормализации. Более того, эта нормализация, если конечно не брать крайние, несовместимые с жизнью случаи, наступает довольно быстро.

Обменные процессы нормализуются быстро, а вот тяга к алкоголю и табаку, зависимость от этих ядов исчезает не сразу. И это хорошо известно не только автору книги, но и всем читателям. Просто так не превратится человек в трезвенника, не расстанется ни с бутылкой, ни с сигаретой.

Человека, принимавшего алкоголь в течение нескольких лет и вдруг лишённого этой возможности по чьей-то воле, трезвенником не назовешь. Не станет он трезвенником и в том случае, если прекратит употребление алкоголя своим волевым усилием. Не станет, потому что **трезвенник — это человек, который не употребляет алкоголь не потому, что ему нельзя, а потому, что ему это не нужно.**

Между понятиями «нельзя» и «не нужно» огромная разница. «Нельзя» - это конфетка, которую у вас отняли, но положить ее в рот все равно хочется. «Не нужно» — это навоз на дороге, и вы обойдете его, чтобы не испачкаться.

Человек, переставший употреблять алкоголь под воздействием каких-то внешних причин, например, наказания или страха за жизнь, но не поменявший своих «питейных» убеждений, называется у Шичко **воздерженником**, а не трезвенником. И как показывает практика, при исчезновении причин, препятствующих принятию спиртного (освобождение из заключения, окончание срока кодировки или имплантации соответствующего препарата), алкоголизм у воздерженника проявляется вновь.

Причем происходит это с неизбежностью, поскольку алкоголь как был, так и остался той самой «конфеткой», которой человека почему-либо лишили. А с конфеткой что надо делать? Съесть, конечно, а при возможности еще и не одну. Так что алкоголизм с этой точки зрения — естественная реализация заложенной программы: «раз есть — нужно съесть».

Поэтому единственной возможностью избавиться от зависимости является возможность стереть программу на вкусную, полезную, необходимую или неизбежную, но в любом случае, «конфетку». Стереть и увидеть в этой «конфетке» совсем другой вышеназванный продукт.

Другими словами — изменить свои проалкогольные или прокурительные убеждения на убежденность в необходимости достижения здорового образа жизни.

Понимание того, что соматические[\[14\]](#) или психические расстройства являются следствием алкоголизма, а не его причиной, позволили Г. А. Шичко считать алкоголизм не болезнью[\[15\]](#), а вредоносной поведенческой программой, заложенной в сознание человека обществом. Причем основу программы составляют ложные, в терминологии Шичко абсурдистские[\[16\]](#), сведения об алкоголе и его действии на человека.

Итак, запрограммированность человеческого сознания — главное открытие Г. А. Шичко.

Развитие учения акад. И. П. Павлова о второй сигнальной системе позволило Геннадию Андреевичу совершить еще одно открытие. Павлов исследовал воздействие на сознание «слова произнесенного» и «слова услышанного». Шичко пошел дальше и стал исследовать воздействие собственноручно записанного слова.

При этом обнаружилось, что услышанная информация запоминается в лучшем случае на 20%, прочитанная — на 30%. А вот слово, записанное собственноручно и на ночь, остается в сознании на 90%.

Обоснование возможности эффективно и, главное, самостоятельно, без принуждения воздействовать на стирание и запись

поведенческих программ — является вторым открытием Г. А. Шичко.

Надо ли говорить, сколь актуально для нашей страны, испытавшей все ужасы алкогольно-табачного бедствия, открытие Геннадия Андреевича, позволяющее человеку проникнуть в глубины своего сознания, распознать, заблокировать и уничтожить вредоносные программы. И написать новую программу на естественную, здоровую человеческую жизнь. Жизнь без алкогольных и табачных ядов.

Более трех миллионов наших соотечественников уже написали в своем сознании и успешно реализуют такую программу. Желаю и вам, дорогие читатели, успеха в этом жизненно важном деле.

2.7. «Домашние задания» - сердцевина метода Г. А. Шичко

Не прежде засыпай, пока не размыслишь о грехах, совершенных тобою в продолжении дня.

Святитель Иоанн Златоуст (347—407)

Дорогие друзья! Вспомним еще раз, что собственноручно написанное слово — важнейший прием метода Шичко. Более того, слово это в виде дневников и самоутверждений мы будем заносить на бумагу и в свою память непосредственно перед сном — так эффективность наших действий возрастает многократно.

Но, конечно, главное в нашей работе — **ни когда писать, а что!** Ведь конечная наша задача состоит в изменении сознания таким образом, чтобы в нем не осталось места греху пьянства и курения. Поэтому наше литературное творчество во многом носит покаянный характер. И это хорошо, ведь по словам святителя Тихона Задонского «познание себя и своей греховности есть начало спасения, потому что познание своей бедности приводит к исканию способа, дабы избавиться от беды» [18].

Тетради слушателей курсов с «домашним заданием» преподаватель проверяет ежедневно, вам же, моим читателям, надлежит не только писать, но и самим оценивать написанное. Для помощи в этом

благом деле в текст книги внесены разборы тех или иных конкретных мест, представляющих гипотетическую трудность.

Заданием предыдущего урока было написать анкету читателя. Как вы уже знаете, до вас свой литературный талант оттачивали на этой анкете три миллиона человек, сначала в СССР, а потом в России и Зарубежье. И надо сказать, что некоторые вопросы всегда вызывали и вызывают повышенный интерес — поэтому и ответы на них получаются развернутыми. Некоторые же вопросы кажутся формальными, поэтому приглядимся к ним поближе. Возьмем, к примеру, 23-й вопрос анкеты: «Сколько времени расходуете на приобретение табачных изделий в течение суток, месяца, года?»

Сейчас, когда табачная отравка продается на каждом углу двадцать четыре часа в сутки, ответ на этот вопрос не так шокирует читателя, как в недавнее Советское время, время всеобщего и зачастую искусственного дефицита. Сегодняшний курильщик обзаводится «карманным крематорием» без особых трудностей и, как ему кажется, не тратит на это зримое время.

Действительно, если торговая точка не в соседней деревне, то подойти к киоску, достать деньги и расплатиться с продавцом - пятиминутное дело. В год, правда, набегает чуть больше 30 часов, или почти четыре рабочих смены. Просидеть четыре смены впустую, возможно, кое-кто и согласится. Но вот не получить оплату за четыре смены согласятся немногие. Впрочем, можно и возразить — время потрачено не зря, время потрачено с толком, на желанную покупку. Только вот Минздрав про эту покупку о чем-то важном постоянно предупреждает.

Еще мне могут возразить особо продвинутые читатели, что и пяти минут они не тратят, а покупают отраву впрок, блоками, на неделю, другую вперед. И никаких забот не испытывают. Не то, что пятнадцать лет назад, когда блок престижной в те годы «Явы» покупали «по блату» или отстояв в солидной очереди. Сейчас покупай, что захочешь. Десятки наименований сигарет в самой соблазнительной упаковке, и никаких очередей. **Очередь на автобус, в поликлинику, в аптеку, в учреждения социального обеспечения есть, а вот за табачным зельем почему-то нет.**

Так что 23-й вопрос оставлен в анкете еще и потому, **чтобы вы задумались**, а куда делись очереди. Откуда в стране, переживший политический крах и финансовый кризис, в стране, где позабытые было слова «безработный», «бездомный» и «беспризорный» стали вдруг обыденными, возникло такое табачное изобилие?

Кто так заботится о тебе, дорогой курильщик? Может, это пресловутый «отечественный предприниматель» так наладил дело на плантациях и фабриках, что в стране исчез табачный дефицит?

Нет, дело обстоит иначе. Табачных плантаций в России практически больше нет, и табак, используемый Российской табачной промышленностью, на 99% импортный. Ну, а фабрики, кому принадлежат фабрики? В Интернете есть интересный рассказ про одну из них (<http://pms.orthodoxy.ru/strast/tabak/00002.htm>).

История одной табачной фабрики. Харьковский купец Абрам Давидович Капон, перебравшийся в Москву, в 1864 году обратился к московскому генерал-губернатору М. А. Офросимову с просьбой разрешить ему и купцу из Евпатории Самуилу (Соломону) Садуковичу Габаю открыть в Москве табачную фабрику. Основатель фабрики С. С. Га-бай получил позже звание почетного потомственного гражданина Москвы. Это звание перешло по закону к его сыну Иосифу и жене Анне Юдуфовне Габай, ставших директорами товарищества. Их фабрика имела 300 рабочих и производила до 10 тыс. пудов табака и до 60 млн. папирос на общую сумму 750 тыс. рублей. В 1883 году фабрика впервые освоила папиросы. Примененные при этом гильзона-бивные машины получили в 1898 году «Гран-при» на Парижской промышленной выставке. Машина позволяла делать до 120 папирос в минуту. В 1920 году фабрику называли «Ява». В 1947 году началось производство первых в России сигарет. К 1975 году «Ява» производила их 6 млрд. в год. После развала СССР фабрика (1400 человек) попала в критическое финансовое положение. В 1993 году она была приватизирована в виде АООТ «Ява-табак». В 1994 году «Ява табак» заключила соглашение с крупнейшей международной табачной монополией «Бритиш-Американ То-бакко» (БАТ), занимающей 2-е место в мире по производству сигарет. **БАТ приобрела контрольный пакет акций и обязалась инвестировать 70 млн. дол. США в реконструкцию фабрики и**

установку нового оборудования. Цель — увеличение производства (выделено мною — И. З.).

Итак, у БАТ контрольный пакет акций «Явы». Что же касается более чем 3/4 остальных Российских табачных фабрик, то они вообще принадлежат иностранному капиталу. Так, фабрикой «Дукат» владеет немецкая Лигет; Санкт-Петербургская фабрика, выпускающая «Петр I», принадлежит японской RJ Reynolds. Остальные фабрики в Санкт-Петербурге и Краснодаре принадлежат американской Phillip Morris. Есть хозяева французские, греческие, турецкие и даже южноафриканские.

Кроме того, мы импортируем более 50 миллиардов сигарет в год. Народ же, по данным ФСНП, потребляет 370 миллиардов сигарет в год. По данным академика РАМН Н. Ф. Герасименко в России курит 72% мужчин, 38% женщин, 57% подростков [19]. **Мы — самая курящая страна в мире.** Ну, а что же за рубежом, скажем в США? В 2000 году продолжал курить один миллион американцев. Всего один. А остальные? Остальные сочли для себя это занятие неприемлемым. Непрестижно стало, штрафы введены за курение на улицах, в общественных местах. Причем штрафы внушительные и, главное, неизбежные. Что же касается предпринимателей, то большинство из них категорически запретило курение на работе.

Понятно, что «Бритиш-Американ Тобакко», крупнейшей мировой табачной компании, в США стало делать нечего. А вот в России поле для деятельности обширное. Кстати посмотрите свой ответ на 24-й вопрос. Сколько вы заплатили иностранным компаниям за сомнительное удовольствие превратить в дым заработанное вами, скажем, лет за десять?

Очень интересные цифры получаются. Если вы тратите на табак 25 рублей в день, то в год выходит 9125 рублей, а за 10 лет набегает целых 91250 рублей. Ну, кто из вас выйдет сейчас на улицу, возьмет девяносто одну тысячу рублей и запустит «красного петуха»? Нормальный человек сделает? Вряд ли. Завсегдатай психбольницы? Тоже не верится. Ну, а вы? Сколько лет курите вы, дорогой читатель?

2.8. Работа над дневниками. Правила ведения дневников

Много говорить и много сказать не есть одно и то же.

Софокл (495-406 до н. э.)

Сегодня, дорогие мои соратники, вам предстоит научиться писать дневник. Некоторым из вас, особенно романтичным дамам, это занятие небезызвестно. Однако Дневники, которые вы все будете писать, изучая метод Шичко, имеют свои особенности. Во-первых, в них надо писать правду (это тяжело). Во-вторых, в них можно писать только о себе (это еще тяжелее). И, в-третьих, дневники нужно писать по определенному плану (для лауреатов международных премий по литературе это уж совсем невыносимо).

Однако не все так плохо: во-первых, когда вы пишете правду - вы растете морально, когда осуждаете грех - вы отстраняетесь от него, когда намечаете планы — готовите себя к их выполнению.

Во-вторых, когда вы пишете о себе, а не о соседе, то и задачи вы ставите перед собой, а не перед кем-то другим. Именно вы решили избавиться от алкоголя! Именно вам надоело по утрам выплевывать свои прокуренные легкие! Именно вы каждый день будете осознавать и фиксировать свой успех!

В-третьих, излагая свои мысли, чаяния и надежды на бумаге, вы неизбежно приучите себя выражать свои мысли точнее, образнее, увереннее. Слово — ваш основной инструмент, ваше оружие. Собственноручно написанное вами слово неистребимо в памяти и непобедимо в действии.

Изучая эту книгу, вы напишите за девять дней пять дневников и три сочинения. Это позволит вам освоить метод Шичко и нанесет сокрушительный удар по вашим алкогольно-табачным убеждениям.

Новую поведенческую программу - программу на сознательное неприятие алкогольно-табачных ядов - вам необходимо не только создать, но и всячески укреплять по прочтении книги. Это естественно — алкогольно-табачная пропаганда вокруг вас не исчезнет.

Многолетняя практика ведущих преподавателей метода показала, что написание по определенной схеме в течение полугода еще 45 дневников и самоутверждений не только укрепит ваше новое самосознание, но и **сделает его недоступным алкогольно-табачным наваждениям.**

Форма написания этих дневников **после усвоения лекционного курса** будет иная, более свободная. И я даю вам слово, вы будете приятно удивлены, перечитывая через месяц- другой свои первые творения. Подробнее мы поговорим об этом на последнем занятии.

Ниже следуют планы дневников. На все вопросы вы отвечаете обязательно, дополнительные **позитивные рассуждения** пойдут только на пользу, не стесняйтесь, пишите.

План ведения дневника читателя курса по избавлению от табачной зависимости

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Дата, время написания (дневник пишется только перед сном).
3. Отчет о табачном отравлении за день: подсчитайте количество отравлений (число сигарет), опишите как вы стали относиться к табачной отраве.
4. Почему вы решили отказаться от табачных ядов? (Каждый раз приводите по возможности один новый аргумент.)
5. Что конкретно вы получите оттого, что прекратите травиться табаком?

6. Как вы относитесь к табачному дыму, который вдыхали?
7. Количество пассивных табачных отравлений за прошедший день. Реакция на чужой дым.
8. Ваша программа дальнейшего отношения к табачным ядам? Дата отказа от табака.
9. В каком случае некоторые люди употребляют табак? (Каждый раз разберите новый случай.) Зачем они это делают? Что в этом, на ваш взгляд, неправильного и плохого?
10. Что конкретно известно вам о вредоносном действии табачных ядов?
11. Что вам известно о преимуществах некурения? (По возможности каждый раз приводите по одному аргументу.)
12. Проанализируйте затухание своей привычки к табачному отравлению.
14. Ваше самочувствие в настоящее время (сон, аппетит, настроение). Ваше отношение к курящим людям. Как и в чем им можно помочь?
15. Взаимоотношения с родственниками, друзьями, сослуживцами в связи с вашим отказом от отравления табаком.
16. Впечатления от прочитанной лекции. Что вам больше всего запомнилось?
17. План отравлений на завтра.

**План ведения дневника читателя курса по избавлению от
алкогольной зависимости**

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Дата, время написания (дневник пишется только перед сном).

3. Как вы относитесь к спиртному? Почему именно так вы относитесь к спиртному? (Приведите конкретные примеры.)
4. Ваше отношение к предложениям выпить жидкость, отравленную алкоголем.
5. Пребывание в компании алкоголепийц, самочувствие и поведение в ней.
6. Ваше отношение к питейным заведениям.
7. В каком случае некоторые люди травят себя спиртным? (Вспомните один случай.) Зачем они это делают? В чем их действия, на ваш взгляд, неправильны? Как в этом случае поступите вы? (Напишите три варианта поведения).
8. Что конкретно известно вам о вредоносном действии спиртного?
9. Какие переживания вы испытываете оттого, что не употребляете спиртного?
10. Отношение к пьяным, то есть к людям, которые отравлены алкогольным ядом.
11. Ваше самочувствие в настоящее время (сон, аппетит, настроение, отношение к собственным поступкам и т. д.).
13. Взаимоотношения с людьми в связи с вашим переходом к нормальному, трезвому образу жизни. Ваша программа дальнейшего отношения к спиртным изделиям, настроенность на трезвость.
14. Впечатление от прочитанной лекции. Что вам больше всего запомнилось?
15. Настроенность на завтрашний день.

Написав дневники, приступайте к написанию самоутверждения.

Самоутверждение необходимо писать непосредственно перед отходом ко сну и желательно левой рукой.

Написали самоутверждение - ложитесь спать!

Проснувшись и еще не открыв глаза, старайтесь вспомнить написанное вчера самоутверждение. Постепенно выучивайте его и пишите по памяти.

Как видите, ничего сложного в вопросах нет. Однако, **плановмерно** работая над своими дневниками, вы при помощи собственноручно написанного слова (работает вторая сигнальная система) удалите из своего сознания вредоносные алкогольно-табачные установки и также **собственноручно внесёте** в свое сознание новые, позитивные, устраивающие вас **установки на неприятие алкогольного и табачного ядов.**

Для исключения ошибок при написании дневников прочтите внимательно следующие правила. Они просты, но обеспечат максимальную эффективность в работе с дневниками. **Следовать им нужно неукоснительно.**

1. Дневник пишется только перед сном.
2. Не бросаем пить, курить, а с радостью и навсегда отказываемся.
3. **Прочь сомнения** при написании дневников.

Ответы на вопросы должны быть **утвердительно-правильными.** Вместо «не буду пить, курить» следует писать «буду вести трезвую, бездымную жизнь». Слова «пить», «курить» применительно к алкоголю и табаку исключите. Пьют воду, молоко или чай. Курят благовония, фимиам курят. Алкоголем и табаком травятся. Исключите из оборота уменьшительно-ласкательные слова: «рюмочка, бутылочка, пивко, стаканчик».

5. Все ответы пишите от первого лица: «алкоголь разрушает **мою** печень, **мое** сердце, **мой** мозг, а не соседа».
6. Не ищите недостатков в методе и в моей книге. Я свои проблемы решил, решайте вы свои.
7. Не сокращайте слова. Точки не работают.
8. Самоутверждение пишите левой рукой (если вы

правша).

9. В ответах обязательно используйте причинно-следственные связи. Например: отношусь к алкоголю отрицательно, потому что...»

10. Оставьте в покое всех. Работайте только со своими проблемами.

11. В ответах вызывайте глубоко противные, неприятные связи. (Таракан — противный. Вот и представьте его на кончике сигареты, как он горит и лапками шевелит).

12. Обязательно отмечайте все положительное, что происходит с вами и в отношениях с людьми.

13. Возьмите себе за правило: **радоваться победе, анализировать ошибки и осуждать порок.**

А сейчас позвольте предложить вашему вниманию дневник слушателя одной из первых групп по освоению метода Шичко в созданном Ю. А. Ливиним клубе здорового образа жизни «Оптималист».

Это был самый конец восьмидесятых годов теперь уже прошлого века. И впереди еще было совершенствование методики преподавания, подготовка преподавательских кадров, создание Общероссийского объединения «Оптималист», десятки тысяч подготовленных и обретенных соратников, известность в стране и за рубежом.

Тем интереснее посмотреть, как менялись установки в сознании человека, слушавшего начинающего лектора. Надо сказать, что Юрий Александрович отметил литературные дарования своего слушателя, и с его согласия отдал дневники писательнице В. П. Ефимовой-Яраевой, которая и поместила их в одной из своих книг [20], откуда с незначительными сокращениями я и привожу их ниже.

Из дневников Германа Д.

День первый. «Начал употреблять спиртное в семнадцать лет, пьянство наступило в двадцать семь, сейчас предполагается вторая стадия алкоголизма. Предпочитаемых алкогольных напитков нет. Пью, какие придется. Пью каждый день, не помню, когда бы не пил три дня подряд. Пить могу один и в компании — роли не играет, могу запросто выпить за раз бутылку водки...»

День второй. «К предложению выпить всегда отношусь, если можно так сказать, благодарно, мне сразу хочется разговаривать, шутить, общаться с тем, кто это предложил, хотя за минуту до этого я, что называется, их «в упор не видел». Пишу эти строки и представляю: звонок в квартиру, входит друг по стакану и... по жизни и говорит: «Ну, что стоишь — тащи стаканы». Может, тучка и набежит на мое чело, но стаканы сегодня я принесу...»

День третий. «Не отравляюсь алкоголем три дня - считаю, срок немалый, жажды смертельной нет, но вроде бы и выпил, а вроде бы и нет. Ну, а какое у меня может быть отношение к спиртному? Я так считаю — нормальное, да, самое нормальное, оно и не может быть сейчас другим — тридцать лет заливать в организм отраву, которая в моей голове, как говорит преподаватель, из мозгов кладбище сделала — «а на кладбище все покойненько!» Вывод: где покойненько, там и нормальненько. К пьяницам и алкоголикам отношусь прохладно, но и врагов в них не вижу. Все равно это свои люди, и среди них немало моих товарищей, которые в какой-то момент скажут: «Давай по стаканчику», и я с готовностью отвечу: «Можно», и — вперед, вороны...»

День четвертый. «Что-то стало меняться, пока трудно сказать, но в сознании наступает какое-то потепление внутреннего климата, появилось чувство, что если пьянка рядовая — то, наверное, удержусь.

В голове, на мой взгляд, начинают дуть ветры совсем не спиртные, начинаю много думать о том, что говорит преподаватель, он так вбивает в мои мозги свое отношение к спиртному, что, честное слово, я хожу как под наркотиком, называемым распрограммированием. Что ж это получается: мой любимый общественно-политический строй, при моей непосредственной поддержке, запрограммировал меня на питье, потратив на это,

скажем, лет эдак тридцать, а курсы по методу Шичко разломают мой прогнивший «курятник» за десять дней? Вот и верь после этого в вечность

мироздания...»

День пятый. «Странная штука — стал смотреть на пьяных с любопытством, пока только так, раньше это было мне не интересно, да и когда раньше? Господи, раньше - это пять дней назад. Алкогольные убеждения есть еще. Они в свое время были по-хозяйски распаханы по всем значкам хиреющего мозга, вытаскивать их надо оттуда за хвосты лысые — и об угол, об угол. Нет, таких «кладов» мне не надо. Эти «подпольщики» все равно, так мне думается, еще не скоро сдадут свое оружие».

День шестой. «Отношение к спиртному отрицательное, я не нагоняю, так сказать, на себя это чувство, оно присутствует уже во мне, и я еще раз говорю, не убеждая себя: «Я не хочу спиртного!»

Радуюсь своей трезвости, каждому дню, прожитому трезво, как ребенок новой, яркой и ранее недоступной игрушке. Хожу по знакомым улицам с новым чувством. У меня нет ненависти к алкоголю, у меня к нему чувства как к старому и надоевшему врагу.

День седьмой. «В питейной ситуации я не дрогну перед, стаканом, сейчас я сильнее его, а буду еще сильнее. А наши питейные заведения смотреть противно... в воздух этих заведений молекулы кислорода, и те отравлены молекулами алкоголя. «Я спокоен в смертельном бою» - вот так мы могём».

День восьмой. «Мои трезвеннические убеждения уже намыливают холку моим исчезающим алкашеским убеждениям. Перечитал свой дневник: ну, даешь ты, приятель! Что ты там болтал неделю назад? Не ожидал от тебя...»

День девятый. «К спиртному отношусь спокойно, знаю, что это зло и с ним надо вести беспощадную борьбу всегда и везде, постоянно...»

Приехал в гости брат из Татарии, уговаривали, конечно, за столом выпить. Я всем сказал, в чем дело, было много восклицаний, но, увидев, что бастионы моей новой веры им не преодолеть, отстали. Алкогольные убеждения, как тараканы, ошпаренные кипятком: те, кому удалось спастись, смотрят из-за угла — можно возвращаться на насиженное место или придется улепетывать вообще?»

День десятый. «С каждым днем раздуваюсь от злости на спиртное, как бы не лопнуть от такой ярости! Потребность в спиртном? Я и забыл, когда она была. И это за десять дней! Кошмар! Всю жизнь мучиться, чтобы «на старости лет» ясно осознать, что у тебя недавно была потребность в яде! Кошмар...

А настроение на самом деле весеннее, даже куда-то удрать хочется, и мысли в голове ясные и звонкие».

День двенадцатый. «Сегодня, наверное, первый день, когда с утра до этой минуты (22 ч. 30 мин.) я не вспомнил о спиртном ни разу. Настроение на трезвость — железобетонное».

День четырнадцатый. «Сегодня мужика одного видел -прилично одет, остатки благородства и достоинства, а лицо мучительно передернуто, глаза мутно-шальные. Нос мокро-красный, губы, сухие, обветренные, шевелятся, что-то он говорит про себя. Эх, простирнуть бы его в «Оптималисте», какой бы мужик возродился...»

День семнадцатый. «Проясненность сознания - в трезвом восприятии окружающего меня мира. Я подолгу смотрю людям прямо в глаза и горжусь этим, раньше я не любил смотреть в глаза, душой чувствовал, что там видно мое каждодневное пьянство, и стыдился этого...»

День восемнадцатый. «Хожу сейчас по улицам своего города, как иностранный турист в чужой стране...»

День двадцатый. «Я так считаю: чтобы спасти всех пьяниц России, нужна мощная пропаганда метода Г. А. Шичко. Представить только: если в России не станут пить лет десять-пятнадцать, какая держава будет, какие великие дела могут

свершиться! Головы абсолютно ясные и чистые. Самым буйным фантазером это и не снилось...»

День тридцатый. «Для меня спиртное — это ядовитый туман, который опустился на планету и своими страшными парами тихо и без особого шума травит людей.

Когда вижу очередного пьяного, душа вздрагивает, и постоянно встает вопрос: зачем все это? Люди глобально одурачены, да, именно одурачены, необходима как воздух яростная пропаганда против спиртного, пусть лучше проституция, порно и еще черт знает что, но только не алкоголизм; чума, холера - детский лепет перед сознательно-принудительным желанием спиртного».

День сорок пятый. «Запах и вид пьяных раздражают, особенно запах. Ну и вонища! Ей-ей, не лицемерю. До чего же мерзко! Несчастные животные и растения — наверняка они тоже воспринимают его и страдают также, как от выхлопов автомобилей».

День пятьдесят первый. «Сегодня бегал в лес — красота, пробежка тридцать минут, а сколько душевной радости! Птицы заливаются, роса жемчугом рассыпается по траве, черемуха распускается, и такой тонкий и резкий аромат, что легкие как будто не во мне, а сами по себе, бегут и дышат».

День шестьдесят четвертый. «В начале отрезвляющего марафона у меня были противоположные представления обо всем этом. С ухмылкой в душе и кривым ртом на опухшее морде я смотрел на преподавателя, как он пел гимны трезвости. И сейчас с сарказмом в душе представляю ту опухшую рожу и в пояс кланяюсь клубу «Оптималист» и его руководителю Юрию Александровичу Ливину за его гимн человеческому образу жизни. Спасибо!!!»

День семьдесят пятый. «Когда я вижу, как мои современники травятся алкоголем, у меня одна мысль: «Как они могут не понимать, что сейчас им станет плохо. Боже мой, до чего задурачили сами себя люди!»

День сто двадцать шестой. «Как воздушно-легко, прозрачно-незаметно, с веселой улыбкой начинают люди приобщаться к всепланетному злу... и какой кошмар у большинства в итоге: уродливо-искаженное существо! За что и почему? Человек слаб! Слаб! Сколько мук и сил моральных надо, чтобы вернуться к себе самому, да и возвращаются единицы, в массе же люди гибнут от спиртного, так и не сумев преодолеть эту пагубную привычку. Остро сожалею об утопленных в водке годах. Так остро жалею, что нередко вздохну горько и руками разведу, надо же такому быть — всю радость молодого бытия пропил, а считал, что живу».

День сто пятьдесят второй. «Сегодня я чувствую себя свободным человеком! И это, пожалуй, может понять до конца только человек, сам прошедший через все это».

День сто семьдесят пятый. «Теперь я полностью убежден, что все пьяницы и алкоголики — заблудшие души, и страшно то, что они не в силах осознать это, хотя им и кажется, что они воспринимают мир, как любой трезвенник. Нет и тысячу раз нет, только мощнейший прожектор - метод Геннадия Андреевича Шичко — может высветить верный путь. Жду года трезвой жизни, чтобы всем «Фомам неверующим» утереть нос. Трезвая жизнь завтра и всегда. Единственно правильная жизнь, данная природой Человеку».

2.9. Без Бога - не до порога

Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?

Апостол Павел (ок. 10—67), Первое Послание к коринфянам, 3, 16

Итак, дорогие мои соратники, подошло к концу освоение вами второй лекции. И если первая лекция прежде всего ориентировала вас на понимание как необходимости, так и достижимости трезвого и бездымного образа жизни, то вторая лекция, продолжая формировать взгляды на физическое здоровье, обращает ваше внимание и на здоровье духовное.

И я не зря привел вам выдержки из дневника Германа Д., заслуженно уважаемого в «Оптималисте» соратника. Человек

выполнил все рекомендации метода, изменил свое сознание и стал убежденным трезвенником.

К сожалению, я незнаком с сегодняшними религиозными убеждениями Германа Д., но его взгляды на сто семьдесят пятый день трезвости заслуживают некоторых комментариев.

Хочу обратить внимание читателя, что писал он свои дневники во времена развитого социализма и атеизма, где словам «религия» и «Бог» в обязательном порядке сопутствовала негативная окраска. Возможно поэтому подателем жизни автор обозначает не Бога, а природу — не берусь судить.

Интересны другие слова: «алкоголики — заблудшие души» и «только метод Шичко может высветить верный путь». Вот эти два положения и рассмотрим подробнее.

Начнем с того, что метод Шичко является инструментом для достижения сознательной трезвости. А инструмент, по определению, не может принадлежать какой-либо концессии. Верхом дикости было бы считать теорию атомарного строения вещества языческой теорией на том основании, что она шагнула в естествознание в интерпретации Демокрита. Или, как это делали в фашистской Германии, объявить теорию относительности Эйнштейна еврейской выдумкой, основываясь на национальности ее автора.

Инструмент нейтрален, что, конечно, не скажешь о руках, в которые он вложен. Об этом следует помнить, особенно сей час, когда метод Шичко шагнул далеко за пределы Отечества в том числе и за океан. И нам, православным читателям, овладевающим методом и успешно использующим его в ликвидации зависимостей, следует четко понимать, что метод Шичко действительно мощнейший прожектор для высвечивания физиологического недуга алкоголизма и табакокурения, для выявления вредоносных поведенческих программ и для создания в сознании новых программ — программ сознательного неприятия алкоголя и табака.

Все это так. Но метод, обозначая вред алкоголя и табака, ничего не говорит о грехе их употребления. Не говорит и не может говорить, поскольку грех — понятие духовное, а не физиологическое. И то,

что алкоголики — заблудшие души, сомнению не подлежит. Интуитивно или сознательно, но этот факт автор дневников выделил абсолютно верно.

Ничего не говорит метод и об авторе вредоносных программ, разрушающих в человеке образ и подобие Божие. Рассмотрение борьбы Господа с сатаной входит в компетенцию религии, а не науки. Поэтому, чтобы высветить душевный недуг, высветить грех употребления алкоголя, табака или другого наркотика, нужен иной прожектор. Этот прожектор — вера в Бога. На наших лекциях мы поговорим, как он действует, а сейчас я хочу еще раз повторить, что алкоголь и табак, как физические вещества, разрушают и тело, и душу — отсюда вызываемые ими соматические (телесные) и психические заболевания. Но алкоголь и табак еще и оружие в руках дьявола, которым он разрушает образ и подобие Божие в человеке. Жизнь же человека, по своей воле употребляющего алкоголь и табак, есть жизнь во грехе. А поскольку действие этих ядов на человека разрушает и физическую, и духовную природу, то и избавление от алкогольно-табачной зависимости также имеет две стороны.

Одна сторона — это инструментальное уничтожение вредоносной алкогольно-табачной программы и запись в сознание новой программы на неприятие этих ядов. И здесь метод Г. А. Шичко, выдающегося последователя великого Русского ученого И. П. Павлова, не имеет себе равных. Это одна сторона. Вторая сторона — это религиозно-нравственное наполнение формируемых в сознании программ. Полнота этого наполнения напрямую связана с верой в Бога. Потому что если Бога нет, то все позволено, а если есть, то перед Ним придется держать ответ за нераскаянные грехи.

И если мы верим в Бога, пришедшего в мир спасти нас для Жизни Вечной, верим в Его бесконечную к нам любовь и **идем к Нему навстречу, каясь в содеянных грехах**, то Бог, создавший нас по образу и подобию Своему, простит прегрешения, шагнув нам навстречу.

И цветы, и шмели, и трава, и колосья,

И лазурь, и полуденный зной...

Срок настанет — Господь сына блудного спросит:

«Был ли счастлив ты в жизни земной?»

И забуду я всё — вспомню только вот эти Полевые пути меж колосьев и трав — И от сладостных слез не успею ответить, К милосердным коленям припав.

Эти стихи написаны Иваном Алексеевичем Буниным. Его вере в милосердие Божие всем нам следует учиться.

Стихи эти были написаны в 1918 году. Страшный это был год в истории нашего многострадального Отечества. Так что когда вам неважно, перечитайте их. В своей сути эти стихи — молитва.

Вторые выводы:

1. Не перекладывайте ответственность за свое здоровье и жизнь на чужие плечи. Изучая метод Шичко, будьте трудолюбивы, последовательны и настойчивы.

2. Написание дневников и самоутверждений — обязательное требование метода, залог успеха в освобождении от алкогольно-табачной зависимости.

Освобождаясь от алкоголя и табака, мы обретаем способность познавать Истину. Стремясь к Истине, мы обретаем Жизнь и находим Бога.

Лекция 3 Знание - сила. Убеждение - щит

Создатель дал роду человеческому две книги. Первая — видимый мир. Вторая — Священное Писание... Грех всевать между ними плевлы и раздоры.

М. В. Ломоносов (1711-1765)

Дорогие друзья! Мне часто задают вопрос: правомерно ли в рамках девятидневного курса, основанного на научных открытиях в

области психологии и педагогики, акцентировать внимание учащихся на религиозно-нравственном аспекте алкогольно-табачной зависимости? Иногда спрашивают и гораздо резче: ваши лекции основаны на научных открытиях или на религиозных представлениях? Но в любом случае в задаваемых вопросах подразумевается некое противостояние науки и религии.

Можно смело говорить, что подобный подход характеризует ограниченность восприятия мира и является одним из **величайших предрассудков** нашего времени. В его основе лежит восприятие познания не как бесконечного процесса, а как готового результата, суммы неких открытий. Мне думается, именно поэтому английский философ Френсис Бэкон сказал: «Малое знание уводит от Бога, только большое знание приводит к Нему».

Недаром на протяжении всей человеческой истории желание человека познать окружающий мир, желание получить «большое знание» начиналось со стремления понять свою роль, свое предназначение в этом мире. И единственно верный ответ на это стремление смогла дать только Церковь. Ведь это именно Церковь задачей и смыслом жизни поставила Любовь — любовь к Богу, любовь к ближнему, любовь к правде Божией. Именно поэтому истинный христианин видит Бога и умом, и сердцем, видит Его и в окружающей природе, и в своей совести, и именно поэтому истинный ученый видит Бога во всем созданном Им. Недаром верующими людьми были Ньютон и Галилей, Паскаль и Пастер, Эйнштейн и Вернадский, основоположник науки о мозге и психике Иван Петрович Павлов.

Замечательно сказал в отношении единства науки и религии митрополит Антоний Сурожский: «Бог этот мир сотворил; для Него все, что составляет предмет нашего научного изыскания, является своего рода Богословием, то есть познанием о Боге...»

Вот и мы с вами, опираясь на неразрывность знаний и веры, будем разрушать дьявольскую алкогольно-табачную зависимость и, главное, будучи созданными по образу и подобию Божию, почувствуем красоту мира, насладимся приобщенностью к божественному творчеству.

Дорогой читатель, в жизни вам встретятся разные типы людей. Одни во имя науки будут отрицать религию, другие ради религии будут демонстрировать недоверие к науке. Наша же задача - проникнуться гармонией этих двух потребностей человеческого духа. Тогда накопленные знания утвердят вас в неисчерпаемости премудрости Божией, а православные убеждения станут щитом и ограждением от дьявольских козней на бесконечном пути научного познания.

3.1. Алкоголь и табак - что мешает расстаться?

Пьянство — глупость. Стоял и стою на том, Потому что никак не могу разобраться: Если пьет не дурак, то зачем ему быть дураком? Если пьет идиот, то какой ему смысл напиваться ?

Б. Козлов, поэт

В этой главе мы кратко коснемся еще одного момента, который мешает миллионам людей **быстро, легко и с радостью расстаться с алкоголем и табаком**. *Кратко* потому, что помеха эта весьма многолика. Хотя избавиться от неё можно *быстро*, поняв, что она лжива. *Легко* же избавиться от помехи можно потому, что ложь всегда противна. И, наконец, *радость* наша возникнет оттого, что мы увидим — помеха придумана и в действительности не существует. Итак, что же это за помеха такая хитрая?

Эта помеха — предрассудки. Они притаились в темных уголках сознания, намереваясь увести нас в сторону от поставленной цели. Ну, а если это не удастся, то хоть отравить нам радость от достигнутых успехов.

Вот вам примеры табачных предрассудков. Наши предки, обратив внимание, что настой табака или табачная пыль [\[17\]](#) уничтожают в саду тлю, гусениц и многих других вредителей, предложили нюхать табак для... борьбы с простудой.

Это сейчас, если сосед предложит вам подобное лекарство, вы в лучшем случае покрутите пальцем у виска, а века полтора назад такое лекарство шло «на ура», и предрассудок жил довольно долго.

А вот похожий предрассудок, и живет он и по сей день. Кто из вас не слышал, да и сам не говорил утром: «Сигарета поднимает мне настроение!» Это утром, а вот вечером после «втыка», полученного у начальника, можно было услышать другое: «Ох, надо закурить, успокоиться». В чем же дело? Почему действие табака вдруг стало другое, противоположное? Может вечером пачка сигарет другая?

Пачка осталась та же самая, а дело в том, что кино, телевидение и реклама, скупленные на корню производителями табачной отравы, внедрили в сознание предрассудок: «Много курить, конечно, вредно, но... бывают же такие случаи, когда от табака уж точно польза».

Миллиарды рублей и долларов тратятся на то, чтобы эта мысль поселилась в вашей черепной коробке и каким-нибудь чудом не выскочила оттуда. Ведь не напишут же на сигаретной пачке или рекламном щите: «Заболеваемость у курящих по сравнению с некурящими людьми по облитерирующему энтерититу (болезнь периферических сосудов, ведущая к гангрене) выше до 47 раз. По раку легких — до 35. По хроническому кашлю — до 30. По хроническому бронхиту — до 25. По стенокардии — до 22. По раку гортани — до 20. По инфаркту миокарда — до 18. По раку пищевода — до 15. По раку ротовой полости и язвенной болезни желудка — до 13. По раку мочевого пузыря и туберкулезу — до 10 раз» [21]. Вместо этого читаем на плакатах: «Welcome to Marlboro Country - Пожалуйста в страну Мальборо». Вам в какую сторону, читатель?

Есть еще один предрассудок, усердно вбиваемый кинопрокатом в голову наших соотечественниц. Называется он «Обаяние курящей женщины». Так вот, любая курящая дама помнит, что первые сигареты были на вкус отвратительны, вызывали кашель, тошноту, а то и рвоту.

Но совершенный женский организм, понимая, что у него нет другого выбора, как только принимать навязываемый табачный яд, согласился не замечать его отвратительный вкус и запах.

А дальше я предоставляю слово Аллену Карру, автору бестселлера «Как помочь нашим детям бросить курить». Лучше, чем он сказал о

курящей женщине, уже не скажешь, да и избавится дамам от распространенного предрассудка цитата поможет в миг. Вот что он пишет: «Можете представить себе красивую женщину, которая, потратив немало времени и денег на всякие кремы, пудру, духи, тщательно одевшись и причесавшись, в качестве завершающего штриха умащает кожу «Эссенцией конского навоза»?

Вот такое воздействие оказывают курильщики на некурящих. Им везет, что большинство некурящих слишком вежливы, чтобы показывать свое отвращение» [22].

И, наконец, обращаю ваше внимание на исследования проф. А. Дмитриева, потратившего не один десяток лет на изучение табачной проблемы и собравшего приведенную выше статистику по концентрациям различных ядовитых веществ в табачном дыме.

Ученый развенчивает, на мой взгляд, **основной предрассудок**, связанный с курением: «это много курить вредно, а мало, ничего, пронесет». Вот что он пишет дословно: «Так какое же количество выкуриваемых сигарет все же может быть безвредным? Ответ таков: 0,017 сигареты в сутки! И то лишь при условии, если курить строго равномерно, в течение суток, что технически, само собой, невозможно» [23]. Так что курение — «это безумие, отнюдь не украшающее цивилизованного современника» — делает вывод профессор М. Дмитриев.

А сколько различных предрассудков впитал в себя алкоголь? Сначала поговорим о предрассудке, связанном с «малыми дозами» алкоголя. Не будем рассматривать сейчас 15—20 капель настойки боярышника или пустырника, принимаемых людьми с больным сердцем, хотя бы потому, что попавшие в зависимость от алкоголя люди употребляют эти средства не каплями, а пузырьками, ввиду их относительной дешевизны.

Но и эти считанные капли, при длительном приеме, увы, оказывают не только положительный, но и отрицательный эффект, существенно влияя на выработку и баланс эндогенного алкоголя, клеточное дыхание и все ваше здоровье в долгосрочной перспективе. Недаром лекари-травники с незапамятных времен

применяют для экстракции не спирт (он стал известен сравнительно недавно), а воду и масло.

Поговорим о **вреде рюмки вина или водки** — дозе, которую многие считают безвредной. Но поскольку космонавту или пилоту лайнера никто перед полетом рюмку не предложит — ясно, что дело это не безобидное, а вот насколько?

Исследования показали, что, обладая исключительно тормозящим действием, алкоголь снижает умственную работоспособность на 20—25%. Представьте себе, куда вы прилетите, если пилот вашего лайнера начнет управлять им на четверть медленнее.

Может быть, вы хотите сказать, что летаете редко? Но ведь вокруг вас не только самолеты, но и автомобили, трактора, подъемные краны, отбойные молотки, а в трудную минуту и хирурги, держащие скальпель. И вдруг все эти механизмы, все инструменты окажутся в руках людей, которые будут принимать решения на одну четверть медленнее, чем способны. Вас это устраивает?

И не дай Бог, если вы и сам такой же, на четверть заторможенный. Четверть там, четверть тут, в сумме выходят крупные неприятности. А вот насколько крупные, например, на дорогах? Статистика такова: нетрезвыми ездит всего 1% водителей (верится с трудом), но на их долю падает 24% ДТП (а ведь есть еще и пьяные пешеходы).

Так вот в год по данным ГИБДД в стране ежегодно регистрируется около 200000 ДТП, из них более 30000 со смертельным исходом. И не думайте, что все эти водители «лыка не вязали». Даже рюмка вина замедляет реакцию, существенно снижает остроту зрения.

Академик Ф. Г. Углов приводит такие данные: «От доз в 5—15 граммов алкоголя зрение ухудшается на 12-13%, а у стрелка, принявшего даже накануне 30-50 граммов алкоголя, число промахов увеличивается в 3—4 раза» [24].

Как же происходит, что всего рюмка вина или водки, «растекшись» по всему организму, делает нас такими неповоротливыми? Действительно, алкоголь быстро всасывается в кровь, которая разносит его по всему организму, а вот «распределяется» эта отрав

по организму весьма неравномерно: «Так, если принять концентрацию алкоголя в крови за 100%, то в печени она составит 150%, а в мозге - 175%» [25].

Принято говорить, что пьющий человек свой мозг пропивает. Эта не метафора. Клетки мозга под воздействием алкоголя постоянно гибнут. Каждые 100 граммов водки убивают 20 тысяч клеток мозга из тех 17 миллиардов, что имеется в среднем в наличии (задействовано из них 10-17%). И чтобы удалить погибшие клетки, организм использует дополнительную воду (вот откуда после возлияний жажда мучит и физиономия пухнет!). После того, как погибшие участки мозга растворяются в этой воде, она выводится почками наружу. Так что **тот, кто вечером пьет, утром мочится своими мозгами.**

Мы еще будем говорить о специфике окисления алкоголя и удаления его из организма, это отдельная и интересная тема, пока же запишите в свою память важнейшую информацию: «В человеческом мозге алкоголь окисляется в 4000 раз медленнее, чем в печени. Алкоголь остается в клетках головного мозга до одного месяца» [26].

А теперь скажите мне, не таясь, если вы прикладываетесь к бутылке раз в две недели, то сколько дней в году вы ходите трезвыми? И можно ли считать человека алкоголиком, если он (или его мозг) «не просыхает»?

Поскольку вразумительный ответ возможен лишь один, надеюсь, дорогие читатели, что с предрассудками о «пользе малых доз» для спортивных или научных достижений покончено, и для получения Олимпийского золота или Нобелевской премии вы используете что-нибудь другое.

Кстати, убедительный приговор этому предрассудку вынес два века назад знаменитый немецкий физик Г. Гельмгольц: **«Малейшие дозы спиртного уничтожают возможность возникновения счастливых мыслей, убивают их в зачатке».** Заметьте - счастливых, продуктивных, а не фантастических.

Есть еще несколько живучих предрассудков. Самый, пожалуй, вредный из них окружает нас со всех сторон и гласит: «Алкоголь —

пищевой продукт». На самом деле это не так, поскольку алкоголь не может заменить необходимые для нормального функционирования организма белки, жиры и углеводы. Кроме того, он токсичен и еще в 1975 году был признан ВОЗ опасным наркотиком, подрывающим здоровье.

А если сказанное не убеждает, пусть читатель покопается в памяти и соотнесет свои поступки с блестящим определением французского писателя Ф. Ламенне, данного им этому «пищевому продукту»: **«Знаете ли, что пьет этот человек из стакана, зажатого в трясущейся пьяной руке? Он пьет слезы, кровь, жизнь своей жены и своих детей».**

Необходимо знать современному человеку и о таком опаснейшем заблуждении — «алкоголь выводит из организма радионуклиды». Внедрение в сознание соотечественников этого предрассудка — провокация, организованная западными спецслужбами после того, как в СССР было принято решение о создании ядерного оружия. Современные ученые, исследовав эту проблему, однозначно установили, что алкоголь, как протоплазматический яд, накладывает на радиационное поражение клетки и только усиливает его.

Однако действие этой провокации продолжается по сей день, ее последствия трагичны и непредсказуемы. Моряки отечественного атомного подводного флота, получающие красное сухое вино «для борьбы с радиацией», поголовно алкозависимы. Похоже, что руководство Министерства обороны руководствуется в этом вопросе словами из песни В. Высоцкого: «Истопник сказал: «Столичная» очень хороша от стронция», а не выводами ученых.

Кстати, ни в одном подводном флоте мира никому не приходит в голову спаивать своих моряков. И каковы бы не были истинные причины гибели АПК «Курск», нельзя исключить вероятности той самой 25% заторможенности в принятии решений, которая и могла оказаться решающей в роковом развитии событий.

К этому можно добавить, что к моменту аварии на Чернобыльской АЭС 40% обслуживающего персонала были алкоголиками [27]. И

как не вспомнить здесь знаменитый античный афоризм: **«Пьянство губит больше людей, чем меч».**

Существует еще мощный предрассудок: «Алкоголь согревает». Очень опасное заблуждение: «Подавляющее большинство тех, кто отморозил конечности, а то и замерз насмерть, были в состоянии алкогольного опьянения. Спиртное действует на сосудодвигательный центр так, что приводит к расширению мелких поверхностных сосудов и усиливает их теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается» [28]. Леонардо да Винчи заметил: **«Вино мстит пьянице».** И хотя, живя в теплом климате, не обморожение имел ввиду гениальный ученый и великий художник, смысл происходящего с пьяницей схвачен им точно. Упиваясь, человек добровольно отвергает от себя дарованный ему образ и подобие Создателя, становясь слугой Его противника, ненавидящего всех, включая своих слуг. Недаром с незапамятных времен существует на этот счет и такая пословица: **«Дьявол беспощаден к своим слугам».**

Я уже говорил, что предрассудков, как табачных, так и алкогольных - море. Все вместе они составляют мощные бастионы лжи, выстроенные врагом рода человеческого. В этой книге мы еще не раз вернемся к разоблачению касающихся алкоголя и табака предрассудков. А сейчас запомним страшные цифры, сполна характеризующие страшную дань, которую видимые и невидимые покровители алкоголя собирают с нашего Отечества.

В России по причине употребления алкоголя ежегодно умирает 900000 человек [29].

Только 20% алкоголиков живут более 50 лет [30].

В России 20 млн. алкоголиков (каждый седьмой) и 50% населения страны алкогольнозависима [31].

И самое последнее. Чтобы предрассудок о безвредности малой дозы алкогольного яда навсегда покинул вашу голову, помните, что эксперты ВОЗ предупреждают: **«...не существует минимального порога, ниже которого алкоголь можно принимать без риска».**

3.2. Механизм формирования зависимостей у человека

Страсти держаться одна за другую, как звенья в цепи.

Преподобный Исайя Отшельник (f 370)

А сейчас давайте познакомимся с **механизмом формирования зависимости**. Механизм этот не только интересен, но и крайне прост в понимании. И самое главное — понимание этого механизма не просто облегчит работу над книгой, но и обеспечит немалую часть успеха в ликвидации вашей зависимости. Вот так-то!

Сначала о программировании нашего сознания вообще.
Рассмотрим такой пример.

Вот приходит некий день, и маленький человек вступает в мир. Мир ему пока абсолютно незнакомый. Лежит он в кроватке, и если вокруг не холодно, то это его вполне устраивает. Живи он в теплом климате, да в доисторические времена, так и ходил бы он, повзрослев, в чем мама родила, прикрываясь фиговым листочком.

Но человечек живет в наше время, в наших широтах, и хочет он или не хочет, а со штанишками ему познакомиться придется. Все мы знаем, что не очень-то им ребеночек и рад. Но время идет, штанишки меняются на брюки, и взрослому человеку, как бы он не спешил на работу, не придет в голову выйти на улицу в трусах.

Можно сказать, что к определенному возрасту, беря пример с окружающих, ребенок получает **установку**: «Голыми по улице не ходят». Надевая штанишки каждый день, ребенок вырабатывает **привычку** делать это не задумываясь, надевать штаны как положено, а не задом наперед. Далее можно сказать, что с годами из привычки вырастает **потребность**. Потребность не просто надеть брюки, но и покупать их, чистить, гладить и т. д. И, наконец, в соответствии со своим общественным статусом человек обретает и **зависимость** от светских условностей, и, хоть убей его, а в спортивных брюках он в Большой театр не пойдет.

Естественно, перед вами некая схема, но она хороша тем, что в ней просматриваются стадии формирования программы в поведении человека — установка, привычка, потребность, зависимость

(УППЗ). Любая наша запрограммированность, в том числе и на вредные привычки, проходит аналогичные стадии.

Действительно, кому незнакома фраза, обращенная когда-то за праздничным столом к вам, или другому ребенку, протянувшему по недоразумению руку к бокалу с вином или к пачке сигарет: «Ну, куда лезешь, мал еще». Возможно, фраза была другой, но смысл оставался тот же.

А кому в детстве не хотелось быть старше, скорее подрасти. И вот вы, или другой ребенок, неизбежно делали вывод: табак и вино — существенные признаки «взрослости». А раз так, не мешает познакомиться с ними поближе. И в сознании формируется первый элемент запрограммированности, табачной или алкогольной — не имеет значения. Этот элемент называется **установка**. Это первый и важнейший элемент будущей запрограммированности, играющий ключевую роль в нашей жизни. Естественно, установка далеко не обязательно приобретается за столом. Более того, она может быть как отрицательной, так и положительной.

Вот вам примеры. Крокодил дядя Гена - ну ведь симпатичный персонаж, правда? Крокодил из зоопарка у ребенка симпатий не вызовет, а крокодил из мультфильма — пожалуйста. Все бы ничего, да крокодил курит. Или отец мальчика из мультфильма «Каникулы в Простоквашино» — он то же не расстается со своей трубкой. Вы знаете, читатель, я даже видел как-то мультфильм, где курил... кто бы вы думали? Курил колобок!

Ребенок не понимает, но твердо запоминает: хорошие герои курят. Его вывод очевиден: надо лишь подрасти, или, закулив, почувствовать себя взрослым. Негативная установка налицо.

А вот другая, противоположная установка. Несмотря на ее жестокость, она оказалась не вредной, по крайней мере, в отношении курения.

Дело было так. К нам в «Оптималист» избавляться от проблем с алкоголем пришли двое близнецов. Им было далеко за пятьдесят, ближе к шестидесяти годам. Так вот, один из них курил по пачке в день, а другой ни разу в жизни, повторяю, ни разу не прикасался к табаку. В чем дело? Росли они вместе, и как-то к ним в дом пришел

пьяный родственник, который решил поцеловать одного из них в щеку. Решил, да забыл вынуть изо рта папиросу, и ребенок на всю жизнь связал боль от ожога с видом папиросы. И эта установка осталась на всю жизнь.

Надо сказать, что установка может быть воспринята в любом возрасте. Вспомним «Семнадцать мгновений весны». Штирлиц, как говорится, «наш человек», постоянно курит, под рукой у него всегда коньяк. А вот негодяй Мюллер, тот не курит и не пьет. Ну, раз не пьет, значит, человек не наш. Уверен, что установку на употребление табака и алкоголя получило много молодежи, смотревшей и пересматривавшей фильм. А вот Броневой, игравший Мюллера, после съемок фильма признался, что последнюю рюмку поднял в 1956 году.

Так, пойдем дальше. Будем считать, что установка на употребление табака и алкоголя у человека, смотрящего телевизор, есть. А раз так, что надо сделать? Правильно! Надо попробовать.

Все мы помним свои первые опыты — как тошнило и рвало от вина и от табака. Но время шло, и появилась **привычка**. Это второе звено алкогольно-табачной программы и это звено последнее, когда человек еще может самостоятельно корректировать свои действия. Вот пример: приходит Новый год, а может быть, день рождения, и работает привычка — надо позвать гостей, поставить на стол вино, ну и, естественно, выпить. И в отношении табака — выпил человек, надо закурить. Это тоже привычка.

Итак, первое звено — установка, второе — привычка. Но окажись человек в соседнем городе, где нет ни друзей, ни знакомых — и он вряд ли накроет стол и в одиночестве будет употреблять алкоголь. Нет ни установки, ни, тем более, привычки напиваться в одиночку.

А вот покурить наедине с самим собой — это пожалуйста, сколько угодно. Штирлиц только этим и занимался. Конечно, насчет Штирлица я сгущаю краски. Но не будь его, был бы другой пример: крокодил Гена, Серый волк из фильма «Ну, погоди!» или Красная шапочка с обложки какого-нибудь журнала. Табачная мафия засунет сигарету в рот кому угодно. Третье звено - **потребность**. Здесь я обращаю ваше внимание, что в табаке большей частью

потребность психологическая. Из сотен курильщиков один, от силы два не могут обойтись без табака ночью. С алкоголем иначе - здесь потребность уже постоянно руководит поступками человека.

На этапе потребности развивается синдром похмелья. Сначала он снимается чаем, кофе, кефиром, квасом. Потом похмелье снимается только новой дозой алкоголя, и наступает стадия абсолютной **зависимости**. Эта стадия характеризуется просто - жить, чтобы пить. Ничего другого у человека уже не остается. Итак, установка - привычка - потребность — зависимость. Четыре стадии.

Пятую стадию называют «упаковка». Надеюсь, понятно, о чем речь.

Читатели у книги разные, совет один. Дает его уже известный вам автор предыдущего стихотворения, знакомый с проблемой не понаслышке, и сумевший решить ее, повернувшись от тьмы к горнему свету.

Следи за тем внимательно

— Что тебе желательно?

Негодное желание

Отбрасывай скорей.

Покуда не начальником,

А гостем, или странником

Оно стучится робко

У твоей души дверей [32].

Истребляйте злые помыслы (**негативные установки**) едва они появились в вашем сердце. Давите этих змеенышей при рождении. Когда они вырастут и обовьют вам горло — давить будете уже не вы их, а они вас.

Хочу сказать вам, что при уничтожении портящей вам жизнь запрограммированности ведущая роль будет отведена как раз выявлению и ликвидации негативной установки.

И как вы уже, наверняка, догадались, в формировании новой, позитивной программы в вашем сознании установке тоже будет принадлежать ведущая роль. Этим метод Г.А. Шичко принципиально отличается от клинических, наркологических методов. Методов, основанных на страхе и поэтому неэффективных.

Там как? Не пей!!! Не кури!!! Умрешь!!! И демонстрируют опыт: вот перед вами человек, он закодировался (или зашил) на год, или на пять лет. А вот он выпил рюмку — и вот, что с ним стало. То же будет и с вами. Берегитесь, умрете! Пациент холодеет от ужаса, капли в рот не берет, но считает месяцы и дни. Когда этот год или пять пройдут, он избавится от страха смерти и ...напьется!

Лет пятнадцать тому назад привела меня судьба в одну автомастерскую. Дело было на Майские праздники, а мастера, все как на подбор, грустные и трезвые. Спрашиваю: «В чем дело, ребята? Может быть, съели что-нибудь не то?» - «Да нет, старина, просто мы не пьем. Мы все зашитые. А вот Петька — счастливчик, у него через месяц срок кончается. Ну, уж оторвется мужик, по полной!»

То есть установка, а вместе с ней привычка, потребность, зависимость от спиртного — все осталось. Человек ни от чего не избавился - его сдерживает только страх. А страх не лечит — он жизнь калечит. Страх эту жизнь укорачивает.

Ну, а метод Шичко — как у него со страхом? Наш метод ничего общего с ним не имеет, потому что это метод **самопрограммирования**. А человеку самому на себя страх нагонять нет смысла. Противно ему это.

Перед тем, как закончить эту главу, хочу поведать терпеливым читателям, что с сегодняшнего дня никто из вас больше не будет курить! Так и вижу ваши круглые глаза, успокойтесь.

Куриль действительно больше не будете. Курят благовония, фимиам курят. Те же из вас, кто курил еще вчера, с сегодняшнего дня будут не курить, а **травиться**, не затягиваться табаком, а делать **вонючие вдохи**. Внесите это в свою память. Пачку сигарет теперь тоже называйте не иначе, как **карманный крематорий**. Очень скоро вы привыкните к этой терминологии и будете мыслить в соответствии с ней. Итак, с сегодняшнего дня вы не курите, вы делаете вонючие вдохи. Я уже не раз писал в этой книге, и вы это хорошо запомнили: слово — ваш инструмент. Будем же его оттачивать постоянно, будем точны в определениях и запомним еще один важный момент. Он касается алкоголя. Водку, вино, пиво люди не могут пить. Пить можно соки, воду, молоко. **Алкоголем, как и табаком, люди могут только травиться.**

Поэтому сейчас ваша задача — **научиться делать вонючие вдохи**, полностью лишив этот гадкий и позорный процесс какого-либо комфорта. Более того, необходимо прочувствовать, что **отравление табаком противно вам**. Как это сделать? Нет ничего проще. Для этого защитите свои органы чувств от ненужной информации. Начнем.

Завяжите себе глаза плотной тканью, так, чтобы ничего не видеть. Наденьте на голову зимнюю шапку, завяжите ее «уши» под подбородком так, чтобы ничего не слышать. Ноздри заткните ватой. Возьмите в руки зажженную сигарету (пусть кто-нибудь раскурит ее!), но не пальцами, а щипцами, палочками, чем угодно, лишь бы не касаться ее непосредственно пальцами и... делайте свои вонючие вдохи!

При этом нужно приговаривать (можно мысленно) и **представлять картину**.

Первый вонючий вдох — удар по сердцу (посчитайте пульс до и после курения!).

Второй вонючий вдох — удар по желудку.

Третий вонючий вдох — удар по печени.

Четвертый вонючий вдох — удар по легким.

Пятый вонючий вдох — удар по мозгу.

Можно продолжить дальше — органов много, и все они под ударом табака.

Ну и как? Удалось отравиться всей сигаретой полностью. Нет, не удалось. А почему? Да потому, что пропала мотивация, нет удовольствия. Дым вы вдыхаете, а курить вам уже неинтересно, приятного ничего нет.

Приятному и взяться неоткуда. **Установка** на курение, как на получение удовольствия, создаваемая в вашем сознании чуть ли не с детских лет разговорами «бывалых» товарищей, рекламой, кинофильмами и телевидением, **не работает**. Органы чувств, призванные эту установку подтвердить — отключены. Вы вдыхаете в свои легкие дым, но его не видите, запаха не чувствуете, поговорить вам не с кем, даже ощутить в руках саму сигарету и то невозможно, то есть факт употребления табака есть, а удовольствия нет.

Вывод напрашивается самый простой: **если убрать установку на курение, как получение удовольствия, оно станет необязательным. Ну, а если в сознание ввести установку на безусловный вред курения, то это занятие станет не только не нужным, но и противным.**

Вот вы всего один раз отравили себя табаком по новой технологии, всего десяток раз прочли словосочетание «вонючие вдохи», но уже прочно зафиксировали информацию: «Я делаю вонючие вдохи, я отравляю свой организм табаком, а ведь без этого можно обойтись».

Что же с вами происходит? А происходит следующее. Ваша прошлая запрограммированность на самоотравление разрушается. Ваше самопрограммирование на полный, сознательный отказ от табачной отравы **началось**. Прием нехитрый, но действенный. На работе его не сделаешь. А вот дома — **обязательно, и не раз, а несколько**. Далее.

Возьмите тетрадный листочек, сверните его пополам три раза и надрежьте с двух сторон так, чтобы получилась маленькая

книжечка о восьми листочках. Эта книжечка аккуратно войдет внутрь вашего карманного крематория. На первом листочке вы напишете, сколько вы сегодня сделали вонючих вдохов. Не сигареты считайте, а исключительно вонючие вдохи.

И так каждый день: достали свой карманный крематорий — записали число вонючих вдохов. Достали — записали. День прошел, подсчитали общее количество. На следующий день делаете то же самое. Считаете каждый вонючий вдох. **Затянулись и говорите про себя:** «Один вонючий вдох, второй вонючий вдох, третий вонючий вдох...» **Обязательно проговаривайте про себя, а лучше вслух, слово «вонючий».** Самому заядлому курильщику, завязав глаза, надев шапку и проделав все остальное, не под силу считать вонючие вдохи, а заодно осилить до конца засунутую в рот отраву. Попробуйте, если не верите.

Обязательно записывайте результаты и сравнивайте с предыдущим днем. Чаше вспоминайте, что **слово и воображение — ваши союзники.** Взяли в руки свой карманный крематорий, произнесите его название вслух, представьте себе зримо крематорий настоящий, урну с вашим прахом, и даже если вы предпочитаете быть похороненным в гробу, помните, что 98% бедолаг, умерших от рака легких — курильщики.

Вообще мой совет: не пренебрегайте любыми способами, создающими **отвращение к табачной отраве.** У Г. А. Шичко этого нет, но раньше в деревнях курильщикам советовали добавлять в табак кусочки ногтей. Говорят, если хорошо затянуться — рвота неизбежна. Во всяком случае установка, связывающая табак с отвращением к нему, создастся, что и вам, и методу на пользу.

Надо сказать, что по мере вашей работы над зависимостью, по мере усвоения информации о вреде и бессмысленности табакокурения, по мере написания дневников и самовнушений неизбежно будет разрушаться старая программа и создаваться новая, позволяющая сделать отказ от табака безвозвратным, и мы еще поговорим об этом. А **сегодня**, если табак пока присутствует в вашей жизни, **обязательно** (но только если не было встреч с инсультом или инфарктом) хотя бы двумя-тремя сигаретами отравите себя по указанной выше технологии (**с блокировкой органов чувств**). Если

все сделаете точно, в этот день вам вонючих вдохов больше не потребуется!

Вот так, читатель, вы и будете работать с этим учебником: **читать, вникать, писать, тренироваться и наслаждаться успехом.**

3.3. Работа над дневниками. Совершенствование навыков

Терпение и труд все перетрут.

Русская пословица

Дорогие соратники! Как вы уже знаете, за время работы над книгой вам предстоит научиться писать дневники — «антитабачный» и «антиалкогольный». Дело это, в сущности, простое, но поскольку контролировать правильность их написания вам придется самим, давайте разберем типичные ошибки.

Надеюсь, вы не забыли, что ваша задача — не просто водить пером по бумаге, ваша задача — сформировать модулированный (то есть наполненный смыслом) электрический импульс, который по проводящим путям попадет в соответствующее полушарие вашего мозга, где он и будет участвовать в создании нужной поведенческой программы.

Так вот, модуляция этого импульса должна быть такой, чтобы содержащаяся в нем информация была воспринята мозгом **однозначно!** Давайте посмотрим, что это означает на практике. Возьмем, к примеру, 4-й вопрос «антитабачного» дневника. Звучит он так: «Почему Вы решили отказаться от табачных ядов?»

Что получится, если вы ответите кратко: «**Надоело**».

Преподаватель возможно и догадается, о чем вы хотели сказать, а вот ваш мозг — **нет!** Мозг станет в тупик — для мозга останется непонятным, *что же конкретно надоело*: надоело на работу ходить, надоело с соседом ругаться, а может просто надоело пользоваться общественным транспортом. Мозг откажется принять такую информацию, и ваша работа станет напрасной.

А вот если вы ответите на вопрос дневника так, чтобы из вашего ответа был однозначно понятен сам вопрос, и чтобы в вашем ответе

была логическая связь между заданным вопросом и полученным ответом — мозг воспримет информацию без затруднений, воспримет **однозначно**. Ниже в качестве примера я привожу реальные ответы соратников, посещавших занятия в 2006—2007 годах.

«Я решила оказаться от табачного яда, потому что считаю греховным травить себя и близких мне людей. Я решила отказаться от табачных ядов, потому что очень надеюсь иметь внуков, для которых я буду примером». Половодова Н. В. 06.11.06.

А вот ответ на следующий вопрос «антитабачного» дневника: «Что конкретно вы получите от того, что прекратите травиться табаком?»

«Как только я прекращу травить себя табаком, я почувствую душевное равновесие, надежду на здоровье, я приобрету уважение к себе. Отказ от табака — это важный шаг в моей жизни, о котором я буду помнить всегда...» Бураков Е. К. 05.01.07.

Наполненный уверенностью ответ на 8-й вопрос того же дневника приводит другой наш соратник:

«Моя программа отношения к табачному яду ясна и понятна — нет табаку места в моей жизни. Буду писать каждый день дневники и самоутверждения. Полный отказ от самоотравления табаком планирую на завтра. Я уверен в себе, но если потянет отравиться табаком — вывод один — больше работать над сознанием». Валентин Ю. 12.02.06.

Вот развернутый ответ на вопрос: «В каком случае некоторые люди употребляют табак?»

«Люди травят себя табаком, потому что не любят Бога. Курение табака отнимает здоровье и жизнь, а ведь их нам дает Господь. Как же Бога-то любить, если дары Его не приемлешь? Грех травить себя, а люди не понимают и в грехе живут». Валентина П. Май 2006.

Так же надо отвечать и на вопросы «антиалкогольного» дневника — по возможности развернуто и всегда логично.

Интересно звучит ответ на вопрос: «Как вы относитесь к спиртному? Почему именно так вы относитесь к спиртному?» «Я отношусь к спиртному как к оружию массового поражения. Спиртное губит все живое на планете и должно быть запрещено навсегда». Николай С. Май 2006.

Как говорится, коротко и ясно. Однако писать надо, по возможности, развернуто. Больше и ярче напишем — быстрее и крепче сформируем новую поведенческую программу.

Вот очень интересный ответ на 13-й вопрос «антиалкогольного дневника»:

«Я осознал губительный вред алкоголя. Сама мысль об отравлении алкоголем мне невыносима. Я живу и буду жить без алкоголя. Нет и не может быть ситуаций, оправдывающих отравление алкоголем. Даже смерть близких, ничто не заставит меня употребить алкогольный яд. Тюрьма, война, концлагерь, пытки - да минует чаша сия! Бодрствуйте и молитесь, дабы не впасть в искушение. Дух бодр, плоть же немощна. Укрепи Господи мою бедствующую и худую руку и настави меня на путь спасения». Николай С. Май 2006.

В таком ключе и должны составляться ваши ответы. Помните также, что в ответах нельзя употреблять частицу «не». Она проходит мимо сознания, и эффект получается противоположный. Так вместо: «не буду пить» следует писать: «буду жить трезво». Вместо: «не буду курить» пишите: «отказываюсь от табачного яда».

Главное — постоянно пишите дневники и самоутверждения, пишите каждый день. **Помните, что собственноручно написанное перед сном слово — ваш инструмент, ваше оружие.**

3.4. Алкоголь и табак - наркотики!

Измени отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности.

Марк Аврелий (121—180), римский император

Вас удивляет, что алкоголь - наркотик? Почему же тогда им торгуют среди бела дня, спросите вы, причем совершенно безнаказанно? Резонный вопрос. Чтобы разобраться в нем, посмотрим сначала, как медицина и общество трактуют само понятие «наркотик».

Ожегов в своем Словаре русского языка называет наркотиками «сильнодействующие вещества, угнетающие и парализующие центральную нервную систему», отмечает их «применение при наркозе» и вызываемую ими «наркотическую зависимость, то есть болезненное влечение к наркотикам».

О болезненном влечении человека к табаку и алкоголю известно, менее известен факт использования алкоголя при наркозе. Светило отечественной медицины Н. И. Пирогов применял алкоголь при ампутации конечностей еще в Крымскую кампанию 1853-1856 годов. Применялся алкоголь для наркоза и на фронтах Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. Применялся, конечно, не от хорошей жизни, применялся вынужденно, из-за отсутствия полноценной анестезии. Дело в том, что наркотическая широта алкоголя крайне мала. Другими словами, разница в дозе алкоголя, отделяющая потерю чувствительности от смерти, невелика. Убедиться в этом пришлось множеству несчастных, причем не на операционном столе. Примеры «передозировки» спиртного известны каждому читателю.

Особо опасное действие алкоголь оказывает на организм ребенка. По данным фармаколога И. Н. Кракова у детей, не достигших десяти лет, сильный токсический эффект, то есть отравление, и даже смерть, наблюдается от 2—3 столовых ложек водки, что соответствует приблизительно 15 граммам чистого алкоголя [33].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала алкоголь и табак наркотиками еще во второй половине прошлого века. Не отстал от неё и Госстандарт СССР. В 1982 году это авторитетное ведомство в ГОСТ 18300-72 прямо указало: «Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам» [34]. Да и в Большой Советской Энциклопедии дословно сказано, что «алкоголь относится к наркотическим ядам» [35].

Так что, уважаемый читатель, не «сигареточку» ты в рот кладешь, не «табачком балуешься» и не «стаканчик сухонького» перед обедом опрокидываешь в свой многострадальный желудок, а вводишь в себя наркотики. Занятие, как сам понимаешь, не безобидное.

Теперь посмотрим, что пишут в своем капитальном труде «Наркотики и общество» профессора Д. А. Соломзес, В. Чебурсон и доктор Г. Соколовский [36]. Книга широко известна в кругу людей, к которым обращена её первая фраза: «Друзьям, потерявшим себя, посвящается».

«Наркозависимость характеризует три или более из нижеперечисленных признаков, зафиксированных в 12-месячный период:

1. Толерантность, определяемая любым способом из приведенных ниже:

а) нужда в заметном увеличении количества принятого наркотика для достижения желаемого эффекта;

б) заметное ослабление действия одинакового количества наркотика при продолжительном приеме.

2. Абстиненция, для ликвидации которой необходимо принятие новой дозы наркотиков.

3. Наркотики принимаются часто и в большом количестве.

4. Неудачные попытки прекратить или сократить прием наркотиков.

5. Тратится много времени на приобретение наркотиков, на процесс их принятия и на процесс восстановления организма.

6. Из-за употребления наркотиков прекращаются или уменьшаются занятия, связанные с общественной или профессиональной деятельностью».

Мне кажется, каждый читатель сделает для себя соответствующие выводы. А вот почему наркотиками торгуют у нас в продовольственных магазинах, об этом разговор еще впереди.

3.5. Методы преодоления наркотической зависимости

Нашу судьбу определяет наш выбор, а не наша удача.

Помимо метода Г. А. Шичко есть, естественно, и другие методы работы с алкогольно-табачными зависимостями. Медицинский, медико-психологический и психологический. Большинство соратников знает, о чем идет речь не понаслышке. Поэтому мы рассмотрим эти методы кратко с единственной целью определить, в чем они схожи и чем они принципиально отличаются от метода Шичко.

Схожесть всех трех методов в том, что эти методы являются медицинскими и, следовательно, для своей реализации требуют высшее медицинское образование. Метод Шичко является педагогическим и для своей реализации такого образования не требует. Это дает возможность овладеть им не только медикам, но и всем желающим. Как тем, кто имеет высшее или среднее образование, так и тем, кто еще не успел получить его, скажем, школьникам.

К сожалению, современная медицина для избавления человека от наркотической зависимости использует либо создание у человека отвращения к наркотику, либо вызывает у пациента страх. Страх перед смертью или, в крайнем случае, перед тяжелым расстройством здоровья в случае приема наркотика. Табак и алкоголь, как вы уже знаете, по решению Всемирной Организации Здравоохранения относятся к наркотикам.

В приведенной ниже таблице сведены воедино антинаркотические методы, способы воздействия и эффекты, присущие рассматриваемым методам.

Метод	Способ воздействия	Причина отказа от алкоголя и табака
Медицинский	Лекарственные препараты (антабус, тету-	Отвращение или страх

Медико-психологический	рам, алкостоп, никотинет, никотинел) Имплантация (Торпедо, эспераль, абрифид). Зашивается, вкалывается	Страх
Психологический Метод Шичко	Гипноз, кодирование Информация для размышления + дневники + самоутверждение	Страх Человек делает свои знания своими убеждениями Сознательный отказ от наркотиков, новый уровень мировоззрения

Медицинский метод — это, как правило, таблетки, которые врач предлагает принять наркозависимому человеку и запить их 30-50 граммами водки. После чего у пациента начинается мучительная рвота, нарушается сердечная деятельность и человек испытывает страх перед возможной смертью, что не так уж и далеко от действительности. При этом пациенту дается понять, что прими он не 50 грамм, а 250, и похорон ему не избежать. Заодно сообщается и срок, в течение которого водка и смерть для него — одно и то же.

При Советской власти, когда в стране лечили алкоголизм тюремным заключением в так называемых ЛТП (лечебно-трудовых профилакториях), эта процедура называлась не «попасть под антабус» (по названию используемого препарата), а «попасть под автобус», судя по всему, из-за остроты ощущений. Не буду рассказывать о современных «медикаментах» подобного рода — желающие могут просветиться в ближайшем наркодиспансере.

Справедливости ради надо отметить, что инквизиторы от медицины со своими лекарствами не оригинальны. В довольно старом лечебнике Куренного я прочел про такое народное средство от алкоголизма. Надо взять средних размеров щуку и, не потроша, настоять пару недель на самогонке. Потом «заложить за воротник» полный стакан получившейся слизи, и отвращение к алкоголю гарантировано. К сожалению, ни Куренной, ни доблестные

наркологи не гарантируют длительности эффекта от употребления своих препаратов.

Медико-психологический метод широко применяется в нашей стране, более эффективен и более опасен. Представляет собой имплантируемый в организм препарат, который, благодаря различным ухищрениям, выводится из организма крайне медленно. И если вам из экономии или по другим причинам не вшили плацебо (по-русски — пустышку), препарат (названия смотри в таблице) с гарантией загонит вас в гроб при приеме значимой дозы алкоголя. Приведу рассказ моего учителя Ю. А. Ливина, «торпедированного» этим препаратом четверть века назад и оставшимся живым на радость всем нам, будущим «оптималистам». Дело было на заводе, где собирали знаменитый «Буран» — космический корабль многоразового пользования, а Юрий Александрович работал, как сейчас принято говорить, руководителем среднего звена.

Привожу эти подробности, чтобы было понятно, что это был завод, где спирт, предназначенный для всевозможных промывок разных деталей и агрегатов, лился рекой в три смены, и промывались им не только внутренние агрегаты «Бурана», но и внутренние органы отдельных несознательных тружеников. Кто работал на подобных производствах, поймет, что испытывает на такой работе алкоголик второй стадии со вставленной пару недель назад «торпедой». А испытывает он неутолимую жажду и головную боль. И вот, чтобы как-то скрасить свою жизнь, Юрий Александрович купил и выпил бутылку «Байкала». Был такой дивный напиток, содержащий, кстати, 1,5% алкоголя. Далее цитирую Ю. А. Ливина дословно: «Очень быстро мне стало не хватать воздуха и даже показалось, что его в цехе просто нет. Помню, какая-то женщина спросила, что с вами, я взглянул в зеркало и увидел, что «морда лица» (любимое выражение Ю. А. для таких случаев) стала у меня навозно-кирпичного цвета, больше не помню ничего...»

Надо сказать, что четверть века назад герой рассказа был относительно молодым человеком, и его удалось «откачать». Целых полгода (или всего полгода, кому как больше нравится) Ю. А. не покидала мысль: хорошо, что это был «Байкал», а не пиво. Ну, а потом — спросит наивный читатель. Потом? Потом Южный

берег, потом сухое вино, потом портвейн, потом водка, настойка боярышника, цирроз печени.

А вот что было потом у Ю. А., а также у автора этих строк и сотен тысяч других людей с похожей судьбой? Потом был метод Шичко, клуб «Оптималист», потом у всех, кто обрел трезвость, были разные дороги, а у всех, кто нет — был один конец.

Психологический метод. Не знаю как гипноз, а вот кодирование запрещено во всех цивилизованных странах без исключения. Что же касается нашей державы, то она, то ли не цивилизованная, то ли кодирование — очередное исключение. В любом случае трудно нормальному человеку представить, как можно одну зависимость «лечить» другой, ему

более страшной.

У большинства людей к гипнозу отношение отрицательное — никто не хочет попасть под его власть, а большинству людей еще и неприятно видеть загипнотизированных субъектов. Но для иллюстрации «эффективности» гипноза приведу рассказ Г. А. Шичко из его собственной практики. Еще до открытия своего метода гортоновической дезалкоголезмии (то, что сейчас и называют методом Шичко Геннадий Андреевич пробовал лечить алкоголизм гипнотическим воздействием. Среди его знакомых был один геолог, сильно зависимый от «зеленого змия». С присущей ему дотошностью Г. А. Шичко выяснил весь ритуал распития спирта в геологической партии и пообещал своему товарищу, что больше он не сможет даже поднести ко рту кружку со спиртным. Не знаю, как уж там было дело, но поднести кружку со спиртным ко рту геолог больше не смог, как ни старался.

Соберутся геологи у костра, разольют спирт, чокнутся, все выпьют, а он только протянет кружку ко рту — сразу судорога, и кружка летит на землю. А был геолог от дома далеко, где-то в Восточной Сибири и очень страдал от такого положения. Может, кто подумает, он пить бросил, ничего подобного, русский человек из любого положения выход найдет. Вот и ему товарищи посоветовали: а ты не пей из кружки, пей из консервной банки.

Попробовал геолог из банки, - порядок, можно пить, никаких проблем.

Для чего я рассказываю этот полуанекдотичный случай? Для того, чтобы было ясно, что никакой гипноз, или, скажем, отвращение к запаху алкоголя, и даже страх перед смертью не устранят влечения к алкоголю, поскольку не ликвидируют программу на его употребление, зафиксированную в нашем сознании. И только замена в сознании программы употребления на программу полного неприятия обеспечивает человеку трезвость. Сознательную трезвость! Теперь поговорим о кодировании. Начну с того, что кодирование, в основе которого также лежит гипноз, известно людям с глубокой древности, ибо всегда входило в колдовской ритуал. И не было, наверное, от Атлантиды до Антарктиды, и со времен Адама до наших дней ни одного представителя этой древнейшей профессии, которые не творили бы всякие чудеса, обращаясь к нечистой силе и нагоняя на людей страх. А именно страх, как самое темное из всех проявлений человеческой психики, и лежит в основе всевозможных магических действий. Его формула проста: «хочешь помощи — помогу, только выполни что-то, известное лишь колдуну или экстрасенсу, а не исполнишь, или нарушишь слово, тебе конец». Пользовались этой формулой не только мифические персонажи, но и реальные личности вроде А. Р. Довженко, пользуются ею теперь и его последователи.

Церковь всегда отрицательно относилась к воздействию на психику человека страхом, поскольку страх, подавляя волю человека, делает его зависимым от воли мага, колдуна, гипнотизера или какого-либо другого кодировщика, будь он в ритуальной маске, зеленой чалме или в белом халате. Церковь считала и считает страшным грехом насилие над свободой воли человека, потому что в свободе воли, дарованной нам Самим Создателем, отражается Его образ и подобие.

В бедном нашем Отечестве, испытавшем все «прелести» атеизма, подспудная вера в чудесное была, пожалуй, сильнее, чем вера в счастливое коммунистическое завтра. И после падения официальной коммунистической идеологии сотни тысяч истосковавшихся по вере в чудеса и наивных в духовном отношении душ ринулись в поисках этих чудес куда глаза глядят.

Большинство из них прошло мимо Православной Церкви, зовущей людей не к чуду, как таковому, а, прежде всего, к вере в Бога, призывающего людей к любви и к труду во имя этой любви. А труд и любовь, как известно, никогда не были простым делом, вот и шли любители легкой жизни, покупаемого чуда и мгновенных побед плотным косяком в сатанинские сети. Напомню, что сатана и означает «противник» — противник нашего Спасителя.

Здесь необходимо сказать, что современные колдуны, экстрасенсы, кодировщики и прочая нечисть самым невероятным образом играют на религиозных чувствах больных людей. Они не только предлагают верить в Бога, или выходят на сцену с иконами, они посылают своих пациентов в церковь заказать сорокоуст, поставить свечку и даже принять Таинства. В этом нет ничего удивительного, ведь известно, что принятие Святых Таинств без подготовки — величайший грех. Кроме того, вред заключается и в том, что больной продолжает верить целителю больше, чем Богу, и основана такая вера всегда на страхе за свою жизнь.

Необходимо знать, что Иисус Христос во время Своей земной жизни никого не запугивал и ни разу никого не наказал. Наоборот, вся Его жизнь — это проповедь любви, добра и труда. Об этом и повествуют в своих Евангелиях все Апостолы без исключения.

Вера людей в Бога, любовь к Нему, молитвенный труд, животворящий ответ Создателя на молитву — вот что лежало и лежит в основе исцелений и других чудес в православном мире. Поэтому понятно, что вопрос: «Может ли животный страх сочетаться с любовью?» — в православной среде не только не требует ответа, но и не может возникнуть.

Как же выглядит метод кодирования на практике? Сначала немного истории. Метод кодирования в нашей стране неразрывно связан с врачом-наркологом из Феодосии А. Р. Довженко. Сам он называл его методом шоковой терапии и брался лечить этим методом далеко не всех.

Во-первых, он требовал от пациента трехнедельного воздержания от алкоголя, что в условиях Южного берега Крыма удавалось далеко не всем приезжим. Во-вторых, он брал в разработку только

легко внушаемых, гипнотабельных пациентов. Все вместе это сокращало число обратившихся за помощью людей до 20% от первоначального количества, но зато увеличивало вероятность успеха. Сейчас трудно судить о длительности воздержания от алкоголя пациентов доктора Довженко, хотя некоторые впоследствии обращались к нам в «Оптималист». Кстати, от них нам стало известно о большом количестве бывших пациентов Довженко, пополнивших психиатрические лечебницы.

Вот что рассказывали о методе Довженко бывшие пациенты: «В течение двух сеансов доктор Довженко монотонным «гипнотическим» голосом читал группе пациентов лекцию-внушение, где рассказывал о потрясающих результатах своего метода (настраивал на эффект), потом давал каждому подписать расписку следующего содержания»:

Расписка

Я, Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

проживающий по адресу: _____

предупрежден сотрудниками Минздрава СССР, что при нарушении противоалкогольного, противонаркотического кода может наступить паралич рук и ног, слепота, инфаркт миокарда, инсульт, судороги, остановка дыхания и другие тяжелые нарушения здоровья.

При нарушении кода я лично отвечаю за свое здоровье и свою жизнь, в чем и расписываюсь.

Дата _____ Подпись _____

О том, что происходило дальше, пишет кандидат биологических наук из Санкт-Петербурга **И. Даркова**, много лет посвятившая изучению проблемы кодирования: «После группового внушения проводится собственно «стрессотерапия» или «кодирование». Что именно делают с больным в этот момент, решающего значения не имеет. Главное, чтобы пациент испытал какие-либо отрицательные и неожиданные ощущения. Сам А. Р. Довженко «придумал» брыз-

гать в горло пациенту во время вдоха струю хлорэтила (заморозку)» [37].

А вот что рассказывает Ю. А. Ливии: «Я имел неоднократную возможность наблюдать закодированных людей сразу после сеанса. Все они производили впечатление сломленных жизнью, глубоко несчастных и испуганных до предела людей. Однажды я спросил такого обезумевшего с виду человека сразу после того, как за ним захлопнулась дверь кабинета, где его закодировали: «Ну, что там тебе; сказали такого?» Совершенно серьезно этот страдалец мне ответил: «Он сказал, что у меня в голове граната, и если буду пить, она взорвется!» Возникает вопрос, как жить на свете с такой мыслью? Немудрено, что после такого внушения дорога многих закодированных людей лежит в сумасшедший дом. Кодирование безвозвратно губит высшие способности человека — тонкость интеллекта, эмоции, творческие возможности. Люди становятся злыми, раздражительными, жадными. Как говорят священники, из плена одних бесов они попадают в плен других.

Думаю, что здесь же следует сказать о следующем: невидимый бой за души людей происходил во все времена, но накал этого боя многократно возрос в наше время с появлением таких мощных средств воздействия на человеческое сознание, как радио, кино, телевидение, Интернет.

Конечно, ни одно из этих средств само по себе не может принести вреда или пользы. Это всего лишь инструменты и технологии, и их воздействие на наши души зависит от того, в чьих руках они находятся. Увы, в своем подавляющем большинстве эти средства находятся в недобрых, злых руках.

Возьмите хотя бы российскую прессу - ее буквально захлестнула пропаганда оккультизма. Каких только предложений и объявлений в ней не встретишь. Черные, белые и других мастей маги, ясновидящие в тридцатом поколении, деревенские колдуньи и городские профессора магии, обещающие 300-процентный эффект немедленно (после оплаты, разумеется), кого только нет! Иногда кажется, что на дворе не XXI век от Рождества Христова, а неизвестный век до него. Кем же надо быть редактору такой газеты,

мэру такого города, не говоря уже о персонах выше? Газет вы, что ли, в руки не берете?

Между тем в условиях идеологического хаоса, охватившего страну, действия всех этих темных личностей буквально зомбируют наше общество. Стало привычным слышать от людей даже с высшим образованием такие перлы: «Тут я одной бабушке шнурок от мужнина ботинка дала, она пошептала, и любезный мой три недели к своей зазнобе не ходил». Эх, думаешь, надо было бы тебе резинку из его трусов вынуть и той бабушке отнести — может, суженый целый месяц дома сидел бы!

Или к нам на курсы кандидат технических наук привела лет пять назад мужа алкоголика и рассказывала, как она ему под матрас заговоренные от водки кирпичи подкладывала. А бедняга продолжал пить, спать и ничего не чувствовать. Мы этому мужчине в «Оптималисте» помогли, конечно. Имеется в виду от алкогольной зависимости избавиться. Недавно я его встретил, сейчас у него другая жена — кандидат медицинских наук. Эти истории были бы хорошими анекдотами, если бы не были взяты из жизни.

Метод Г. А. Шичко. Прежде, чем говорить о методе, спросим себя, почему люди «защитые» или закодированные все-таки пьют, хотя знают, что принятие спиртного может стоить им жизни, что, заметим, нередко и случается.

Или зададим себе другой, с виду не относящийся к теме вопрос: почему люди, совершая подвиг и зная, что это будет стоить им жизни, все же идут на это? Почему Рихард Зорге, зная, что его разведывательная деятельность может привести к гибели, продолжал ее, и когда настал смертный час, не купил себе жизнь ценой предательства, а взшел на эшафот? Почему так же поступила только начавшая жить Зоя Космодемьянская?

Почему, наконец, тысячи и тысячи христианских мучеников, от нищих мальчишек и до царственных особ, бесстрашно шли в огонь, звериные клетки и на арену цирков, где всех их ждала неминуемая смерть? И, наконец, почему я ставлю рядом умершего в канаве

алкоголика и растерзанного зверями христианского мученика?
Почему?

Потому что и те, и другие презрели жизнь из-за своих убеждений. Именно из-за убеждений человек способен отправиться в ссылку, тюрьму, на каторгу, в могилу! И имен: но убеждения наполняют данную человеку свободу воли, пусть никто не говорит мне, что у алкоголика нет воли. Есть! Да еще какая, если он способен победить свою **любовь** к жизни. А теперь скажите мне, способен ли страх пересилить убеждения? Нет, и никогда! Если страх пересиливает убеждения, это означает, что убеждений нет. А вот изменить убеждения можно, они способны меняться. Человеческая личность способна на это, она не только в состоянии, но и всегда готова усиливать или ослаблять свои убеждения.

Кодирование или гипноз разрушают или лишают воли человеческую личность, не затрагивая убеждений. Поэтому, как только сознание начинает освобождаться от постороннего влияния, убеждения берут свое.

Более того, накопленные, но нереализованные убеждения требуют своей реализации. Вот почему после «торпеды», гипноза, кодирования и других методов, основанных на страхе, человек, освободившийся от этого страха, начинает травить себя алкоголем, табаком или другими наркотиками все больше и больше.

Зная все сказанное, вы, дорогой читатель, можете свободно сделать два вывода. Во-первых, любой метод избавления от алкоголизма и табакокурения, основанный на страхе, вместо помощи все больше и больше калечит человека.

Во-вторых, единственной возможностью избавить человека от алкогольного и табачного ядов, **добровольно** употребляемых им, единственным способом помочь ему в этом может быть только способ воздействия на его убеждения.

Метод Шичко как раз и является таким методом, позволяющим человеку при помощи **самоутверждения**, то есть без принудительного воздействия на сознание, изменить свое отношение к ценностям жизни.

Ну, и естественно, чтобы отношение к чему-либо могло измениться, необходима новая информация. Причем не просто новая, а обязательно правдивая информация, такая информация, которой человек ранее не владел.

Другими словами, метод Шичко дает человеку возможность **добровольно**, на основе полученной информации изменить свои убеждения. Шичко называл проалкогольные убеждения человека алкогольной запрограммированностью. Нам с вами, живущими в компьютеризованном мире, это более чем понятно. Понятно также и то, что противоположные убеждения можно назвать трезвенническими убеждениями или запрограммированностью на трезвость.

И, наконец, что еще кардинально отличает метод Шичко от методов, рассмотренных выше. Это то, что **человек делает свои знания своими убеждениями**. Ему не нужно принуждать себя к воздержанию от алкоголя, наоборот, трезвость становится его потребностью, его образом жизни. Все сказанное, естественно, относится и к табаку, и к другим наркотикам.

Более того, сознательный отказ от алкоголя и табака, в отличие от воздержания от них, является новым уровнем мировоззрения, которым человек вправе гордиться. Обращение человека, изучающего метод Шичко, к православным ценностям поднимает планку поставленных задач еще выше.

И уже не одно стремление к достижению физического здоровья движет человеком, но обретенная трезвость позволяет испытать радость духовного совершенствования, радость молитвенного общения с Создателем. Радость от обретенного духовного здоровья побуждает человека к дальнейшему совершенствованию.

Вот почему метод Шичко в его православной интерпретации так привлекателен для верующих. Воздействие на свое сознание человек, помолившись Богу, осуществляет сам. Он не утрачивает свою свободу воли, наоборот, он отвергает насилие над ней. Он использует метод, как педагогический инструмент, очищающий сознание ото лжи вездесущей рекламы, продажного телевидения и

лживой прессы. Он без страха и с удовольствием пользуется самоутверждением для обретения трезвой и бездымной жизни.

И как всегда в конце лекции сформулируем и запишем сделанные выводы:

Третьи выводы:

1.Изучая метод Шичко, мы полученные знания делаем своими убеждениями.

2.Метод Шичко отвергает насилие над волей. Воздействие на свое сознание человек реализует сам.

3.Изучая метод Шичко в свете православных ценностей, мы обретаем и физическое, и духовное здоровье.

Лекция 4 Слово - образ Бога в человеке

В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог.

Евангелие от Иоанна, 1, 1

Дорогие мои читатели! На протяжении всей этой книги мы говорим о слове в контексте исключительного величия человеческих ресурсов. Ведь это именно слово отличает человека от любой другой созданной Богом твари. И именно слово и стоящая за ним животворящая мысль олицетворяют любовь Бога, создавшего нас по Своему образу и Своему подобию.

Подумаем хотя бы минуту над смыслом этих слов — призывает нас выдающийся православный писатель XX века протоиерей Николай Иванов: «Образ Божий... Что может быть более возвышенного, нежели это понятие? Бог, по христианскому учению, — это абсолютное совершенство. Человек, дух человека, его духовные свойства суть образ этого совершенства. Образ Бога — это вершина всех возможностей. Человек есть образ Божий. Таково прирожденное достоинство человека по нашим христианским понятиям. Человек создан по подобию Божию. Бог есть Творец. Бог — это

высшая творческая, зиждущая все воля. Человек сотворен по Его подобию. Значит, от самой природы ему дана возможность уподобляться Богу Творцу».

«Более того, — продолжает отец Николай, — Бог в лице Христа называет человека меньшим братом Своим и говорит, что все, причиненное человеку, доброе или злое, расценивается как причиненное Ему Самому (Мф. 25, 40, 45). Таков человек по христианским понятиям в его идеале, то есть в том плане, в каком замыслил его Творец при сотворении. Таково наше христианское понятие о том достоинстве, которым наделен человек от Бога» [38].

Спросим же себя, а как мы в действительности распорядились бесценным Божиим даром? Как, отдавшись во власть алкогольно-табачного дурмана, исказили свою божественную суть? И хотя горек ответ на поставленный вопрос, не предадимся отчаянию. Вспомним, что наша способность быть свободными в своих решениях осталась с нами. С нами осталась возможность осуждения сотворенного греха, с нами осталась возможность покаяния в нем, с нами осталась надежда на прощение, на безграничную милость Божию.

Так будем ли откладывать свое спасение, будем ли откладывать очищение своей души и тела, будем ли откладывать восстановление заложенной в нас Богом красоты и благодати? Нет! Мы произнесем слова покаяния, мы воззовем словами молитвы к милосердию предвечного Слова Господа Бога нашего. Воззовем и будем услышаны!

4.1. Будем жить под кровом Всевышнего!

Умом, и совестью, и духом соберусь, Пред Богом встану в схиме и в веригах: Пусть я умру, но ты воскресни, Русь! Воскресни прежней Родиной великой.

Нина Карташова, поэтесса

Как-то мне довелось спросить профессора Ю. А. Ливина, прошедшего к этому времени уже более трехсот групп по избавлению от табачной и алкогольной зависимости по методу Шичко: «Много ли людей отсеивается в процессе занятий?»

«Честно говоря, я не веду такой статистики, — ответил Юрий Александрович — в разных группах по-разному. Но могу с уверенностью сказать, что после второго занятия таких людей практически нет. Оставляют учебу именно после первого занятия, и, как правило, не более 20% слушателей. Это либо люди, желающие избавиться от своей зависимости каким-то «волшебным способом», не прилагая никаких усилий. Либо люди, которых насильно привели на лекции родственники или знакомые.

В сознании всех этих людей алкоголь и табак еще не стали серьезной помехой в жизни. Всех их устраивает призрачное удовольствие прожигать свою жизнь. Все эти люди, к сожалению, живут одним, сегодняшним днем».

Поскольку вы читаете эту книгу, дорогие мои соратники, можно с уверенностью сказать, что стремление удалить из своей жизни алкоголь и табак является вашим твердым, сознательным решением.

Более того, ваши убеждения позволяют вам отделить сиюминутные сомнительные удовольствия от подлинного счастья здоровой, полноценной, трезвой жизни. И вы готовы для достижения этой цели приложить свои физические и духовные усилия.

Ваша решимость облегчает приобретение знаний, а настойчивость совершенствует ваше умение. И, наконец, ваша искренняя молитва к Господу охранит вас от искушений, а Божия помощь в правом деле приведет к достижению желанного результата.

Конечно, освоение материала лекций, ежедневное написание дневников и самоутверждений требуют труда. Труда по исправлению и созиданию самого себя. К счастью такой труд является трудом творческим, приносящим законную радость и удовлетворение.

При этом необходимо помнить, что творчество невозможно без духовного роста, духовного прозрения, а в их основе лежат духовные усилия. И здесь мы должны помнить слова Спасителя: «Царствие Божие силою берется, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11, 22). И этому духовному труду, этому усилию, молитве к Господу мы должны постоянно учиться в

Православной Церкви, посещая службы, каясь в грехах и приобщаясь Таинствам.

Мы уже говорили, сколь важны эти усилия не только для разрушения вредоносной программы, питающей нашу зависимость, но и для **построения в сознании новой программы, исключающей возврат к греховным стремлениям.**

Говорю вам об этом для того, чтобы напомнить: ваш труд по освоению этой книги, по овладению методом Шичко должен быть непрерывным. Не поддавайтесь соблазну прочесть одну лекцию сегодня, а другую через неделю.

Если отложите книгу в сторону, прекратится формирование новой трезвеннической программы, а обширная про-алкогольная и курительная пропаганда, захлестнувшая наше общество, неизбежно будет внедряться в ваше неокрепшее сознание. Повторяю, процесс трезвения будет успешно доведен до конца, только будучи непрерывным.

Напоминание об этом, так же как и напоминание о необходимости написания перед сном дневников и самовнушения, я неоднократно повторяю слушателям на лекциях. Но на страницах книги, наверное, достаточно сделать это один раз.

А теперь давайте спросим себя, тяжело или легко нам осваивать курс избавления от алкогольно-табачной зависимости по методу Шичко в его православной интерпретации? Если тяжело, то перечтем непонятые нами страницы, попросив у Господа разума.

Посмотри, на любой иконе

Как сердечен и чуток Христос,

Как Он прост, как велик, как спокоен

И ответлив на каждый вопрос [39].

Ну, а если легко, то, поблагодарив Господа за помощь в учебе, попросим Его оградить наше сознание от гордыни и лени для более глубокого и всестороннего изучения предмета.

Сам Господь указал направление — Образ действий на этой земле, А иные все поприща — к лени, К лени душ, угасающих в зле [40]. Такие вот бесхитростные стихи прочел я в Православном календаре на 2006 год, изданным Царицынским православным университетом. Они напомнили мне о необходимости всегда надеяться на помощь Божью в выборе пути при реализации своих духовных усилий.

Это особенно актуально при работе с методом Шичко. Ведь не все равно, куда пойдете вы, избавившись от алкоголя и табака. Не все равно, какими будут ваши жизненные интересы, поскольку духовная лень способна погасить и растлить не только пьяную, но и трезвую душу.

Поэтому наша с вами задача — не просто стереть программу употребления алкоголя и табака, этого мало. **Наша задача — записать в своем уме и сердце программу православного делания, программу созидания своей души, программу помощи ближним.** Ведь нет среди нас никого, кто не имел бы друзей, родственников, знакомых, в той или иной степени подвластных алкогольнo-табачной зависимости.

Двадцать миллионов алкоголиков и примерно семьдесят миллионов алкозависимых граждан живут ни где-то, а живут рядом с нами, живут среди нас. И нужно быть безразличным к судьбе Родины, чтобы не замечать их проблем. И нужно ненавидеть свою страну, всячески пропагандируя в ней пьянство и разврат.

Разговор о незримой войне против нашего Отечества, об алкогольнo-табачном геноциде против нашего народа у нас еще впереди, а сейчас мне хотелось бы рассказать вам о духовном подвиге человека, с которого всем нам стоит брать пример. Как мало мы знаем о нем, и как не хватает подобных людей сегодняшней России.

Разговор пойдет об Александре Васильевиче Суворове (1730—1799). Он, одержав очередную победу, произнес: «Господь нас

водит. Он - наш генерал!» Полководец имел право так сказать. Судите сами. Слабый и щедедушный от природы, Суворов на удивление всем избрал военное поприще, неустанными упражнениями закалил свое тело и дух, прошел все ступени армейской лестницы от рядового до генералиссимуса. Причем, офицерское звание получил только после 12 лет службы в нижних чинах. Кроме того, как полководец, Суворов не имел себе равных в мировой истории: он провел 60 сражений и одержал 60 побед, не испытав ни одного поражения.

Благодаря его гению Россия в период Екатерины II увеличила свою территорию на 6 млн. квадратных километров.

Когда же полководца спрашивали, в чем секрет его успеха, он отвечал: «Все начинайте с благословения Божия и до издыхания будьте верны Государю и Отечеству. Молитесь Богу, от него победа» [41].

Нам с вами, дорогие соратники, нет необходимости военным путем увеличивать свою территорию. Помогите, Господи, сохранить то, что имеем. Но вот поучиться у Александра Васильевича беззаветной преданности Богу и Отечеству следует, как и следует помнить, что **трезвение — дело каждого россиянина, ибо только трезвая Россия станет великой!**

4.2. Рефлексы и сигнальные системы

Избери лучшее, а привычка сделает его приятным и легким.

Пифагор (ок. 570 — ок. 500 до н. э.)

В этой книге, изучая метод Шичко, мы неоднократно говорим о значении слова в формировании наших рефлексов, нашей поведенческой программы. Говорим мы и о действии второй сигнальной системы в целом. В связи с этим целесообразно напомнить читателю определения используемых терминов.

Термины **условный и безусловный рефлекс** были введены в 1903 году И. П. Павловым и были использованы им в его фундаментальных работах по физиологии пищеварения, за что в 1904 году ученому была присуждена Нобелевская премия.

Думаю, что читателям, изучающим с православных позиций способ формирования поведенческой программы у человека, небезынтересно узнать, что Нобелевский лауреат до конца своей жизни был глубоко верующим человеком и что до того, как окончить с золотой медалью естественное отделение физико-математического факультета Петербургского университета, он с отличием окончил Рязанское духовное училище.

Что же касается понятий **первой и второй сигнальных систем**, то они были сформулированы Павловым в 1932 году при определении принципиальных различий в работе головного мозга животных и человека. Произошло это всего за четыре года до смерти ученого, и можно только гадать, какое развитие получило бы учение о второй сигнальной системе, проживи академик дольше.

Г. А. Шичко, будучи последователем И. П. Павлова в его исследованиях физиологии речи, продолжил изучение второй сигнальной системы. И его открытие механизма воздействия **собственнолично написанного слова** в формировании поведенческой программы можно считать эпохальным открытием. К сожалению, дальнейшим исследованиям в этой области помешала безвременная кончина и этого выдающегося российского ученого.

В Интернете на соответствующих сайтах можно найти много интересных данных по рассматриваемой проблеме, мы же сейчас вернемся к краткому определению рассматриваемых терминов в трактовке И. П. Павлова.

Безусловный рефлекс — врожденные, наследственно закрепленные реакции на воздействие внешнего мира. Разделяются на простые, обеспечивающие элементарную работу органов и систем (сужение зрачков под действием света, кашель при попадании в гортань инородных тел), и более сложные, лежащие в основе инстинктов («турнирные ; бои» у животных и птиц, эрекция, эякуляция).

Условный рефлекс вырабатывается в течение жизни при определенных условиях, отсюда и название. Условные рефлексы вырабатываются на основе безусловных рефлексов. Существует

классический пример. Когда на язык попадает лимонный сок, выделяется слюна — это безусловный рефлекс. Однако слюна может выделяться также при виде лимона или при звучании слова «лимон» — это условный рефлекс человека, знающего вкус лимона.

Так что если при словах «стакан портвейна» у вас выделяется слюна или нечто похожее, вы проявляете условный рефлекс алкоголика. Рефлекс, приобретенный конкретно вами в соответствующих жизненных условиях. У ребенка, который услышит приведенные слова, слюна выделяться не будет. Хотя появление тошноты при воспоминании о пьяном папаше вполне возможно. Этот рефлекс у ребенка тоже будет условным, в таких уж условиях он растет.

Кстати, если вы пивной гурман или любитель шампанского перед завтраком, выбросите любимую пивную кружку, уберите бокалы с глаз долой. Уберите или уничтожьте все, что может напомнить вам о вашей «веселой жизни». Уберите все, что может вызвать у вас питейный или курительный условный рефлекс. Курильщикам советую пепельницу торжественно уничтожить или закопать.

С рефлексами, надеюсь, разобрались. Перейдем теперь к сигнальным системам.

Первая сигнальная система — система, отражающая окружающую действительность в форме ощущений и восприятий. Вот как характеризует ее И. П. Павлов: «Это то, что мы имеем в себе как впечатления, ощущения и представления от окружающей внешней среды, как общеприродной, так и от нашей социальной, исключая слово, слышимое и видимое. Эта система общая у нас с животными» [42].

Вторая сигнальная система - форма высшей нервной деятельности — система речевых сигналов (произносимых, слышимых и видимых). Система свойственна только человеку и отличает его от животных.

Важно отметить для себя, что умение говорить — не врожденное свойство человека. Оно приобретается им только в обществе себе подобных. В литературе описаны случаи, когда новорожденный

ребенок оказывался на год или два в обществе животных, без присутствия человека. И научить позднее такого ребенка говорить уже не представлялось возможным. Слово оставалось ему недоступным. Существо, лишенное в раннем детстве человеческого общения и лишенное воздействия слова, теряло человеческий облик.

А теперь пусть читатель задумается над словами Священного писания. Пусть окунется в их глубину:

В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог (Ин. 1, 1).

И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему (Быт. 1, 26).

Где двое и трое собраны во имя Мое, там Я посреди них (Мф. 18, 20).

К сожалению, формат книги не позволяет нам пространно размышлять о тайнах мироздания[\[18\]](#), но вот помнить о том, что, убивая себя табаком и алкоголем, мы совершаем надругательство над образом и подобием Господа, необходимо. Как и необходимо постоянно трудиться для того, чтобы очистить себя от скверны пьянства и табакокурения.

Необходимо также знать и всегда помнить, что очищение начинается с покаяния, которое мы начинаем в сердце своем и завершаем в Церкви, где собираемся мы и двое, и трое во имя Божие, и тогда все милостивый Господь встает среди нас.

Мы можем представить себе двоих, как кающегося грешника и священника, которому человек исповедует свой грех. И хотя священник — тоже человек, он наделен от Господа правом прощать грехи. Самым первым в истории священникам — апостолам — Господь сказал: «Что вы свяжете на земле, будет связано на небе; и что разрешите на земле, будет разрешено на небе» (Мф. 18, 18).

Отметим для себя, что слово, как элемент второй сигнальной системы, является здесь словом покаяния и сигналом к Господу о том, что человек принимает решение изменить свою жизнь.

Господь всегда воспринимает искренний сигнал, искреннюю просьбу о прощении, и всегда отвечает на него согласием. Такова любовь к нам нашего Создателя.

В то же время, с двух, как и с трех, начинается великое множество людей, вне конкретного времени и пространства, объединенных верою в Господа и воспринявших Его животворящее Слово.

Обретя Бога в своей душе, люди черпают в Нем великие душевные и физические силы. Бетховен пишет Лунную сонату, Рафаэль создает Сикстинскую мадонну, а монахиня Тереза Ньюман целых 35 лет с 1922 по 1957 год не вкушает пищи.

Боярин Пересвет, став монахом Троице-Сергиева монастыря, побеждает на Куликовом поле великана Челубея. А простой сержант Иван Дмитриевич Павлов, найдя в развалинах Сталинградского дома Евангелие, преображается духовно и, многократно победив смерть, становится после войны иеромонахом Кириллом — духовником всей братии Троице-Сергиевой Лавры. Ему исповедуются патриархи Алексей и Пимен. В наши дни герой Сталинградской битвы архимандрит Кирилл — духовник Патриарха Алексия И.

Все эти люди смогли раздвинуть скромные физиологические рамки своего человеческого естества, смогли развить свой духовный потенциал благодаря молитвенному соединению с Господом.

Ну, а что же происходит, когда двое или трое соединены вместе незримой связью, как венчанные супруги или мать со своими детьми, а вот Господа нет рядом с ними? Нет, потому что Его место занял грех, например, грех пьянства. Здесь, как и везде в отношениях между близкими людьми, вступает в действие **закон сообщающихся сосудов**. Духовная энергетика близких людей составляет единое целое. Повышает свой духовный потенциал, скажем, принятием Святых таинств один из членов семьи, поднимается он и у всех остальных, а общий уровень выравнивается. Вспомните рисунок из учебника физики. Кому из нас не приходилось видеть, как материнская ласка, энергия материнской любви передается ребенку. Как поднимает она настроение, улучшает самочувствие, снимает боль, прогоняет

болезнь. У любящей матери много сил, и передав часть из них маленькому ребенку, мать и не ощущает их убытка. Зато их прилив хорошо ощущает малыш. Это положительный пример.

А вот пример отрицательный. Посмотрите, как неприглядно выглядит ребенок у пьющей матери. Как ужасно выглядят дети в семьях, где пьют родители. Восстанавливая растроченные в грехе духовные силы, пьющие родители черпают их у беззащитного ребенка. Можно с полным основанием говорить, что такие родители являются энергетическими вампирами для своих детей. Как, впрочем, и пьющие взрослые дети для своих состарившихся и теряющих силы родителей. Сделаем же для себя соответствующие выводы.

Мы коснулись сейчас духовных отношений между Господом и людьми и людей друг с другом, потому что эти отношения в своей сути тоже являются сигнальными системами. У этих систем нет номеров и официальных названий, но они также отражают окружающую нас действительность в форме ощущений и восприятий.

И хотя эти отношения недоступны для изучения аппаратными средствами, но они зримы духовным оком. Обретая трезвость, участь молитвенному общению, человек совершенствует свое духовное зрение, свою **духовную сигнальную систему**.

Слово, как творческое начало, как образ Бога в человеке, переходит и в духовную сигнальную систему. При этом оно утрачивает письменную или звуковую форму, превращаясь в движение духа. На всех языках мира люди говорят об этом движении духа, связывая его с сердцем. «Доброе сердце, любящее сердце» — говорим мы о близких людях.

И действительно, известно множество случаев, когда любящее материнское сердце за тысячи километров улавливало беду, постигшую сына или дочь. Точно также исполненные любви молодожены чувствуют сердцем друг друга без всяких слов. Впрочем, знают об этом не только молодожены, но и семейные пары, прожившие долгую, зачастую полную испытаний жизнь. И,

наконец, призывая человека к молитве, мы говорим: «Обратись к Богу всем своим сердцем».

Будем же и мы, дорогие соратники, прося помощи у Бога в преодолении зависимостей, отравляющих нашу жизнь, произносить слова молитвы, вкладывая в них всю свою душу, все свое сердце.

В конце лекций мы поговорим о феномене движения духа. Сейчас же для нас главное понять, что духовной сигнальной системой человек владеет с рождения и до самой смерти, совершенствует или разрушает ее в течение жизни, и что эта сигнальная система не мыслима без такого явления, как вера. Изучая метод Шичко, мы будем не раз обращаться к понятиям «слово» и «**вера**», поэтому дальнейший материал лекции целесообразно посвятить как раз этим аспектам нашего бытия.

4.3. Слово - путь к величию и слово - путь к нищете

И познаете истину, и истина сделает вас свободными.

Евангелие от Иоанна, 8, 32

В оный день, когда над миром новым Бог склонял лицо Свое, тогда Солнце останавливали словом, Словом разрушали города.

И орел не взмахивал крылами, Звезды жались в ужасе к Луне, Если, точно розовое пламя, Слово проплывало в тишине. А для низкой жизни были числа, Как домашний, подъяремный скот, Потому, что все оттенки смысла Умное число передает.

Патриарх седой, себе под руку Покоривший и добро, и зло, Не решаясь обратиться к звуку, Тростью на песке чертил число.

Но забыли мы, что осияно Только слово среди земных тревог, И в Евангелии от Иоанна Сказано, что слово это Бог.

Мы ему поставили пределом Скучные пределы естества, И, как пчелы в улье опустелом, Дурно пахнут мертвые слова [43].

Эти стихи принадлежат вдохновенному перу Николая Гумилева и написаны в начале двадцатого века, века с избытком одарившего человечество ненавистью и любовью, ничтожностью людских замыслов и величайшим полетом мысли, политическими уродами и царственными мучениками, ужасами войн и надеждами на мир, разрушением нравственных устоев и восстановлением Православной Церкви.

Все ужилося в двадцатом веке, веке, в котором мы родились и остались живы.

Все ужилося в двадцатом веке, но всему содеянному и замышленному предшествовало *слово*. Велик его полет, неизмерим потенциал. Словом человек признается в любви, и словом обрекает на смерть, словом возвещает Евангельские истины и в слове обнажает коварство замыслов. Первым в жизни словом безгрешный ребенок зовет мать, и в последнем слове христианин призывает Бога: «Господи, прими душу мою». Говорит об этом и поэт, напоминая нам в предпоследнем четверостишье о величайшей тайне мироздания: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог... Все чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть... В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков» (Ин. 1, 1—4).

Отметим для себя важность того, что Слово, Бог и творчество объединены в Евангелии в единое целое. Помнить об этой **животворящей** стороне слова и призывает нас поэт. И тут же в следующей строфе он обозначает другую сторону слова, другой полюс — **мертвые** слова. О, как знакомы они нам! Эти бессмысленные тирады политиков, никчемные разговоры в пьяном застолье и, становящаяся все более привычной, уличная брань, площадная ругань. А между этими двумя полюсами вся наша с вами жизнь. Жизнь, не мыслимая без слова.

Само существование человеческого общества невозможно без слова, в начале времен сказанного, а с развитием общества и написанного. К сожалению, большинство наших с вами современников не представляют, что слово вокруг нас не нейтрально, а в той или иной степени результативно. **И**

результативность слов зависит от их образности. Что это такое? Давайте разберемся.

Вот короткая цитата из диссертации: «...индетермини-рованное судорожное сокращение диафрагмы с короткими выдохами через рот...» Что это такое, по-вашему? Да это всего лишь смех! Тот самый, которым вы сейчас смеетесь. Но скажите честно, разве вы сразу сообразили, что это смех? Если вы медик, то, прочтя приведенную фразу, вы, возможно, представили себе и диафрагму, и рот. Но вот образ смеющегося человека у вас, наверняка, не возник.

Не возник потому, что в сознании отразились **слова, не создавшие целостную картину.** Каждое приведенное слово само по себе имеет смысл, но фраза целиком **образ не вызывает.** А чтобы слова, произнесенные или написанные, могли воздействовать на человека, они должны быть не просто услышаны, они должны вызвать в его сознании образ.

Вот вам пример. Вчитайтесь в Есенинские строки:

Облак, как мышь, подбежал и взмахнул

В небо огромным хвостом.

Словно яйцо, расколовшись, скользнул

Месяц за дальним холмом.

Солнышко утром в колодец озер

Глянуло, — месяца нет...

Свесило ноги оно на бугор,

Кликнуло, — месяца нет... [44]

Пожалуй, нет такого человека, у которого эти строки не вызвали бы целый ряд образов. образов ярких, которые, разве что, потрогать нельзя. В чем же дело, только в мастерстве поэта?

Нет, дело еще и в том, что на всех языках мира образы в сознании создают только существительные и глаголы. Действительно, говорит ли мать ребенку: «скушай кашу» или «скушай полезную, питательную, сладкую кашу», ребенок обращает основное внимание на глагол и существительное. Они и создают в его воображении образ тарелки с кашей. А вот будет это образ противной манки или вкусной гречки, зависит от жизненного опыта.

Посчитайте количество слов в приведенном есенинском стихотворении, посмотрите, сколько из них глаголов и существительных, и вы согласитесь с их важностью в создании образной речи.

Есенин мог об этом и не знать, ему было достаточно таланта, а вот политики часто пользуются таким приемом в лозунгах. Приведу классический пример лозунга из недавнего революционного прошлого: «Мир хижинам — война дворцам». Четыре слова и все имена существительные! И хотя мы с вами живем во времена, когда этот призыв может звучать с точностью до наоборот, лозунг, раз услышанный, прочно входит в наше сознание. У произносимых слов есть и другие особенности. Вы, конечно, помните, что читали в первой лекции о частице «не». Чтобы еще раз обратить ваше внимание на особенность этой частицы, столь часто звучащей в нашей речи, приведу один пример ее трагического использования.

«Мы не рабы, рабы не мы» — кричали голодные толпы, круша собственную страну в начале прошедшего века. И чем громче они кричали, тем сильнее впадали в рабство. Почему, спросите вы? Потому что частица «не» существует только на бумаге. Эта частица не создает образа и поэтому проходит мимо сознания. В итоге толпа получала внушение: «Мы — рабы, рабы — мы» и строила «светлое» будущее за колючей проволокой.

Ну, а теперь я спрошу вас, полушутя, полусерьезно: почему так хочется закурить под плакатом с грозным окриком: «Не курить!» И почему под такими призывами полно окурков, а тропинка, протоптанная на газоне, обязательно проходит рядом с табличкой «По газонам не ходить!»

Заодно подумайте и решите, какова цена рекламным объявлениям типа: «24 часа и вы не **курите**», или «48 часов и вы не **пьете**» или «Всего за 200 \$ вы получите таблетку (или конфетку), приняв которую ваш любимый не будет ходить налево». Уверяю вас, что куда он ходил, туда ходить и будет, если, конечно, у него не откажут конечности.

Думаю, такие объявления впредь станут вызывать у вас только улыбку. Зато, научившись тонкостям обращения со словом, вы быстро, легко и с радостью освободитесь от вредных зависимостей, отравлявших вашу жизнь.

Вы, конечно, догадались, для чего я все это вам рассказываю. Рассказываю для того, чтобы сегодня вечером, когда вы сядете писать свой дневник, вы вспомнили пушкинское «глаголом жечь сердца людей» и забыли про частицу «не». А в своем дневнике записали с уверенностью: «Завтра у меня будет трезвый день. Завтра у меня будет бездымный день».

4.4. Вера. Что же это такое?

Сущность всякой веры состоит в том, что она придает жизни такой смысл, который не уничтожается смертью.

Л. Н. Толстой (1828-1910)

«Вера есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евр. 11,1)- сказал апостол Павел две тысячи лет назад, и ни в одном словаре вы по сей день не найдете определения лучше.

Только вдумайтесь, если из определения апостола Павла убрать первую часть определения, оставив вторую, что получится? Получится суеверие, ибо вера окажется напрасной, ведь ожидаемое не произойдет.

Но апостол Павел знает, что говорит. Христос пришел; на землю, совершил Свой крестный подвиг и Своим воскресением дал людям надежду на Вечную Жизнь. И эта надежда, эта вера людей не напрасна по определению, поскольку ожидаемое свершилось — Христос вошел в нашу; жизнь!

Я уже писал во введении к этой книге, что верю в то, что душа человека, будучи по природе христианкой и очистившись от алкогольно-табачной скверны, найдет дорогу в Церковь. Важно убраться с этой дороги сомнения.

Сомнения — это антипод веры, более того, сомнения разрушают веру. У веры и сомнения — разные авторы. Сомневаться допустимо в знаниях, вернее в информации, поскольку она плод опыта, всегда субъективного. А можно ли сомневаться в вере?

Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее, поскольку вера может быть разной, но сначала прочтем стихи

Слеза за слезой, за раною рана,

Моя жизнь вытекает, как вода из-под крана.

Хорошо, если кто-то из друзей или близких,

Подставит ладонь или собачью миску.

Слеза за слезой, за раною рана

Моя жизнь вытекает, как вода из-под крана.

Она кончится каплей последнего дня,

Она вернется назад чистой силой дождя.

. Дельфин [\[19\]](#)

Воистину, нельзя без содрогания читать стихи безымянного Дельфина. Однако спросим себя: как обозначить основные чувства, переполнившие израненную душу? Не будем говорить о пронзительной боли - уж очень это очевидно. Зададим лишь один вопрос: эти чувства — крик отчаянья или вера в спасение? Сдается мне, что все-таки второе. И верит, верит душа поэта, что удел ее - не собачья миска, а милосердная ладонь.

Да и вы, мой соратник, вы, познавший всю тяжесть хмельных дорог, лицемерие государства, безразличие общества, потерю близких, отлично знаете, как невыносимо отчаянье, как тяжела

жизнь без веры. Пусть крошечной, далекой, почти неосязаемой, но все же веры. Веры в то, что не все потеряно, веры в то, что не все позади, веры в милосердие и любовь Божию.

Пожалуй, эта вера заложена в самом нашем естестве. Ведь христианин ощущает Бога не только Создателем всего сущего, но и Отцом рода человеческого. Милосердным Отцом, своим Отцом. Ну, а какой милосердный отец оставит свое чадо в горести? Именно поэтому наша вера в любовь Господа и позволяет нам надеяться на временность страданий и неудач. Надо ли говорить, что именно отсутствие этой веры приводит к трагедии?

Ну, а как быть с сомнениями? Возможный ответ на этот вопрос дает апостол Марк. Вот что он повествует: «У одного человека был сын, пораженный тяжелым психическим недугом. Куда только не обращался за помощью несчастный родитель, даже к ученикам Христа. Все бесполезно. Последней его надеждой был Сам Иисус. Спаситель побеседовал с отцом ребенка, расспросил его о жизни и под конец разговора посоветовал отцу: «Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему» (Мк. 9, 23).

Вдумаемся в смысл сказанного. Христос предлагает разувверившемуся в помощи человеку верить хоть чуть-чуть. И если тот сможет, то исцеление станет возможным. Согласитесь, что, не веря в помощь, просить о ней бессмысленно. Тем самым Спаситель ставит знак равенства между верой и просьбой об исцелении. Отметим для себя и такую деталь в словах Христа: исцеление станет возможным, но не обязательным. Ведь если веры-то чуть-чуть, то и просьба невнятная.

Чем же закончилась эта встреча? Не будем гадать, обратимся к Евангелию: «И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: **верую, Господи! помоги моему неверию**» (Мк. 9, 24). **Господь исцелил отрока.**

Будем помнить эту историю, дорогие мои соратники и, стремясь к трезвости, будем стремиться к вере, стремиться к праведной жизни, и тогда с Божией помощью многое, что было трудно себе представить, станет осуществимым.

Надо сказать, наша жизнь так устроена, что мы распространяем понятие веры и на обыденные вещи. Произносим само слово десятки раз на дню, и все же вряд ли понимаем до конца роль веры в жизни, ее значение в самой нашей судьбе. Может показаться странным, но веры в нашей жизни неизмеримо больше, чем знания.

Судите сами. Мы верим, что успеем на автобус и бежим к остановке. Мы верим, что в трубах течет вода и открываем кран. Верим объявлениям, обещаниям и энциклопедиям. Верим друзьям и врагам. Верим детям и верим родителям. Верим в себя, в свои способности, в свое дело.

Мы верим все без исключения. Даже тот, кто не верит во что-то, на самом деле верит в нечто противоположное. И, наконец, кто не верит в успех, тот верит в поражение. Однако вера вере — рознь. Вот две истории. Одна про мужчину, он жил в девятнадцатом веке. Другая про женщину, она жила в первом веке.

Над мужчиной смеялся весь ученый мир — невежа, дилетант, авантюрист, а он **верил** и продолжал раскопки. Десятки лет он зарабатывал деньги, чтобы осуществить задуманное в детстве и, наконец, чудо произошло. Генрих Шлиман раскопал Трою — город, который все считали вымыслом, красивым мифом. Об этом можно прочесть в учебниках истории.

А вот что повествует Евангелие о женщине, имя которой осталось неизвестным. «И вот, женщина Хананеянка, выйдя из тех мест, кричала Ему: помилуй меня, Господи, сын Давидов, дочь моя жестоко беснуется. Но Он не отвечал ей ни слова. И ученики Его, приступив, просили Его:пусти ее, потому что кричит за нами. Он же сказал в ответ: Я послан только к погибшим овцам дома Израилева. А она, подойдя, кланялась Ему и говорила: Господи! помоги мне. Он же сказал в ответ: нехорошо взять хлеб у детей и бросить псам. Она сказала: так, Господи! но и псы едят крохи, которые падают со стола господ их. Тогда Иисус сказал ей в ответ: о, женщина! **велика вера** твоя; да будет тебе по желанию твоему. И исцелилась дочь ее в тот час (Мф. 15, 22-28).

Что же общего в этих историях и в чем их принципиальная разница? Во-первых, и ту, и другую истории роднит вера, хотя

направленность ее в данных историях различна, и мы еще поговорим об этом. Во-вторых — труд, и немалый труд, как мужчины, так и женщины. Десятки лет отказывал себе во всем Генрих Шлиман, и современники поражались его трудолюбию на протяжении всех лет раскопок.

Ну, а многие ли из нас возьмут на себя труд вновь и вновь обращаться к врачу и слышать в ответ сравнение с псами. Это нам, отстоявшим от этой встречи на две тысячи лет, знающим историю земного пути Господа, знающим про Его Крестные страдания во имя любви к человеку, понятно, что Господь лишь испытывал веру женщины. Причем, испытывал не только веру в Него, как в последнее прибежище и спасение, но испытывал еще и любовь этой женщины к ребенку. Повторяю, нам известно милосердие Божие, Его любовь к человеку. Известно нам и известно сейчас, но не этой несчастной тогда. И еще, вполне возможно, в жизни женщины было нечто, о чем знал лишь Спаситель, и что сделало необходимым **такое** испытание, **такую** проверку и закалку ее воли. Мы можем лишь гадать об этом.

Понятно, что труд женщины заключался не только в разговоре со Спасителем, но и в уходе за больной, жестоко беснующейся дочерью. В любом случае, труд обоих персонажей налицо, и не будь его, никакая вера не помогла бы им. Очень образно сказал по этому поводу апостол Иаков: «Что пользы, братия мои, если кто говорит, что он имеет' веру, а дел не имеет? может ли эта вера спасти его?.. Ибо' как тело без духа мертво, так и вера без дел мертва» (Иак. 2, 14, 26).

Теперь поговорим об отличиях в вере. Как, наверное») заметил читатель, вера в обоих случаях была искренней. Герои и той, и другой истории шли до конца, проявив всю силу своей воли и добились победы. Так в чем же разница?

Шлиман **верил, что он** раскопает Трою, и он раскопал ее. Дарованную человеку Богом свободу воли этот энтузиаст употребил на раскопки и добился результата.)

Ну, а женщина? Женщина **верила в помощь Спасителя, а** свою свободу воли она обратила в молитву, **соединив ее с силой Бога**, и тоже добилась результата[\[20\]](#).

Улавливаете разницу? Шлиман и безымянная женщина по-разному распорядились своей свободой воли — разница в этом. Свобода воли, предоставленная нам Создателем, - именно то, что и отличает нас от животного. Собака или лошадь не отправятся за тридевять земель от дома и не начнут раскапывать холм Гиссарлык в поисках мифической Трои. У животных нет свободы воли, они подчинены инстинктам, и это их удел.

Человек же создан по образу и подобию Божию и вправе распорядиться своими действиями сам. Он может потратить всю свою жизнь на раскопки, а может вложить всю свою волю и энергию в страстный призыв к Богу.

Поймите меня правильно, я не хочу бросить тень на самую деятельность Шлимана. В ней нет ничего противного человеческому естеству, нет ничего греховного. Ведь не корысть увлекала его, а жажда открытий, поиск неизведанного. Но Шлиман **верил в свои силы**, опирался на них. И в этом тоже нет ничего плохого: свобода воли - не пустой звук.

Однако спросим себя: а мог Шлиман **не раскопать** Трою? Для большей уверенности в правильности рассуждений расширим круг вопросов. Может ли Олимпийский чемпион, уверенный в своих силах, **не выиграть** мировое первенство, или человек, бегущий к остановке, **не успеть** на автобус? Ответ очевиден.

Женщина же **верила в силу Бога**, соединив ее со своей свободой человека. Она сознательно, свободно обратилась к Богу с молитвой, с просьбой об исцелении. Она призвала Бога к сотрудничеству, призвала Самого Бога, Творца видимого и невидимого. И если молитва услышана, **что может противиться такой силе?** Ответ также очевиден.

Теперь зададим себе вопрос: что будет с человеком при отсутствии в нем веры в результат своих трудов, что он будет делать? Пойдет копать землю, побежит за Спасителем? Да ничего он не будет

делать, ничего! Ибо кто не верит в свою победу - смирился со своим поражением!

Ну, а если верит? Если человек верит, он **должен делать**, поскольку под лежащий камень вода не течет. Вот и вы, мой дорогой соратник, **читаете эту книгу, потому что верите в пользу написанного здесь. Пишите дневники и самоутверждения, потому что уверены в их действенности.** Итак, с одной стороны, вера в успех порождает успешное действие, с другой стороны вера без дел мертва. Это мы установили.

Ну, а что же порождает вера в Бога, вера во Христа? Давайте сначала подумаем над одним из проявлений веры вообще. Вы наверняка замечали, что дети подражают тем, кому верят, кого любят. Да и не только дети, взрослые тоже, просто в детях это заметнее.

Поэтому, веря в Богочеловека Иисуса Христа, мы **преодолеваем человеческие горизонты бытия**, мы ощущаем Бога в себе.

Теперь посудите сами, насколько при этом возрастает мощь нашей веры. Великие подвиги совершают люди, верящие, что Господь с ними. Возьмите, к примеру, ратные подвиги Александра Невского; кто не знает о нем. А сколько исцелений и других чудес сотворили такие исторические фигуры нашего Отечества, как Серафим Саровский и Сергей Радонежский? Нужно ли говорить, что без искренней веры в Бога их судьба была бы другой. Будем помнить об этом, соратники.

И, наконец, в чем коренное отличие веры в себя от веры; в Бога? Да в том, что к Богу нужно обратиться. Ведь сколько бы не верила та безымянная женщина в Божью помощь, она никогда бы не получила ее, не обратившись к Спасителю. И вот здесь так часто люди демонстрируют свою ограниченность. Спрашиваешь человека:

—Веришь в Бога? Есть жизненные трудности? Есть проблемы?

—Ну, как же, кто сейчас не верит. А трудностей полно есть и в семье, и на работе. Да, и проблемы есть с алкоголем. Курево тоже оставить бы надо, кашель заел.

— Скажи, а в церковь ходишь? Богу молишься, проси Его о помощи?

— Нет, все как-то руки не доходят.

Давайте, читатель, вместе с вами усомнимся, в своем уме эти люди. Теперь спросим себя: а сатана верит в Бога? Можно со всей определенностью сказать, что нет. Сатана, как известно, означает «противник», и он **не верит** в Бога, **а знает**, что Бог есть. Знает доподлинно, ведь это Бог отверг от Себя бывшего архангела за его гордыню. А вот если бы сатана в Бога верил, то первое, что он сделал бы, это покался, обратился бы к Богу с молитвой. Но молитва — это, прежде всего, труд деланья, созиданья. Сатана же по своей сути разрушитель, и деланье, созиданье для него невозможно.

Поэтому молитва к Богу — не столько признание Его существования, сколько вера в Него, в Его любовь. Более того, молитва и есть то деланье, тот духовный труд, без которого вера мертва по определению.

Будем же, дорогие мои соратники, молить Бога помочь нам в нашей борьбе с зависимостями: алкогольными, табачными или иными. При этом будем неотступно помнить, что молитва - это наше духовное деланье и, чем больше деланье, тем крепче вера и ближе результат.

Будем также помнить, что Христос обещал помощь **«труждающимся и обремененным»**. Поэтому пуста будет молитва к Богу о помощи в избавлении от зависимостей без упорного труда над собой.

Теперь давайте поразмышляем над тем, что сообщает нам святой апостол и евангелист Марк, а потом я расскажу вам потрясающую историю человеческой метаморфозы. Итак, сначала слова Спасителя, сказанные Его ученикам: «Имейте веру Божию, ибо истинно говорю вам, если кто скажет горе сей: поднимись и ввергнись в море, и не усомнится в сердце своем, но поверит, что сбудется по словам его, — будет ему, что ни скажет. Поэтому говорю вам: все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам. И когда стоите на молитве, прощайте,

если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши. Если же не прощаете, то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших» (Мк. 11, 23—26). На что в этих Евангельских строках следует обратить первоочередное внимание? На то, что Господь по вашей вере обязательно пошлет просимое, но это вы уже знаете. Поэтому обратите внимание на чистоту вашего сердца на молитве. Из текста легко понять, что раздраженность, а тем более злоба, перечеркнут вашу молитву к Господу.

Светлана Ивановна Троицкая, наша известная соратница по «Оптималисту», сравнивает веру с тихим шепотом перед микрофоном, который благодаря мощным передатчикам достигает самых удаленных уголков планеты. Теперь представьте, что ваше сердце и есть тот передатчик, а раздражительность и злоба — это поломки в нем, создающие шум, заглушающий ваш голос. Если представили, очистите сердце от помех, простите всех и вся, тогда Господь услышит вас, простит и поможет.

Есть еще один прекрасный и неожиданный образ, созданный преподобным Макарием: Христос - иконописец, который пишет в нас Свое изображение. И если мы отвернем от Него свое лицо, то тяжело Ему писать — как портретисту тяжело писать портрет отвернувшегося от него человека. Образ показывает, что не только человек может быть не услышан Богом, но и Господу нелегко войти в наше искаженное грехом сознание [45].

Я не зря завел разговор об этом, ведь исправление искаженного алкоголем и табаком сознания и является нашей задачей.

Теперь, когда мы знаем, как важно не просто верить Бога, но и соединить свою волю с Его силой, а это и про исходит в молитве и труде, я расскажу вам удивительную историю, но сначала процитирую, что написал один юноша на заре XIX века: «Когда человек сподобился этой добродетели, соединения с Христом, он со спокойствием: внутренней тишиной встречает удары судьбы, мужественно противостоит бурям страстей, бесстрашно переносит ярость злобы. Как не стерпеть страдания, если знаешь, что упорствуя во Христе, усердно трудясь, славишь самого Бога?!» «Пройдет время, и автор этих замечательных строк не

только отречется от Христа, но и станет символом атеизма и воинствующего материализма. Звали этого юношу Карл Маркс [46].

Наверное, читателя удивляет не факт отречения Маркса от Бога, удивление вызывает принадлежность Марксу написанных строк. Признаюсь, и меня вначале удивило то же самое. Потом, размышляя об этой истории, я задумался об отношении Бога к человеку, отрекшемуся от Него. Задумался, потому что вспомнил себя. Вспомнил, как все больше и больше отдалялся от Него, отравляя свой мозг алкоголем, затягивая на шее сизую табачную петлю, как я все больше и больше терял человеческий облик. Терял в себе образ и подобие Творца.

Думаю, моим соратникам, решившим сбросить с себя алкогольно-табачное ярмо, будет небезынтересно познакомиться с рассуждениями митрополита Сурожского Антония, касающимися различных Евангельских историй, связанных с отречением от Бога. Ведь не секрет, что многим из нас мешает переступить церковный порог страх: а примет ли Господь наше покаяние?

Вначале Владыка Антоний обращает наше внимание на притчу о блудном сыне: «...у некоторого человека было два сына; и сказал младший из них отцу: отче! дай мне следующую *мне* часть имения. И *отец* разделил им имение. По прошествии немногих дней младший сын, собрав все, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно.

Когда же он прожил все, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться; и пошел, пристал к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои пасти свиней; и он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему. Придя же в себя, сказал... пойду к отцу моему... и пошел... и сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим. А отец сказал рабам своим: принесите лучшую одежду... приведите откормленного теленка... станем есть и веселиться! ибо этот сын мой был Мертв и ожил, пропадал и нашелся» (Лк. 15, 11—24). «Подумайте о словах блудного сына в начале рассказа: отче, дай мне теперь то, что будет моим достоянием, когда ты умрешь... Такая мягкая простая фраза,

но если ее перевести на более резкий язык, это же просто значит: Ста-; рик, ты зажился; мне некогда ждать, пока ты умрешь, и я унаследую плод твоих трудов; ты стоишь у меня на пути; я хочу быть свободным и богатым, дай то, что причитается и забудем друг о друге... И вот этого сына, который исключил отца из жизни, этого сына **ждет** отец. И отец не желает видеть сына наемником или рабом; он велит одеть и накормить сына. **Отец не может видеть в сыне раба, он может видеть в нем только сына**» — подчеркивает владыка Антоний [47]. Сын ушел, отец остался; он остался верен до конца.

Так и Отец наш Небесный остается нам верен до конца, от нас лишь требуется вернуться. Будем помнить об этом, соратники. Господь ждет нашего возвращения, и мы не должны обмануть Его ожидания. Поэтому прочь сомнения, от нас требуется лишь труд, труд по очищению своего сознания, труд по наполнению этого сознания такими убеждениями, которые уже никогда не позволят уйти и: Отчего дома.

Интересны размышления Митрополита Антония, касающиеся притчи про женщину, взятую в прелюбодеянии (Ин. 8, 3—11). Напомню, о чем говорится в этой истории! По существовавшему тогда закону за прелюбодеяние женщина должна была быть забита камнями насмерть, но, зная; человеколюбие Христа и желая найти повод к Его обвинению, судьи привели несчастную к Спасителю и вопроша ли: «Ты что скажешь?» Однако Христос, зная их замыслы», молчал. Они же продолжали настаивать на своем, тогда Иисус сказал известную теперь на весь мир фразу: «Кто и вас без греха, первый брось на нее камень».

Но поскольку образ жизни у судей 2000 лет назад ничуть не отличался от сегодняшнего, бросить камень было некому. Когда народ разошелся, Иисус спросил женщину: «Женщина! где твои обвинители? никто не осудил тебя Она отвечала: никто, Господи. Иисус сказал ей: и Я не осуждаю тебя; иди и впредь не греши». И здесь Митрополит Антоний пишет: «Меня поразило: люди могут друг друга унижать, люди могут не признавать достоинства другого человека, — Бог **всегда** его признает; и **требует** его» [48]. Так что и нам, сегодняшним людям, следует беречь свое и чужое достоинство.

Уверен, вы не только догадаетесь, что я сейчас скажу, но и поддержите меня. Пьяному человеку сохранять свое или чужое достоинство невозможно. Причем от количества выпитого достоинство не зависит. Достоинство — атрибут трезвых людей.

И в заключение я хочу попросить вас, дорогие читатели, особенно тех из вас, кто не чужд поэзии, поразмышлять над таким вопросом: что важнее для хорошего урожая — почва или зерно?

Возможным ответом может быть такой: как бы не было прекрасно зерно, если оно упадет на непригодную почву, скажем, в песок или на асфальт, урожая не будет вовсе. Очевидно, так и случится, если почва для размышлений вконец отравлена алкоголем и табаком. Но поскольку вы читаете эту книгу, и художественные образы вам не чужды, а дух поэзии пробуждает работу мозга, ваша почва - не камень и не песок.

Тем более, что в ваших силах сделать эту почву еще благодатней, освободив ее от всевозможных ядов. А это именно то, чем мы и будем заниматься на протяжении всей книги, заменяя в сознании программу приятия алкогольно-табачного яда на программу сознательного отказа от алкоголя и табака.

Образно говоря, мы с вами создадим поле, на котором возможен богатый урожай. Как мы назовем это поле? Если мы назовем его в честь той действительности, которая окружает нас — это будет «поле жизни», а если мы назовем его в честь той жизни, к которой стремимся — это будет «поле веры». Теперь дело за семенами. Чем же мы засеем нашу почву, и кто будет производителем семян? Может, алкогольные и табачные компании, плодящие уличную и телевизионную рекламу опостылевших нам ядов? Нет, мы не допустим этого. Да и сами семена, производимые такими компаниями, кроме как «семенами смерти» не назовешь, ибо содержащийся в них яд ничего другого дать не может. И поэтому мы, дорогие соратники, обойдемся без таких семян.

Скорее всего, мы будем искать и найдем духовные семена, семена, благословленные Создателем, возвращенные человеческим опытом и

накопленные в памяти поколений! Мы назовем их «семенами жизни» в противовес отвергнутым семенам.

И теперь, когда мы решили одинаково, обратимся с молитвой к Господу - посеять семя жизни на поле нашей, веры. Обратимся, и будем услышаны!

4.5. «Кого нет рядом с нами...»

Сам себе убийца, кто делает себя недостойным Вечной жизни.

Святитель Филарет (1782—1867) митрополит Московск:

Дорогие мои соратники! Мы закончили прохождение первой трети нашего курса и сегодня перешли к изучению второй. Это знаменательное событие давайте отметим литературным трудом — напишем сочинение на тему «Кого нет рядом с нами из-за алкогольной и табачной отравы».

Объем сочинения - на ваше усмотрение. Зависит он как правило, от возраста автора - с годами мы теряем по названной причине все больше и больше родных и близких. Впрочем, не обязательно писать обо всех преждевременно ушедших от нас, можно описать наиболее запомнившийся вам трагический случай. Чтобы вдохновить вас и показать, сколь различно видение поставленной задачи и как неодинаково ее решение, приведу три сочинения наших соратников, написанных в самые разные годы. Прочтите их и смело беритесь за перо. Дневник сегодня писать не надо.

Вот первое сочинение. Обратите внимание, как молодеет смерть: старшее поколение — 66 лет, следующее — на 10 лет раньше, а следующее за ним — уже совсем молодые ребята! И если мы пойдем на любое городское кладбище, то найдем тому не одно подтверждение.

Квадратный километр

Те трагические события, о которых я вам поведаю, произошли всего лишь на одном квадратном километре. Всего на одном

квадратном километре смерть за 10 лет прибрала к рукам 24 жизни молодых людей. Им было не более 49, многим чуть больше тридцати. Но сначала расскажу о смертях в своей семье.

Первым, кого погубило пристрастие к алкоголю, был мой дед, полковник в отставке. С войны он принес ранения, награды и любовь к спиртному вместе с самогонным аппаратом.

С ним и пришло в семью горе, не просыхали слезы матери... И вот однажды вечером парализовало у деда ногу, а к утру его не стало. Было ему 66 лет.

Несколько лет — и такая же участь постигла моего отца. Он шофером был. Кругом стройка шла, и, как говорится, «бензин в бак, водку в горло». Вот сердце и не выдержало. Отец умер уже в 56 лет.

Брат начал раньше меня. Хотя и младше был на два года. Однажды он с другом, а было им по 10 лет, осушили почти десятилитровый баллон вина. Итог — алкогольное отравление, полтора месяца в больнице, еле спасли. С тех пор он пьянку видеть не может. Даже от запаха спиртного его тошнит. Я же вывода не сделал. И чуть Богу душу не отдал в 33 года. А теперь расскажу о страшном урожае, который собрала водка с одного квадратного километра поселка Западным города Ростова-на-Дону.

1980 год.

Гена Марлин 58 г. р. (22 года) - пьянка, карты, 6 ножевых ран, дно реки.

Витя Солдатов 55 г. р. (25 лет) — после изрядной пирушки камень на шею и в пруд.

Толик Семилетов 54 г. р. (26 лет) - пьяный попал под машину.

Валентин Железное 54 г. р. (26 лет) — в пьяном виде убийство с особой жестокостью. Приговор: расстрел.

1981 год.

Надя Клепова 58 г. р. (23 года) — пристрастие к алкоголю, беременность, веревка, смерть.

Стае Котов (25 лет) — пьяная драка в городском саду, 17 ножевых ран, смерть.

1984 год.

Саша Антонов (26 лет) и Света Юркова (28 лет) — водка, мотоцикл и страшная смерть под колесами рефрижератора.

Саша Шрамченко 55 г. р. (29 лет) — разошелся с женой из-за водки и в пьяном виде бросился под трамвай.

1987 год.

Толик Белый 54 г. р. (33 года) - пил на работе, на него» упал механический 70-тонный молот, голову не нашли.

Гена Кузин 56 г. р. (31 год) - месячный запой, забрала милиция, через 5 часов был в морге.

Саша Сафонов 56 г. р. (31 год) — алкоголизм, цирроз печени, смерть.

Сережа Попов — трагически погибла жена, запил, купил» у цыган самогону, выпил, прошел 70 метров, упал, смерть.

Саша Шамилин 57 г. р. (30 лет) - алкоголизм, цирроз печени, смерть.

1989 год.

Сережа Лашин 58 г. р. - пьяная драка, смерть.

1990 год. Смертей среди молодежи на нашем километре пока нет. Но еще не вечер. В этом горестном списке есть и мои очень близкие друзья. Нас было одиннадцать симпатичных, крепких, веселых парней. Осталось трое. Как в той песне. Но там люди за святое дело погибли.

Люди! Мы же гибнем. Гибнем не только физически. Становимся дебилами, зверьми. Ради чего такие жертвы? Ради казны или

мошны сивушного барыги? За наш счет им хорошо живется. Знаете, что они говорят? У нас в России два класса — класс «черных» и класс «красных». Мы, «черные», ездим в черных лимузинах, едим черную икру, и отдыхаем у Черного моря. Вы, «красные», ходите с красными носами, ездите в красных трамваях, пьете красное вино, и отдыхаете в красном уголке. А теперь, вы, «красные», посчитайте, сколько денег отнесли на свою отраву, вам еще хуже станет.

Не знаю как вы, а я для себя твердый вывод сделал. Не пить. Не курить. Буду жить полноправно, полнокровно, счастливо, по-людски.

Вячеслав Васицкий

А вот еще одно сочинение. В стихах. И хотя описанный случай произошел в Академгородке, мне кажется, что многие из нас могут припомнить схожие истории.

Слышишь, Федя, где рюкзак колхозный?

Возьмем картошки в гараже.

Пойдем сынок, пока не поздно,

А то девятый час уже.

Декабрь — опять аврал у мамы,

Две смены — с ночи до утра.

Поужинаем нынче сами.

Да не копайся ты, пора!

Он долго рассуждал дорогой

О том, что кормится семья

Не магазином, слава Богу.

А что картошка есть своя.

Придя в гараж, отец машину

Погладил ласково рукой

Подумал, повернулся к сыну

И говорит ему: постой,

Я кое-что придумал, Федя.

Ты здесь побудь пока внутри.

Я прогуляюсь до соседей,

А ты картошки набери.

Поговорю насчет резины.

Дверь я запру, ...и он ушел

К соседу, мимо магазина,

Чтоб было с чем присесть за стол.

Проснулся дома на рассвете.

В прихожей свет, разбит трельяж..

. Все тихо, сына дома нету.

И вдруг как обухом: гараж!

Не помня как, полуодетый,
Добрался он до гаража,
Хрипя как зверь: сыночек, где ты?
Стуча зубами и дрожа.
От ужаса землисто-серый
Ключом нащупал щель замка,
Не чуя как к железной двери
Пристыла голая рука.

Рванул, ...пронзителен и тонок
Замерших петель ржавый стон...
И в ледяных слезах ребенок
Упал со стуком на бетон.

...скрипя, покачивалось тело
В петле ременной на гвозде.
А в пиццеторг письмо летело:
План снова выполнен везде!

В. Лебедев, Новосибирск, Академгородо

И, наконец, последнее сочинение. Оно написано совсем недавно.
Его автор живет в семье, все члены которой исповедуют трезвость.
Увы, отец семейства трезвенником был не всегда. И это,
безусловно, повлияло на алкогольное программирование ребенка.

Дети всегда подражают родителям, это закон природы. К счастью, отцовский призыв, молитвы матери и собственная твердая решимость помогли автору сочинения покончить с греховной зависимостью. Метод Шичко пригодился не только отцу, но и дочери.

Моя подруга была человеком искренним, веселым, отзывчивым и очень чутким. Если возникали проблемы или нужен был совет — один звонок, и в ту же минуту вот она — тут как тут. Леночка была на вид человеком счастливым. Ведь у нее прекрасная дочурка — смышленная, голубые глазки, курчавые золотистые волосики, очень добрый и ласковый ангелочек. Да она и души в ней не чаяла. Муж Игорь человек был добрый и любящий. Все вокруг завидовали этой счастливой паре. Но злодейка судьба нанесла страшный удар, который просто подкосил Лену. Игоря сбивает насмерть водитель «Газели».

Долго Леночка не могла оправиться от удара, и казалось, что даже маленькая дочка не приносит ей радости. Вскоре Лена запила. Сначала вроде бы немного, но потихоньку доза, в которой Лена находила, как она говорила, душевное успокоение от беды, обрушившейся на нее — становилась все больше и больше. Часто говорила она похожие слова: «Как найти и подобрать нити прежней жизни, как жить дальше, когда в глубине души понимаешь, что возврата к прежнему нет». Некоторые раны уходят так глубоко, что не заживают никогда. Беззаветно любила она этого человека, но утешение нашлось, увы, лишь в бутылке алкоголя.

Было тяжело смотреть, насколько плохо родной подруге, и поначалу я ее поддерживала, многие вечера проводя с ней вместе за бутылкой этого пойла, не понимая, что с каждым глотком ядовитой отравы я приближала ее конец. Вскоре Лене уже не хватало одной бутылки вина. Все глубже засасывало ее это болото. И некогда симпатичная, жизнерадостная девушка начала превращаться в безликий силуэт, слабую тень и подобие человека.

Понимая, что могу спиться вместе с ней сама, я начала все реже приходить к ней, стараясь уговорить Лену оставить пагубную привычку. Но Лена как будто не слышала меня. Я понимала - Лена падала в бездонную пропасть. Все чаще я видела ее, ползущую на

детскую площадку в невменяемом состоянии, с ребенком, идущим со слезами на глазах позади своей несчастной, погибающей от этой отравы матери. Все мои мольбы и призывы бросить эту дрянь, остановиться, были тщетны.

Осенним вечером я шла по улице с четкой мыслью о том, что вопреки Лениному недоверию все же попытаюсь ей помочь и всеми правдами и неправдами приведу ее на курсы по избавлению от ненавистного демона, разрушающего ее жизнь и жизнь ее ребенка.

Подходя к ее дому, я почувствовала неладное. Зайдя за угол дома, сердце замерло у меня в груди - ОПОЗДАЛА! Я увидела лежащее на траве под окнами распростертое тело. Тело моей дорогой подруги. Две бутылки адского пойла решили в этот день ее судьбу. Почему же погиб этот чудесный, отзывчивый человечек? Зачем пошла она на балкон 10-го этажа, как, по каким обстоятельствам упала? Было ли это самоубийство или несчастный случай - остается загадкой и тайной, унесенной в могилу. Ясным является только один неоспоримый факт. ОНО - это дьявольское зелье, как ядовитый змей, заползает в душу и мозг человека. Разрушает его изнутри, заставляя заплатить очень высокую цену. Напрочь убивает чувство материнства, любовь к жизни, инстинкт самосохранения и чувство опасности. Человек забывает, что есть люди, которые его любят и хотят помочь.

Неужели стоит эта отравка убитой горем матери, оставшейся сиротой маленькой девочки? Как переживет она смерть отца и матери? Каким психически искалеченным человеком вырастет? Нет в мире большего зла, чем алкоголь и табак. Внедряясь в человеческий мозг, этот дьявол калечит навсегда души и судьбы людей. Ведь именно нечистая сила стоит во главе этой адской машины уничтожения человечества.

Бог с дьяволом борется,

А арена их битвы — сердца человеческие.

Январь 2006 г. Вера З.

Пространные комментарии к этим сочинениям излишни. Но все же, на мой взгляд, с большой долей вероятности можно предположить

одно роковое обстоятельство - все описанные истории роднит отсутствие у потерпевших глубоких духовных интересов - незаменимой брони в тяжелых жизненных обстоятельствах.

Духовная опустошенность, неудовлетворенность жизнью, утрата смысла бытия неизбежно приводят людей к трагедии. Обращение за помощью к Богу, искренняя молитва к милосердому Отцу даруют человеку казалось бы утраченные навсегда силы и волю к жизни.

Православная история, да и жизнь многих наших современников, особенно прошедших через ужасы революций, концлагерей, непрекращающихся войн, дают тому многочисленные и неоспоримые свидетельства.

На страницах этой книги мы еще не раз будем размышлять о духовной составляющей в наших желаниях, поступках, судьбе, а сейчас запишем выводы из прочтенного материала.

Четвертые выводы:

- 1. Обретя Бога в душе, люди черпают в Нем великие душевные и физические силы.**
- 2. Вера больше, чем знание. Знание объясняет достигнутое. Вера зовет к свершениям.**
- 3. Произнося молитву, вкладывайте в нее всю душу, все сердце. Никогда не сомневайтесь в милости Божией.**

Лекция 5 Пьянство помрачает разум

Пьянство есть начало безбожия, ибо помрачается разум, которым познается Бог.

Святитель Василий Великий (329—378)

В 1761 году на крутом берегу Дона была построена крепость, названная в честь видного государственного деятеля петровской

эпохи митрополита Димитрия Ростовского, а возникшее при крепости поселение спустя 35 лет получило статус города и стало называться Ростовом-на-Дону. Не все, однако, знают, что святитель Димитрий Ростовский (1651—1709) был не только знаменитым право славным писателем, автором «Житий святых Православной Церкви», но и известным проповедником, решительно выступавшим против спаивания русского народа. В частности, его перу принадлежит вдохновенная работа «Слово о пьянстве».

В этой работе художественный образ пьянства автор заимствовал у древнегреческого мудреца Анахариса, сказавшего, что виноградная лоза приносит три грозди: первая — услаждение, вторая — упоение, третья — печали. Святитель Димитрий Ростовский написал, что если пьянство и сравнивать с виноградной лозой, то понесет эта лоза не три, а десять гроздей, приносящих человечеству вред и печаль. Вот как он их обозначил:

Первая гроздь — помрачение ума, изменение разума, погубление памяти.

Вторая гроздь — бесстыдство.

Третья гроздь — несоблюдение тайны.

Четвертая гроздь — возбуждение плотской похоти.

Пятая гроздь — ярость, гнев, вражда, спор, кровопролитие.

Шестая гроздь — повреждение здоровья.

Седьмая гроздь — расточение имущества, потеря богатства.

Восьмая гроздь — утрата спасения. Человек, который через пьянство лишился всех добродетелей, лишает себя спасения и отчуждает себя от небесного спасения. Апостол говорит: «Пьяницы... Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6, 10).

Девятая гроздь — гнев Божий.

Десятая гроздь — самый горький плод пьянства — всеконечная погибель души.

Вот какова эта виноградная лоза: хотя на вкус она и кажется вначале сладкой, но потом эта сладость превращается в горечь, в яд змей и аспидов.

Избегайте общества пьяниц, не общайтесь с теми, кто, называясь братом, остается пьяницей. С таким даже и не есть вместе.

Думаю, что первые семь гроздей хорошо известны читателю, а вот о **неизбежности событий**, несомых тремя последними гроздьями, следует основательно задуматься. Но, увы, сколь часто случается с человеком по слову другого известного святителя земли Русской — Тихона Задонского. Вот что он пишет: «Пьяница — погибший человек, но сам этого не замечает, он утопает в болоте греха и вовсе не думает о том, как бы из него выйти; он валяется в грязи, как свинья, но отмыть эту грязь не хочет. Мало того, он гневается на того, кто хотел бы его вытащить из этой погибельной пропасти».

Сделаем же для себя выводы из сказанного: откажемся от самой первой виноградной грозди, дабы не вкусить с неизбежностью и от десятой. Приложим все силы, дабы выбраться из алкогольного болота и с благодарностью протянем руки навстречу людям, спешащим нам на помощь!

5.1. Стоит ли нога сигареты?

Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти, омрачает разум и разрушает телесное здоровье медленной смертью.

Преподобный Амвросий Оптинский (1812—1891)

Таким вопросом несколько лет назад задалась Ирина Савченко, журналист «Аргументов и фактов», побывав в институте хирургии им. А. В. Вишневского. Аналогичным вопросом может задаться и любой читатель, побывавший в хирургическом отделении любой районной больницы. Минимум треть пациентов попадает сюда по

причине воспаления и инфицирования сосудов. **Практически все они на момент поступления курили.** Ниже следует перепечатка статьи Ирины Савченко с незначительными сокращениями.

«Откуда на улицах столько молодых людей — безногих и безруких, в камуфляжной форме? Далеко не все они из окопов Афганистана или Чечни, не там они потеряли руки-ноги, хотя потеряли их как раз из-за «окопной болезни» — гангрены. В тяжелые времена ею заболевали действительно в окопах от переохлаждения и влажности. Сейчас — в канавах, подворотнях, подвалах...

Но болеют ею, конечно, не только бомжи и бродяги. Она бич и вполне благополучных молодых людей.

У 30-летней медсестры Марины обнаружили гангрену и предложили ампутировать ногу. Она пришла к нам в отделение хирургии сосудов Института хирургии им. А. В. Вишневского, - рассказывает хирург Андрей Чурин. Её прооперировали. Операция была сложной. Ногу удалось спасти, но про каблуки ей пришлось забыть.

Монолог хирурга

У нее был тромбангиит, который привел, в конце концов, к гангрене. Оперлируемый нами «контингент» — молодые люди в возрасте от 25 лет. Болезнь развивается по принципу «горящего дерева» — дерево обгорает с мелких веточек, оставляя, в конце концов, только обуглившийся ствол.

Так и сосуды — поражаются мелкие и средние. Помимо них «сгорают» еще и вены. При этом, «сгорая», основные сосуды не успевают передать свои функции сосудам побочным. Для пациентов в возрасте до 30 лет характерно острое развитие заболевания. Конечность они могут потерять в течение полугода. Более пожилые пациенты болеют, как правило, дольше и нередко не ощущают проблему до конца своих дней.

Основная примета заболевания - боли при ходьбе. Прошел 200 метров — остановился. Если болезнь прогрессирует, к болям при ходьбе присоединяются боли в покое. Уже невозможно спать, ноги

хочется спустить с кровати. Затем появляются язвочки, которые перейдут во влажную гангрену.

Ну, а первичными проявлениями этого хронического заболевания можно считать уменьшение волосяного покрова на ногах, кожа на стопе и на голени становится или более сухой или, наоборот потливой.

В ногах появляются «мурашки», покалывания, как будто ногу отсидели. Часто на это не обращают внимания. Но лучше не испытывать судьбу, а идти напрямиком к сосудистому хирургу.

У нас слишком часты перед глазами примеры, когда пациент месяцами ходит к дерматологу и тот делает ему какие-то примочки, снимает почерневшие ногти (якобы грибок), лечит язвочки, палец скоблят, а он все гниет и гниет.

Через несколько месяцев со снятыми ногтями и остеомиелитом он появляется у сосудистого хирурга и тот может предложить ему только ампутацию.

Окопная болезнь поражает далеко не всех. Она совершенно не передается по наследству. Но всех больных объединяет одно: они все — страстные курильщики. **Если две ноги - роскошь**

Мы спасаем ноги нашим больным. Стоим у операционного стола по 8—9 часов. Мы настаиваем только на одном — бросить курить раз и навсегда! Обещаем: больше проблем с ногами у нашего пациента не будет! Разве это несправедливо - две здоровые ноги в обмен на одну дурную привычку?

Я не хочу заниматься ликбезом, но если человек не курит, шансов получить это заболевание у него — ноль! А с Мариной все кончилось печально: покуривала она у нас, практически, сразу же после операции. И после выписки продолжала курить. Через полгода опять встал вопрос об ампутации... Ампутировали ей ногу уже не у нас, а по месту жительства — в отделении гнойной хирургии. Мы повторно больных не берем, какой смысл?

...Был у нас один молодой бизнесмен, совсем еще молодой человек, до того занятый, что посмотреть на себя попристальней времени не

было. Поступил в крайне запущенном виде. Конечно, курящий. Ногу мы ему отпилили. Он поехал в Штаты, сделал себе биопротез. Сейчас с ним все в порядке, спокойно водит машину.

Это, конечно, в определенной степени, тоже решение проблемы. При условии, что вы достаточно состоятельны, чтобы приобрести дорожный биопротез, пройти необходимый курс реабилитации и далее жить с искусственной ногой. Но курить он все-таки бросил, иначе через совсем короткое время мне пришлось бы пилить ногу дальше, а там уже никакой протез не нацепишь» [49].

Надо сказать, что болезней, поражающих сосуды и ткани, много. Но суть процесса одна - курение уплотняет стенки сосудов, сужает их просвет, ограничивает и, в конечном счете, прекращает кровоснабжение тканей.

В главе 3.1 я уже приводил данные проф. М. Дмитриева по заболеваемости курильщиков болезнями периферических сосудов, **приводящими к гангрене. Из 100 больных — 98 курящих!** Читателю следует знать, что табак не щадит ни простых медсестер, ни известных всему миру людей. Сравните судьбы двух известнейших футболистов:

Лев Иванович Яшин (1929—1990) — лучший вратарь мирового футбола, чемпион Европы и Олимпийских игр, пятикратный чемпион СССР. Сыграл 812 матчей, из них в 207 сохранил ворота «сухими». **Не смог отказаться от курения.** Гангрена, ампутация обеих ног. Умер в 60 лет.

Пеле (Эдсон Арантес ду Насименту). Родился в 1940 году. Лучший нападающий мирового футбола. Провел 1282 игры и забил 1364 гола. После ухода из спорта закончил среднюю школу, университет. Работал министром спорта Бразилии, снялся в нескольких фильмах, написал роман на спортивную тему, поет и пляшет на эстраде. Успешный бизнесмен. В 55 лет в четвертый раз стал отцом. **Никогда не курил.**

А вот два трагических случая из мира искусства:

Павел Луспекаев (1927—1970). Народный артист РСФСР. Играл таможенника Верещагина в фильме В. Мотыля «Белое солнце

пустыни». В этом своем последнем фильме уже не мог стоять на ногах, но играть продолжал. Курить тоже. Гангрена, смерть в неполных 43 года.

А вот трагедия в семье певицы Анжелики Варум. Еще в 2004 году из-за гангрены стопы ее отцу Ю. А. Варуму ампутировали палец. Но табак он так и не оставил. Вот что, спустя два года, говорит один из лечащих врачей: «К сожалению, ампутация ноги вполне возможна. Юрий Ицхоко-вич, несмотря на проблемы с сосудами, диабет и строжайший запрет врачей, никак не может отказаться от курения. Нам остается только надеяться на лучшее».

На лучшее, конечно, следует надеяться, но надо помнить, что каждый седьмой долгое время курящий человек болеет облитерирующим энтеритом или другим схожим заболеванием, которое, если табак не убьет его раньше, в 98 случаях из 100 приведет к гангрене.

Можно, конечно, прекратить травить себя табаком, и организм постепенно восстановит свои функции, но можно и продолжать это занятие, утешая себя слабой надеждой попасть в число оставшихся двух счастливиц. Только вот жизнь табак все равно сокращает на 20—25 лет. **И по данным ВОЗ — из 850 млн. нынешних жителей Европы 100 млн. умрут от причин, связанных с курением!**

Что и говорить, цифры впечатляют. Однако есть категория людей, которых впечатляет не сухой язык цифр, а яркий натурализм картин. Их, и всех, кто думает покончить с табаком, на следующей неделе я приглашаю на [http:// antinik.hl2.ru](http://antinik.hl2.ru).

Там опубликованы несколько фотографий, где вы можете рассмотреть на операционном столе во всех деталях легкие, пораженные раком, изуродованные опухолью губы или только что отрезанную грудь у онкологической больной.

Но больше всего поражают свежеспиленные гангренозные ноги. Этаким натюрморт: кровь, гной, ножовка, сахарная кость и почерневшая нога. Так и кажется, что еще мгновение и волна зловония хлынет с экрана и захлестнет вас и всю комнату.

Думается, что если бы такие фото украшали сигаретные пачки, то табачные фабрики завтра можно было бы закрывать за ненадобностью. Кстати, канадские власти обязывают своих табачных производителей изображать нечто похожее.

Ну, а если вашего товарища после просмотра указанного сайта не потянет прочистить желудок, а потянет в карман за табачной отравой, дайте ему почитать следующую заметку, опубликованную в немецкой русскоязычной газете «Районка» в декабре 2003 года.

5.2. Поговорим откровенно. Линейка для курильщика

Табак — подслащенная пилюля дьявола.

Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1828—1907)

Вот что рассказывает директор Дюссельдорфского института физиологии клетки Роберт Эрхаммер: — Все знают, что легкие берут на себя основной никотиновый удар. Но ведь вполне возможно, что табачный дым влияет и на другие ткани. Чтобы выяснить, так ли это, мы провели эксперимент: «обкурили» выращенные искусственно культуры клеток.

Больше всего нас поразило, что случилось с кавернозными тельцами полового члена. Их количество уменьшилось в полтора раза!

Оказалось, что под действием никотинового алкалоида в этих клетках произошли многочисленные разрывы. Будто прошелся ураган: некоторые превратились просто в клочья, другие получили серьезные повреждения!

Но это лабораторный опыт. В жизни ведь табачный дым не поступает напрямую в ткани члена. После нескольких затяжек алкалоид вместе с кислородом сначала попадает в легкие, потом в кровь. А она, в свою очередь, будет насыщать ткани, в том числе и кавернозные, этой смесью. Человек затушил сигарету и забыл о ней, а клетки его полового члена пытаются справиться с поступившим ядом...

До поры, до времени курильщика будут спасать два фактора: во-первых, повредить за короткий срок все клетки невозможно, даже если очень постараться! А во-вторых, ткани обладают способностью восстанавливаться. Но постепенно кавернозная ткань не сможет справляться с нагрузкой, здоровых клеток будет все меньше. В результате длина полового члена начнет понемногу уменьшаться. Мы подсчитали: от **15 сигарет в день член укорачивается на один миллиметр в год.**

А за двадцать лет?! Имеет значение, когда человек начал курить. Если он «задымил» в подростковом возрасте, процесс «сокращения» будет более активным. Ведь ткани еще не успели сформироваться, клетки рвутся быстрее и заживают медленнее.

И у такого мужчины велик шанс лет в 35—40 обнаружить, что его «достоинство» пошло на убыль.

— *Среди женщин тоже есть заядлые курильщицы. А чем они рискуют?* — У женщин тоже есть кавернозные тела, они находятся в клиторе. Изменение ткани может привести к тому, что этот «центр удовольствия» станет менее чувствительным [50].

А вот вам немного статистики, чтобы потренировать воображение:

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72000 в год и свыше 2000000 затяжек на счету у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

В России курят 68% мужчин и 12% женщин.

Меньше всего курят узбечки и китайки.

5.3. Легко ввести, да трудно вывести

Один способ трезвения есть: смотреть неотступно за мечтаниями, ибо грешными мечтаниями сатана прельщает ум.

Преподобный Исихий Иерусалимский (f 432)

Ни для кого не секрет, что алкоголь дает иллюзию снижения остроты стоящих перед человеком проблем, иллюзию смягчения

напряженности, и это становится одной из причин влечения к спиртному, одной из причин распространения алкоголизма.

Сейчас мы не будем говорить о влиянии алкоголя на растление человеческих душ, на разрушение семьи и государства, на это есть другие главы. В этой же главе давайте посмотрим, как спирт изменяет обмен веществ в нашем организме, способствуя его разрушению и гибели.

Именно спирт, поскольку это он является действующим началом любых спиртосодержащих изделий, будь то коньяк на банкете, шампанское на свадьбе, водка на поминках или лосьон за углом. Все разговоры о том, что водка вреднее коньяка, а сухое вино полезнее пива, несостоятельны в своей сути уже потому, что C_2H_5OH , коварнейший и опаснейший яд, содержится во всех перечисленных жидкостях. Разница лишь в его процентном содержании. В чем же, однако, коварство алкоголя — этилового спирта?

Во-первых, в том, что его молекулы относятся к разряду малых (молекулярная масса равна 46). Во-вторых, в том, что он растворяет подряд все жиры, в том числе и липиды (от греч. *lipos* — жир). А липиды — это основные компоненты биологических мембран. Мембраны же эти - тончайшие образования, молекулярной толщины (не более 10 нм), окружают клетки нашего организма и защищают их от проникновения чужеродных элементов.

Учитывая сказанное, легко догадаться, что молекулы алкоголя, будучи по размерам сравнимы с молекулами кислорода, способны проникать в любые клетки нашего организма, используя, где свой малый размер, а где и способность растворять преграды. Ну, а уж попав внутрь клетки, алкоголь крушит там все подряд, в том числе и генетические структуры.

Особенно уязвимы для алкоголя половые клетки, ведь они несут в себе колоссальный объем информации, необходимой для продолжения человеческого рода. И даже небольшие повреждения в них приводят к рождению уродов.

Недаром на Руси вино молодоженам не подносили. И славна была наша Отчизна богатырями. Сейчас же пьяное зачатие в порядке

вещей, потому и не удивительно, что мельчает народ. Не удивительно, что ежегодно в России рождается 180000 умственно отсталых детей [51].

А посмотрите, что происходит с сосудами головного мозга. Они обладают уникальной способностью: за счет дополнительного плотного слоя окружающих глиальных [\[21\]](#) клеток стенка их непроницаема для множества соединений. Обычные продукты обмена — аминокислоты, холестерин, лекарственные препараты — не в состоянии пассивно поступать из общего кровотока в ткань мозга. А вот молекулы спирта могут. Они легко растворяют липидные компоненты мембран глиальных клеток.

И хотя основная часть выпитого алкоголя окисляется в печени, через 85 секунд после появления спирта в крови он обнаруживается в спинномозговой жидкости и в тканях мозга. При этом каждые 100 грамм водки приводят к гибели 20000 активно работающих клеток мозга [52].

Итак, дорогие соратники, сделаем для себя вывод: **каждая рюмка водки, каждая кружка пива - это полноценное кладбище клеток мозга.**

А теперь зададимся вопросом, что же делает наш организм, чтобы уничтожить проникший в него яд?

Многовековой контакт человека с продуктами брожения и алкоголем не прошел даром. В организме сформировались системы, обеспечивающие разрушение алкоголя и превращение его в другие соединения. В стенке желудочно-кишечного тракта, в поджелудочной железе, легких, сердечной и скелетных мышцах, в сетчатке глаза, в мозге, а главное в печени (разлагающей 80% алкоголя) функционирует фермент алкогольдегидрогеназа, окисляющий этиловый спирт до ацетальдегида (уксусного альдегида).

И нам бы с вами только радоваться этому факту, если бы не одно обстоятельство. Альдегид, хотя и образуется в организме значительно меньше, чем алкоголь, ядовитей последнего в десятки раз.

К счастью, на него тоже есть управа - фермент альдегиддегидрогеназа. Он разлагает ацетальдегид до уксусной кислоты. Так что, выпивая рюмку марочного коньяка, человек с богатым воображением может представить себе, что пьет он не коньяк, а уксусную кислоту. Напиток, прямо скажем, никудышный.

Уксусная кислота в итоге окисляется до углекислого газа и воды, которые, наконец-то, выводятся наружу. Нетрудно догадаться, что тяжкое похмелье, неизбежный спутник алкогольных застолий — прямое следствие описанных реакций. Надо сказать, что алкогольдегидрогеназа выделяется у всех людей по-разному. Во-первых, чем северней народ, чем исторически у него меньше опыта употребления винограда и его прокисшего сока, тем меньше в его организме алкогольдегидрогеназы.

На Руси, как известно, виноград не рос, и фермента, способного разложить алкоголь, у русского, украинца или белоруса значительно меньше, чем у француза, итальянца или араба. Данный факт объясняет не только различную чувствительность к алкоголю у представителей разных наций, но и саму склонность к алкоголизму. Так для северных народов, у которых алкогольдегидрогеназа не вырабатывается вообще, алкоголь стал средством геноцида.

Можно с уверенностью сказать, что в уничтожении североамериканских индейцев не отсутствие у них огнестрельного оружия сыграло свою роковую роль, они обзавелись им у белого человека. Погубила индейцев «огненная вода».

Погубила она не только индейцев. Шестьдесят два малых народа Русского Севера за последние тридцать лет канули в небытие или находятся на грани вымирания по той же причине. Люди, живущие и работающие на Севере, видели это своими глазами.

Особенно хочется обратить внимание женщин на тот факт, что независимо от градусов северной или южной широты алкогольдегидрогеназы в их организме выделяется почти в два раза меньше, чем у мужчин. Недаром женский алкоголизм развивается быстрее и протекает тяжелее, чем мужской.

Еще несколько слов об альдегиддегидрогеназе. У созревших алкоголиков активность этого фермента ниже нормы, и окислить избыток ацетальдегида просто нечем. А поскольку установлено, что ацетальдегид в 1000 раз интенсивнее, чем этанол угнетает процесс образования половых гормонов, становится ясным, что удел страдающих алкоголизмом — импотенция и бесплодие. Дело, однако, этим не ограничивается. В организме любого пола вырабатываются и мужские, и женские половые гормоны. Так вот ацетальдегид уничтожает у мужчин преимущественно мужские, а у женщин, соответственно, женские половые гормоны. В результате алкоголики-мужчины феминизируются (приобретают женские признаки), а алкоголички маскулинизируются (приобретают мужские признаки).

Кстати так называемое «лечение алкоголизма» препаратами типа антабуса (тетурама) основано именно на накоплении в организме ацетальдегида. Обратившемуся за помощью алкоголику доблестные наркологи дают таблетку указанного препарата. «Лекарство» напрочь блокирует действие альдегиддегидрогеназы, а принятый на этом фоне стакан вина или водки превращается в стаканчик токсичного ацетальдегида.

Человек элементарно отравляется, сосуды сжимаются, лицо краснеет, сердце грозит остановиться, появляется страх смерти, вполне обоснованный, кстати. Если помните, я уже говорил, как называют эту процедуру испытавшие её на себе люди: «не попасть под антабус, а попасть под автобус». Эффект для многих несчастных был именно такой.

Вот, пожалуй, и все. Конечно, описанные здесь реакции гораздо более содержательны, кроме того, существуют и другие пути окисления алкоголя, например, с помощью фермента каталазы или с помощью микросомальной эта-нолоксиляющей системы (МЭОС). Роль этих систем возрастает при хронической интоксикации алкоголем. Соратники, заинтересованные в более полном изложении, могут обратиться к книгам: Шабанов П. Д. Руководство по наркологии. «Лань». СПб.; Панченко Л. Ф. и соавт. Биологические основы алкогольной интоксикации. Знание. М., 1988. Содержательно и доступно изложен материал Владимиром

Лукьяновым в Интернете по адресу: http://www.narkotiki.ru/ecolumn_5598.html.

Мы же с вами, дорогие соратники, возблагодарим Бога, что у нас есть метод Шичко, который позволяет людям избавляться от множества зависимостей быстро, легко и с радостью. Помогите нам, Господи, в его изучении и в духовном совершенствовании.

5.4. Алкоголь - генератор уродств

Ebrii ebrios gignunt (лат.). Пьяницы рождают пьяниц.

Плутарх (ок. 45 — ок. 127)

В предыдущей лекции, дорогие соратники, мы узнали, с какой легкостью молекулы спирта проникают внутрь всех, без исключения, клеток. Отметим для себя сугубую опасность его воздействия на генетический аппарат клетки, но не успели коснуться еще одного важнейшего аспекта разрушительного действия алкоголя.

Дело в том, что алкоголь не просто по-разному влияет на метаболизм (обмен веществ в организме) мужчины и женщины. Это естественно — мужчина отличается от женщины не только внешним обликом, но и внутренним строением.

Самое главное заключается в том, что вред, наносимый алкоголем детородной функции мужчины и женщины несоизмерим по своим масштабам. Вред, причиняемый мужчине, можно исправить, в определенных пределах, конечно. Вред же, наносимый алкоголем репродуктивной функции женщины, непоправим принципиально!

И причина не только в том, что у женщины в расцвете сил в организме примерно 25 тыс. яйцеклеток, а у мужчины в том же возрасте десятки миллионов сперматозоидов в одном только кубическом миллиметре. Длительное пьянство способно повредить и десятки тысяч и сотни миллионов клеток.

Основная причина в том, что запас сперматозоидов у мужчины возобновим, и обновляется полностью за три месяца. А вот у женщины все иначе. Яйцеклетки у девочки формируются в утробе

матери на четвертом месяце беременности. Наибольшее их число имеет пятимесячный плод и, начиная с этого времени, всю оставшуюся жизнь количество яйцеклеток снижается.

Теперь представьте себе картину, вполне реальную, кстати. Молодожены на свадьбе выпили по бокалу шампанского, имеющийся в нем алкоголь проник в кровь, потом его молекулы, используя возможность растворять клеточные мембраны, проникли вглубь репродуктивных клеток и в нескольких десятках из них повредили генетический код.

Проходит время, неважно какое, год или десять, и вдруг у счастливой пары, возможно имеющей вполне нормальных детей, рождается еще один ребенок, и ребенок этот — урод. И хотя родители больше никогда не прикоснулись к спиртному, да и сперма у мужчины за это время обновилась десятки раз, поврежденная яйцеклетка, как мина замедленного действия, дождалась своего часа, и трагедия пришла в семью.

Редкость? Не берусь судить. К сожалению, настоящая редкость, когда алкогольный опыт современной женщины ограничивается бокалом шампанского. Поэтому, стоит ли удивляться, что только в Московской области 296 школ для умственно отсталых детей. А вот какова, по данным профессора Ю. А. Ливина, динамика роста школ для дебильных детей в некоторых регионах России и Украины. Сравниваются шестидесятые и девяностые годы теперь уже прошлого века:

Вологодская область: было 2 школы, стало 18;

Донецкая область: было 4 школы, стало 38;

Омская область: была 1 школа, стало 19;

Академгородок: не было ни одной школы, стало 2.

Потребление алкоголя в шестидесятые годы не превышало 4 литров на человека в год. В девяностые годы эта цифра увеличилась в пять-шесть раз. В шестидесятые годы появление на улице пьяной женщины было редкостью, даже в праздник, а уж школьнице, потягивающей у всех на глазах пиво, просто «всыпали бы

горячего». Так вот, за сорок лет женский алкоголизм вырос в 1200 раз [53]!

И хотя женский алкоголизм в стране не достиг уровня мужского, говорить о том, что он стал **соразмерен** мужскому алкоголизму, определенно можно. Что же касается рождения детей-уродов, то причиной тому является не только алкоголизм матери, но и отца, а нередко и беспробудное пьянство обоих родителей.

Кроме того, исключительно важную роль в победном шествии по нашей стране пьянства и алкоголизма играет низкий уровень культуры, в том числе и санитарной культуры населения. Конечно, трудно определить, какие знания по санитарии и гигиене доступны современному россиянину, скажем малолетнему беспризорнику (их число по данным Российского детского фонда достигло 700 тыс. человек), если и у более благополучной части населения с этим не все в порядке.

В качестве примера приведу абзац из книги известного санитарного врача Г. М. Осадчего «Санитарный врач — врач человеческий»: «В 80-е годы мне довелось преподавать гигиену в одном из Московских медицинских училищ. И первым вопросом, который я задал своим студентам, был такой: «Кто мне может ответить, что такое гигиена?» Разумеется, я не думал, что получу ответ, гласящий, что это, прежде всего наука, однако все же надеялся, что учащиеся хотя бы приблизительно объяснят значение этого слова. И что вы думаете? Какой ответ я услышал? Поднимается юная студенточка и говорит вполне серьезно: «Гигиена — это порошок, которым чистят унитазы». Я вначале воспринял это, как юмор. Думал, что девочка пошутила. Однако в аудитории **никто** не рассмеялся» [54].

Увы! Примерно на таком же уровне находятся знания большинства нашего населения о действии на организм алкоголя и табака, о последствиях пьяного зачатия. Спросите с умным видом у вчерашних школьниц, готовящихся стать матерями: «Какое сухое вино лучше пить в первом триместре беременности — белое или красное?» Из десяти одна, максимум две, да и то не совсем уверенно ответят, что пить нельзя совсем. Остальные с таким же умным видом будут нести всякую чушь.

А что вы хотите? В газетных публикациях на алкогольную тему в 99 случаях из 100 красной нитью проводится мысль: «нельзя пить плохие вина, «паленую» водку, а вот марочные вина, дорогие коньки — можно, но только «культурно», не злоупотребляя. В малых дозах это даже полезно». И мало кто скажет современной девочке, девушке, женщине, что не злоупотреблять алкоголем ей опасно, а опасно и преступно употреблять алкоголь вообще.

Интересно решается проблема информирования молодежи об опасности пьяного зачатия в Ереване. В ЗАГСсах армянской столицы молодоженам вручают книгу известного публициста, врача по образованию Зория Балаяна «Открытое письмо новобрачным». Книга эта переиздавалась более 10 раз на 15 языках. В «Литературной газете» довольно давно печатался из нее отрывок — «Помните о мастере Або». Эту печальную историю о том, как пагубно действует алкоголь на потомство, я предлагаю с некоторыми сокращениями вашему вниманию:

«В Древнем Риме судили однажды хлебопек, который обвинялся в убийстве. Его казнили. И лишь после того, как приговор привели в исполнение, выяснилось, что несчастный хлебопек ни в чем не виноват.

Тогда сенат решил специально выделить штатного работника, который на всех судебных заседаниях начинал говорить первым. Он входил в зал, останавливался перед судьями и громко произносил всего одну фразу: «Помните о хлебопек».

И мне сегодня хочется, чтобы помнили, никогда не забывали о судьбе одного из наших современников. Пусть его горькая и трагическая судьба станет для всех нас уроком. Уверен, что это тот самый случай, когда вопреки известной формуле гениального Данте и «страх должен подавать советы». Его звали мастер Або. Он с самого детства отвык от своего полного имени Альберт. Этот человек, по-видимому, родился художником. Однако художником не стал. Блокадное детство, эвакуация, безотцовщина, всего шесть классов образования. Но никто в округе не мог так искусно подобрать колер, как мастер Або. Любую царапину, любую вмятину на машине он заделывал так, что после даже эксперты не могли найти место аварии.

Выгодно было иметь дело с таким мастером. Расчет простой, утилитарный — точно подобран колер, и не надо перекрашивать всю машину. Многие знали, что у других специалистов, как те ни старались, оставался след, ямка.

Або хорошо зарабатывал, а очередь к нему была такая, какая бывает к разрекламированному знахарю. Клиенты хорошо знали, что он каждый день, включая выходные, неизменно в одно и то же время делает двухчасовой перерыв. Он обедает. Обычно с очередным клиентом. Всегда с коньяком.

О нем уже ходили легенды, например: может выпить литр и подобрать после этого нужный колер, как подобрал бы сам Рафаэль. Говорят, что когда бывал трезвый как стеклышко, то работа получалась не то, что надо. Другое дело, когда выпьет. Тогда и рука твердая, и глаз верный.

Мастер Або был женат, и когда родился первенец, он, как и обещал друзьям, налил в двадцатилитровую канистру крепкий портвейн, пил сам и угощал друзей. Пил с утра до вечера. Он праздновал появление на свет сына, но еще не знал, что в дом уже пришло горе.

Сын родился с заячьей губой, есть такой диагноз. Но если бы только это. Вскоре, как установили врачи, мальчик стал отставать в психическом и физическом развитии от своих сверстников. Находился на диспансерном учете с основным диагнозом олигофрения, что значит слабоумие. А автомобильные клиенты тем временем все шли и шли к мастеру Або. Они, конечно, не знали, что творится в душе мастера. Они хотели только одного — как можно быстрее подобрать нужный колер, да так, чтобы не пришлось перекрашивать всю машину. Условия оставались прежними: привычная такса плюс двухчасовой обед в ресторане.

Так как клиенты менялись каждый день, то, естественно, они не могли заметить перемен, которые происходили в самом Або. А он изо дня в день становился все угрюмее, часто рыдал за столом, вспоминая своего малыша с обезображенной губой и пустым взглядом.

Через три года родился второй ребенок. Родился нормальным с обычными губами. Отец был счастлив — выходит, напрасно жену

ругал, винил весь ее род, а теперь, слава Богу, все в порядке. И губы у ребенка, как у всех.

Родилась девочка. До года никто никаких отклонений у нее не замечал. А после года выяснилось, что у ребенка имеются так называемые «патологические рефлексy». Родители ничего в этом не понимали и даже злились на врачей, которые всегда что-нибудь выдумывают. Но первые членораздельные слова девочка стала произносить только к четырем годам.

Отец продолжал страдать. С сыном, мол, ничего поделатъ уже нельзя, все у него уж очень очевидно, прямо рок какой-то. Вот с дочерью — совсем другое дело. Девочка как девочка, красивый ребенок, курчавые волосы, правда, взгляд такой же, как у братишки, словно в тумане. Да еще какая-то неестественная улыбка всегда на лице. Значит надо лечить.

Я думаю, нет смысла дальше пересказывать страницы биографии мастера Або, так сказать, в хронологическом порядке. Слишком уж похожи эти страницы одна на другую. Скажу лишь, что у этого человека родилось еще двое детей. Они посещали так называемую школу для умственно отсталых детей, все четверо.

Признаюсь, прежде чем познакомиться с биографией мастера Або, я побывал в этой самой вспомогательной школе и, познакомившись с этими несчастными существами, имеющими общую фамилию, общее отчество, решил встретиться с их родителями. Дверь мне открыла старуха с выцветшими глазами, простоволосая седая голова. Оказалось, что это и есть мать тех детей. Я поразился — на вид ветхая старуха, а ее младшему ребенку нет и девяти лет.

Потом я узнал, что женщина эта вовсе не старуха. Просматривая семейные альбомы, я увидел, какой редкой красоты была она еще совсем недавно. Горе сделало свое дело.

Я справился о муже. Женщина вместо ответа разрыдалась. Мужа нет, муж повесился. С горя повесился. Считала, что Сам Бог против него, раз такими дети рождаются.

Последний год ходил сам не свой. Особенно сильно хандрил, когда бывал трезв, правда иногда еще продолжал, как жена говорила,

свою проклятую работу. Но все же это был уже не тот человек. По ночам вскакивал, выкрикивал имена детей, плакал навзрыд, а потом как-то вернулся из школы, где находились его дети, и повесился. Прямо на спинке никелированной кровати. Его так и нашли у кровати с согнутыми ногами.

Люди удивлялись, как же можно, вот так, таким манером повеситься, а он повесился. И знаете, говорит жена, я впервые, после долгих лет перерыва, увидела на его обычно напряженном лице какое-то спокойствие. Увидела лишь на мертвом лице.

Вышел я из этого дома с тяжестью в груди, сердце было наполнено жалостью к судьбе мастера Або. Я встретился с некоторыми из тех, кто хорошо знал покойного. Хоронили его чуть ли не всем городом. Машины медленно и бесшумно плыли за гробом. На могиле говорили о его «золотых руках», о его «золотой душе», но никто, наверное, не знал, что творилось все последние годы в этой «золотой» душе, как не знали, думаю, и того, за что он сам себя казнил.

Мне думается, человек этот, в конце концов, догадался, осознал, в чем причина всех его несчастий. Не мог же он на протяжении многих лет, в наш век, век информации, хотя бы один раз не услышать о том, что такое пьяное зачатие. Что оно, как правило, бьёт без промаха. Сто из ста детей рождаются в той или иной степени ненормальными. Во всяком случае, вину свою, видимо, почувствовал.

К счастью, таких страшных судеб, как судьба мастера Або, я больше не встречал. Но, несмотря на свою редкость, все же она, на мой взгляд, типична. Я имею в виду, что фамилия пьющего, в конце концов, исчезает с лица земли. Падает на землю зачахшее генеалогическое древо. Это было доказано в исследовании, о котором в свое время много писалось. Французский ученый Моррель тщательно проследил за жизнью четырех поколений людей, страдающих алкоголизмом, и записал результаты своих уникальных исследований:

«В первом поколении — нравственная испорченность, алкогольные излишества. Во втором — пьянство в полном смысле слова. Представители третьего поколения страдали ипохондрией,

меланхолией, были склонны к убийству, к самоубийству. В четвертом — тупость, идиотизм, бесплодие».

Вот таким образом было дано предостережение, что род пьющего исчезнет с лица земли в течение четырех поколений».

Не только пьянство запоем, но вообще употребление спиртных напитков приводит к ужасным последствиям... Еще в позапрошлом веке небезызвестный Ч. Ломброзо [22] предупреждал, что «даже редко пьющие мужчины, находившиеся в момент совокупления под влиянием винных паров, порождали детей эпилептиков, паралитиков, помешанных, идиотов или слабоумных, весьма легко терявших рассудок. **Таким образом, какая-нибудь рюмка вина может сделаться причиной величайших бедствий для многих поколений!**» [55].

В заключение я хочу сказать вам, откуда взята фраза: «пьяницы рождают пьяниц», приведенная в эпиграфе к этой главе. Древнегреческий писатель и историк Плутарх добился в первом веке нашей эры **правительственного решения** писать на стенах домов, где жили алкоголики, именно эту фразу. И такие дома свахи обходили стороной.

5.5. Нет любви - не будет счастья!

Смерть и время царят на земле, Ты владыками их не зови. Все, кружась, исчезает во мгле, Неподвижно лишь солнце любви.

Александр Блок (1880-1921)

Теперь, когда мы с вами изучили материал предыдущих глав, нам стали понятнее физическая и социальная стороны происходящих трагедий. Однако, мне хочется предостеречь читателя от поспешного вывода, что алкоголь является причиной деградации человека и общества.

Средством для развращения и деградации, безусловно, является, а вот причиной — нет. Более того, **пьянство — следствие, а не причина деградации, как человека, так и общества в целом.**

Коренная причина деградации человека в бездуховности, в потери нравственных ориентиров. Вернее в замене ориентиров христианской любви и творчества на ориентиры потребления и получения удовольствий.

На что ориентировались наши предки, каковы были их приоритеты? Во-первых, это семья. Во-вторых, это дети. Излишне доказывать, что как крепость первого, так и здоровье Второго компонента общества невозможно без любви. Именно любовь дает человеку силу и энергию, питающие на протяжении всей жизни и родительскую любовь, и крепость семейных уз.

Вот послушайте, как звучит «Гимн христианской любви в Первом послании апостола Павла к коринфянам:

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего,

не раздражается, не мыслит зла,

не радуется неправде, а сорадуется истине;

все покрывает, всему верит,

всего надеется, все переносит.

Любовь никогда не перестает,

хотя и пророчества прекратятся,

и языки умолкнут, и знание упразднится»

(1 Кор. 13, 4-8)

Какая высокая поэзия, и какая правда жизни заложены в этих строках! Закладывает ли современное общество в своих сынов и дочерей что-нибудь похожее? Увы, вместо любви пропагандируется секс, а по-русски — разврат.

Но на нем не построишь семью. И вот, по данным Госкомстата в 2005 году на 1066,4 тыс. браков зарегистрировано 604,9 тыс.

разводов [56]. Это зарегистрировано, а на деле из 1000 вновь созданных семей в 900 нарушены или прекращены супружеские отношения.

Почему? Да потому, что любви-то нет и не было! Ведь любовь, она милосердствует, не гордится, всего надеется и все переносит. А спросим сами себя: давно ли мы проявляли милосердие? Многие не ответят, что это такое.

Вот и рождается у нас 30% детей вне брака. Вот и скитаются по стране бездомные дети, а в детских домах только три человека из ста — сироты, а у остальных родители живы, но лишены родительских прав.

Да и может ли быть в почете семья в стране, где на каждом углу продаются эротические журналы, газеты полны предложениями самых сомнительных услуг, а по телевидению 24 часа в сутки пропагандируется насилие и разврат? Мало того, и ТВ, и вездесущая реклама те же 24 часа в сутки пропагандируют «сладкую жизнь» в окружении алкоголя, табака и самых последних и расчудесных технических новинок, не говоря уже об отдыхе в экзотических странах. При этом нигде и никогда не говорится, что отдыхать возможно лишь когда устанешь, а для этого надо потрудиться. Не украсть, не ограбить, не продать свое тело или душу, а именно произвести, создать нечто, чем можно было бы гордиться.

К сожалению, произошедшие под влиянием пропаганды изменения в сознании людей поставили на первое место в человеческих ценностях деньги, причем деньги любой ценой.

Но большинству людей деньги, как не хотят они этого, счастья не приносят. От семейного счастья люди отказываются сами, а счастье общения с Богом им неизвестно или становится недоступно.

И здесь величайший обманщик дьявол предлагает людям для заполнения их внутренней пустоты «универсальное удовольствие» — алкоголь. Однако заполнить пустоту, решить жизненные вопросы может только творчество. Алкоголь лишь заслоняет собой существующие проблемы и в итоге усложняет жизнь.

Проходит короткое время, и вот уже человеку, попавшему в зависимость от этого наркотика, жизнь представляется в виде **образа непосильного бремени**. Однако творческий потенциал Господь у человека не изымает.

Милосердие Божие не признает фатальный исход. Милосердие Божие одарило человека свободой воли. И эту волю человек может употребить на покаяние, а может и на дальнейшую погибель. И еще - милосердие Божие столь же велико, как и Его терпение.

Представьте себе, что бы было, если бы Бог с неизбежностью карал нас за совершаемые поступки. Наверное, род людской прекратился бы, не начавшись. Но нет, Господь не наказывает человека.

Человек, строго говоря, удаляясь от Создателя, нарушая Его законы бытия, наказывает себя сам. Возможность же покаяния Господь оставляет человеку до самого смертного часа. Вспомните двух распятых с Христом разбойников, возможность покаяться была у них у обоих. Покаялся только один из них.

В любом случае, дорогие соратники, Господь, упразднивший Своим Воскресением смерть и даровавший нам надежду на Жизнь Вечную, тем самым упразднил и фатальность любых событий в нашей жизни.

Господь всегда дает нам надежду, а вот будет ли она реализована, зависит от наших усилий, как физических, так и молитвенных.

И еще в этой главе мне хотелось бы сказать об одном человеческом свойстве, присущем всему роду людскому. Человек может прекрасно знать, «что такое хорошо и что такое плохо», более того, может даже очень сильно желать хорошего, а поступать все равно не лучшим образом.

В 1969 году Владимир Высоцкий написал:

И вкусы, и запросы мои — странны, —

Я экзотичен, мягко говоря:

Могу одновременно грызть стаканы —

И Шиллера читать без словаря.

Во мне два Я — два полюса планеты,

Два разных человека, два врага:

Когда один стремится на балеты —

Другой стремится прямо на бега.

За девятнадцать веков до него в Послании к римлянам апостол Павел, сокрушаясь над своим вторым «я», **имел мужество сказать еще определеннее:** «Желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю... Ибо по внутреннему человеку нахожу удовольствие в законе Божиим; но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником закона греховного, находящегося в членах моих» (Рим. 7, 18-19, 22-23).

Как видим, апостол Павел тоже как бы разделяет себя на два «я» — тело и душу. И по этому поводу святитель Иоанн Златоуст свидетельствует: «Павел показал разумность души, находящей удовольствие в законе Божиим, ее превосходство в этом над телом» [57]. Будем же, дорогие соратники, молить Господа, чтобы Он дал нам время и силы научиться властвовать душой над телом, дал возможность преодолеть греховную алкогольно-табачную зависимость.

Кругом сплошная ложь и фальшь, и дикость,

И люди пьют, добро в себе губя.

Ну, а причина в чем, скажи на милость;

Причина в том, что не нашли себя?

Не столько не нашли, сколь потеряли,

Мелькнувший при рождении свет.

Любовь к Отцу, как слиток разменяли

На горсть незначащих монет.

Но если не иссякло жизни время

Наполнить светом горницу души,

Потрачу я на масло и лампаду

Все без остатка медные гроши.

Выдающийся русский философ Николай Бердяев (1874— 1948) как-то в минуту раздражения, заметил, что «для русского человека характерно качание между святостью и свинством». Простим Николаю Александровичу излишнюю категоричность, сфокусировав внимание на следующем.

Диапазон человеческих интересов, действительно, чрезвычайно велик. Но мотивация поведения, в том числе направленная на удовлетворение интереса, зависит, прежде всего, от соотношения духовных и физиологических потребностей.

Человек, живущий духовной жизнью, соотносит свои поступки с духовными принципами, контролирующими физиологическую мотивацию. При этом духовная жизнь предполагает наличие духовной воли.

Люди, живущие плотской жизнью, руководствуются физиологическими потребностями, и духовная мотивация у них минимальна. Милосердие, чувство долга, чувство прекрасного может быть им даже незнакомо. Что же касается духовной воли, то при поступлении в организм дьявольского зелья — алкоголя, она ослабевает, и начинается указанное Бердяевым качание, неизбежно приводящее к свиному корыту.

Думаю, что именно это качание заметно в стихах В. Высоцкого. Думаю также, что к печальному концу поэта привела именно непосильная для человека амплитуда этого качания. Невозможно качаться между Богом и сатаной. В жизни есть только два пути: к Богу и от Бога.

Лично вам в какую сторону?

Поразмыслив обо всем здесь сказанном, запишем **пятые выводы**:

1. Вино губит здоровье людей, умственные способности, благосостояние семей и, что ужаснее всего, губит души людей и их потомство (Л. Н. Толстой).

2. Разум дан человеку для того, чтобы он разумно жил, а не только для того, чтобы он видел, что неразумно живет (В. Г. Белинский).

3. Учителя открывают дверь. Входишь ты сам (китайская пословица).

Лекция 6 Грустный путь в веселой жизни

Посеешь мысль — пожнешь поступок, Посеешь поступок — пожнешь привычку, Посеешь привычку — пожнешь характер, Посеешь характер — пожнешь судьбу.

Восточная мудрость

В этой главе мы продолжим разговор о разрушающем воздействии алкоголя на организм человека в целом и на его мозг в частности. Окинем взглядом тот трагический путь, на который в поисках веселья и хмельной радости вступает подросток и, пройдя по которому, он с неизбежностью оказывается у разбитого корыта своего здоровья и своей жизни.

В самом начале этого скорбного пути стоит рекламный плакат, уверяющий простаков, что это «много пить плохо», а «умеренно» и «культурно» не только безвредно, но и полезно. И дальше идет откровенная ложь, повторять которую нет смысла, достаточно оглядеться вокруг.

И никто не напишет на придорожном плакате: «Пейте, веселитесь, юноши и девы, — всего через четыре года вашего «умеренного» потребления алкоголя у 85 из 100 весельчаков обнаружится сморщенный мозг» [58].

Старейшина российской медицины академик Ф. Г. Углов так описывает результаты патологоанатомического вскрытия мозга «весельчака» и «балагура», который, по мнению друзей, пил «умеренно» и «культурно»: «Изменения в лобных долях мозга видны даже без микроскопа, извилины сглажены, атрофированы, множество мелких кровоизлияний. Под микроскопом видны пустоты, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминает землю после того, как на неё сбросили бомбы — вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след (Рязанцев В. В., Киев, 1987). Разговор об «умеренных» дозах и «культурном» винопитии - это ловушка для простаков. Все пьющие и алкоголики начинали с «умеренных» доз и «культурно» пили, а кончали в психиатрических больницах или на кладбище на 20 лет раньше положенного срока» [59].

Но, увы, продолжает дальше академик Ф. Г. Углов: «Очень немногие, а может быть, даже никто из больных, заболевших по вине алкоголя, не понимает, в чем причина их тяжелой болезни. Об этом лучше всего знают хирурги и патологоанатомы» [60].

Осталось задать вопрос вам, дорогой читатель: сколько лет вы «культурно» пьете?

6.1. Каждый глоток вина делает человека необратимо глупее

Алкоголь — вполне надежное средство, когда требуется поубавить ума.

В. Я. Данилевский (1852-1936), русский физиолог

На предыдущих лекциях мы выяснили с вами, что молекулы алкоголя, имея ничтожные размеры и обладая способностью растворять клеточные мембраны, способны проникать внутрь любых клеток нашего организма. Проникнув внутрь клетки, алкоголь наносит удар по генной структуре ядра, что и приводит к различным отклонениям и уродствам в развивающемся организме.

Однако дело этим не ограничивается. Будучи универсальным жировым растворителем и попадая через желудок и кишечник в кровь, алкоголь атакует эритроциты, покрытые тонким слоем

смазки, которая при трении о стенки сосудов электризуется и не дает эритроцитам слипаться.

Растворитель жиров алкоголь лишает эритроциты этой способности, и в организме пьющего человека происходит трагедия, масштабы которой трудно переоценить. Впрочем, известно об этом стало не так давно, и связано это открытие с изобретением длиннофокусного микроскопа, позволившего отодвинуть объектив от испытуемого образца на расстояние нескольких сантиметров.

Дело было так. В 1961 году три американских физика во главе с профессором Найсли решили «заглянуть» в живого человека. Для этого они воспользовались длиннофокусным микроскопом и рассматривали через роговицу глаза своих коллег.

Роговица, как известно, совершенно прозрачна, и им хорошо были видны мельчайшие сосуды - капилляры. По капиллярам текла кровь, и были видны содержащиеся в ней эритроциты.

И вот, заглянув в глаз одного из своих друзей, физики ахнули: эритроциты двигались не по одиночке, а сгустками, склейками. Причем в склейках они насчитали по несколько десятков, а то и сотен эритроцитов. Физики испугались, а их коллега сидит, худого не ведает.

Собрали народу побольше, стали смотреть на эритроциты у всех подряд, и вдруг такая же картина еще у одного. Решили выяснить, в чем дело, и оказалось: эти двое накануне пили. Для чистоты эксперимента тут же «плеснули» одному из коллег, и через 15 минут в крови бывшего трезвого человека появились склейки эритроцитов.

Ну, за точность произошедших почти полвека назад в далекой Америке событий не поручусь, а лучше предоставлю слово доктору биологических наук Л. Е. Попову, проведенному в стенах МГУ совместно со своими коллегами В. Л. Поповым и Е. Ю. Черкашиным аналогичный эксперимент с исчерпывающим объяснением.

«Комки эритроцитов достигают в крови максимума через полтора-два часа после принятия алкоголя, когда его концентрация в крови максимальна. Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200-500 эритроцитов. Встречаются отдельные сгустки, содержащие тысячи эритроцитов. При этом прекращается поступление эритроцитов и плазмы крови в артериолы (мелкие артерии) и капилляры. Вместе с эритроцитами к тканевым клеткам перестает поступать кислород, вместе с плазмой — питательные вещества.

При этом наступает кислородное голодание и гибель клеток. Из-за кровяного давления сосуда вблизи тромба вздуваются и образуются необратимые аневризмы (вздутия сосуда). В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают давления и лопаются, возникают кровоизлияния — микроинсульты» [61].

Чем все это оборачивается для любителей спиртного? Об этом можно судить по характерному цвету лица и носа людей, собирающихся по утрам у винных палаток. «Синяки», называют их в народе. В носу, например, много мелких сосудов, которые ветвятся. Когда к месту разветвления сосуда подходит алкогольная склейка эритроцитов, она его закупоривает, сосуд раздувается (аневризма), отмирает, и нос приобретает ни с чем не сравнимый сине-фиолетовый цвет.

«Человек, «пропустивший» рюмку или стаканчик спиртного, представляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, равномерно распределенного синяка: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани. И «заживление» этого «человека-синяка», выздоровление после травмы, нанесенной рюмкой, длится приблизительно те же три недели, что и в случае синяка, полученного при ушибе» [62].

Только вот «заживление» полным никогда не будет. Многие ткани организма могут у человека, навсегда оставившего алкоголь, восстановиться. Придет в норму печень, исчезнет язва желудка, регенерируют легкие, а вот нервные клетки не восстанавливаются никогда! Безвозвратно гибнут нейроны [\[23\]](#). **Так что после каждой рюмки вина или стакана водки, бокала шампанского или**

кружки пива, выпитых «за здоровье», человек обязательно и необратимо становится глупее.

Но и это не все! Клетки мозга питаются тончайшими капиллярами, в 50 раз тоньше человеческого волоса. Их наименьший диаметр равен 8 микронам. А наименьший диаметр эритроцита равен 7 микронам. И проходят эритроциты по капиллярам **ТОЛЬКО ПО ОДНОМУ**. Поэтому **нет безвредных доз алкоголя!** Самая маленькая склейка эритроцитов может привести к гибели клеточки мозга.

А это значит, что погибнет и хранящаяся в ней информация. Погибнет навсегда, но человек этого так никогда и не узнает, поскольку уже не сможет этой информацией оперировать. Вот и не замечают люди своей деградации. Зато ее замечают родственники и сослуживцы.

Так что, дорогие мои соратники, будем помнить, что глупее мы становимся и от марочного коньяка, и от «паленой» водки, теряем мы свой разум и от бокала шампанского, и от кружки пива.

Иными словами, не важно «что» и «как» пить. Важно лишь одно — чем больше яда принял человек за свою многострадальную жизнь с различными алкогольными изделиями, тем меньше разума в нем осталось.

6.2. История аэростата «Зенит»

Ошибаться свойственно человеку, но благоразумному свойственно сознавать ошибку.

Преподобный Петр Дамаскин (2-я половина XII века)

Только что мы с вами установили, что алкоголь приводит к образованию склеек эритроцитов, к тромбам, препятствующим переносу кислорода. Однако не все знают, что кислородное голодание - гипоксия, на определенном этапе воспринимается человеком как, якобы, безобидное состояние опьянения, **имитатор некой «свободы от внешнего мира».**

Именно за этим ощущением свободы и тянутся все, кто выпивает. Но ведь **ощущение свободы — далеко не свобода, а лишь иллюзия пьющего.** Причем опасная иллюзия. «Освобождая» себя от проблем, пьяный перестает отдавать себе отчет в своих действиях и мыслях. Куда это может привести, известно из печального опыта множества людей.

Состояние возбуждения - эйфорию, возникающую на определенном этапе после приема алкоголя, многие ученые объясняют той же гипоксией. Здесь показательна трагическая история аэростата «Зенит», произошедшая 15 апреля 1875 года.

«Экипаж аэростата состоял из трех человек. На высоте 7 километров командир экипажа Тиссандье посоветовался со спутниками, продолжать ли подъём. Они согласились. Тиссандье сбросил несколько мешков с песком, аэростат быстро заскользил вверх. Самочувствие у всех было приподнятое, радостное. «Мне никогда не было так хорошо, — рассказывал потом Тиссандье, — я ощущал, что погружаюсь в сон: лёгкий, приятный, без сновидений».

В последний момент необычность ощущений всё-таки беспокоила опытного аэронавта и, уже теряя сознание, он открыл клапан своего кислородного прибора.

Очнулся Тиссандье через час с головной болью. Он попытался двинуться. Тело не подчинялось ему, он с трудом поднял руку. С громадными усилиями он добрался до своих спутников, оба были без сознания, на безжизненно белых лицах застыла странная улыбка.

Кислородные приборы были нетронуты. Эта застывшая радость повергла в ужас даже смелого аэронавта Тиссандье.

Ему все-таки удалось посадить аэростат. Энергичные меры врачей спасли ему жизнь. Остальные двое участников полета погибли, не приходя в сознание.

Трагическая история «Зенита» казалась загадочной современникам полета. Теперь высотные полеты стали делом обычным, а эта история понятна. Аэронавты были уверены, что почувствуют

недостаток кислорода и успеют включить кислородные подушки. В этом и была их ошибка.

Сейчас хорошо изучено изменение состояния человеческого организма и субъективные ощущения человека при подъёме на различные высоты. На высоте 4 километров человек чувствует слабость, головокружение. Быстро утомляет даже несложная работа. С ростом высоты неприятные ощущения исчезают. Человек чувствует себя хорошо, он весел, возбужден.

Однако достаточно небольшого усилия, одного резкого движения - и человек теряет сознание. О высоте 8 километров в справочниках говорится коротко: «Грозит смерть». Как удалось установить, Тиссандье и его товарищи достигли высоты 8600 метров. Остальное не требует пояснений.

Интересно, что сам человек обычно не замечает нарушений нормальной деятельности организма, вызванных высотой. Более того, чем слабее становится сознание, тем спокойнее, увереннее он себя чувствует. Если ему сказать, что он плохо соображает, он будет утверждать противное.

Мы видим, что состояние при кислородном голодании очень напоминает алкогольное опьянение. Та же переоценка своих сил («море по колено»), то же радостное, возбужденное состояние, та же неспособность критически оценивать свои действия.

Всё так же, только гипоксия алкогольного происхождения вызвана не недостатком кислорода в воздухе, а затруднением его доставки к клеткам тканей в результате нарушения кровообращения.

Итак, веселье, связанное с приемом алкоголя, имеет в основе гипоксию [\[24\]](#). А гипоксия в этом случае, как мы видим, обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах.

Значит, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, надо обязательно вызвать тромбоз сосудов. А тромбоз сосудов — это всегда отмирание каких-то тканей. Мы приходим, таким образом, к важному выводу, что **безвредных доз алкоголя нет в принципе.** Если бы такая доза даже и существовала, то она никого не

заинтересовала бы, потому что никаких веселящих действий с ней не было бы связано» [63].

6.3. Стадии алкоголизма и степени опьянения (по Г. А. Шичко)

Пьянство есть начало безбожия, ибо помрачается разум, которым познается Бог.

Святитель Василий Великий (329—378)

Дорогие соратники! Сейчас, наверное, самое время поговорить о стадиях алкоголизма и заодно решить, куда же конкретно каждого из нас завела многолетняя алкогольная гипоксия.

Решать этот вопрос на первых лекциях не имело смысла, потому что признать себя алкозависимой личностью — дело непростое. Как пошутил один наш единомышленник: «Нельзя сказать, что я много пью, я могу часами обходиться без выпивки». Да что греха таить, и сам я полтора десятка лет назад рассуждал примерно также.

Зато теперь мы с вами знаем, что внедренные в наше сознание алкогольно-табачные программы, хотя и отравили нам годы жизни, но все же не сломили наш дух. Гарантией тому является наше настойчивое стремление к овладению методом Шичко.

И не признание существования разрушающих душу и тело программ, а твердая уверенность в их уничтожении наполняет наше сознание. **Уже сам факт ежедневного утверждения программы трезвости становится для нас источником вдохновения и оптимизма.**

Но поскольку для победы над врагом его «надо знать в лицо», давайте посмотрим, как описывал **стадии алкоголизма, степени опьянения** и как определял основные **трезвеннические термины** автор метода Геннадий Андреевич Шичко.

Стадии алкоголизма — степени тяжести алкогольного страдания, определяемые потребностью и зависимостью от этилового спирта. Физиологическими спутниками алкоголизма являются: невосприимчивость к алкоголю (толерантность), подавленность

рвотного рефлекса, утрата количественного и ситуационного самоконтроля, похмельный (абстинентный) синдром, наличие палимпсестов[\[25\]](#), а также характер пьянства и психозы.

Первая стадия алкоголизма. Потребность слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается, алкоголик способен ее преодолеть и самостоятельно стать *воз-держанником*.

Толерантность непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три. Отсутствует рвотная защитная реакция. Утрачивается способность произвольного прерывания выпивки. Похмельный абстинентный синдром слабо выражен и не всегда появляется. Отмечаются палимпсесты. Пьянство имеет относительно систематический характер.

Вторая стадия алкоголизма. Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею. Толерантность достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на этом уровне, затем намечается ее падение. Рвотный рефлекс отсутствует. К утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного. Становится выраженным похмельный абстинентный синдром. Палимпсесты сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения. Пьянство систематическое и запойное. Изредка появляются психозы и эпилептиформные[\[26\]](#) припадки.

Третья стадия алкоголизма. Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приема рюмки алкоголя. Толерантность значительно снижена. Восстанавливается рвотный рефлекс. Полностью утрачивается количественный и ситуационный самоконтроль. Абстинентный синдром ярко выражен. Забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит даже после приема небольших доз алкоголя. Пьянство систематическое и запойное. Часто появляются психозы и выраженные эпилептиформные припадки. Быстро протекает деградация личности. Резко снижаются профессиональные навыки и трудоспособность.

Степени опьянения - уровни отравленности головного мозга алкоголем. Имеется много классификаций степеней опьянения; клиническая классификация исходит из концентрации этанола в

крови, которая выражается в тысячных долях — промилле. Степени опьянения и соответствующие им концентрации алкоголя в крови: легкая — 1—2, средняя — до 4, тяжелая — до 6—7, смертельная — свыше 7 промилле.

Существует классификация, исходящая не из концентрации алкоголя в крови, а из нарушения функций отравленного алкоголем мозга. Выделено шесть степеней опьянения: дурашливость, буйность, параличность, безумность, усыпленность и наркозность. Четких границ данных степеней опьянения может и не быть. Более того, некоторые из этих проявлений опьянения могут сочетаться между собой.

Первая степень опьянения (дурашливость) — слабое опьянение, появляется после приема малой дозы этанола. Характеризуется повышенной подвижностью, болтливостью, развязностью, бахвальством, шумливостью, самонадеянностью.

Вторая степень опьянения (буйность) — опьянение, при котором отравление мозга обуславливает повышенную раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам. Буйность не всегда проявляется в таком виде. Если пьяного никто и ничто не тревожит, он может спокойно вести себя.

Третья степень опьянения (параличность) — степень опьянения, при которой возникает и усиливается токсическое торможение мозга. Характерными признаками является усиливающееся нарушение координации двигательных актов: речи, ходьбы, работы рук. В крайнем случае паралично-пьяный не может самостоятельно передвигаться.

Четвертая степень опьянения (безумность) — такая отравленность мозга этанолом, при котором имеет место как бы функциональный распад мозга. Утрачена тонкая согласованная мозговая деятельность, сознание подавлено, поэтому безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, он порой бормочет всевозможные нелепости. Способность думать нарушена, в крайнем случае, полностью утрачивается. Признаки безумности наблюдаются при первых трех степенях опьянения, однако она ярко выражается лишь при четвертой, когда переходит в безумство.

Пятая степень опьянения (усыпленность) — алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

Шестая степень опьянения (наркозность) — алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Наркотическая широта этанола мала, то есть мало отличаются дозы, приводящие к наркозу и к смерти, поэтому в части случаев наркоз переходит в смерть.

Приведенные выше классификации пагубного воздействия алкоголя на человека разработаны учеными. А вот как ярко определил суть происходящих в человеке изменений живший в X веке арабский поэт и ученый Абу-ль-Фа-радж Аль-Исфахани:

«Вино сообщает каждому, кто пьет его, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина — он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи».

Будь моя воля, я бы в законодательном порядке обязал всех производителей водки, вина и пива наклеивать на свою алкогольную продукцию это изречение. И через полгода они бы все разорились или застрелились!

6.4. Некоторые трезвеннические термины, разработанные Г. А. Шичко и используемые при изучении его метода

Опьянение — добровольное сумасшествие.

Аристотель (384—322 до н. э.)

В изучаемом курсе мы постоянно оперируем присущими ему терминами. Разработаны они Г. А. Шичко [64], и некоторые из них требуют пояснений.

Трезвенник — человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное.

Пьяница - проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его. Так называемые умеренно пьющие, на самом деле, являются пьяницами.

Алкоголик - проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, испытывающий потребность в регулярном употреблении спиртного и поглощающий его.

Воздержанник — питейно запрограммированный человек, но в силу тех или иных причин не пьющий.

Абсурдист — носитель и пропагандист различных глупостей.

Алкогольный абсурдист — носитель и пропагандист ложных сведений об алкогольных изделиях и последствиях их употребления.

Дезалкоголизм — процесс превращения алкоголика в трезвенника путем замены в сознании человека программы потребления алкоголя на программу сознательного его неприятия.

Культурное употребление спиртного. Умеренное питье — нелепые словосочетания. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика — признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Так, не может быть как умеренного взяточничества или культурного воровства, так и умеренного курения или культурного алкоголепития.

Проалкогольная (питейная) запрограммированность — изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения,

поглощать алкогольную отраву. Включает в себя настроенность (установку) на употребление спиртного и развернутую программу положительного отношения к нему.

Гортоновика — (лат. hortatio — различные виды речевых воздействий, novo — обновлять, изобретать) — новая наука, изучающая возможности благотворного влияния на человека целенаправленной речью.

Так что, изучая эту книгу, постигая, в данном случае, письменную речь, мы проходим **курс гортоновической дезалкоголизмии**. И когда бывшие собутыльники, по старой памяти, будут приставать к вам с предложением «выпить», вы им скажите, какой курс наук освоили. И пока они будут размышлять, что же это такое, вы уже будете от них за пару кварталов.

6.5. «За что я уважал алкоголь и табак...»

В чарке тоска ищет облегчения, малодушие — храбрости, нерешительность — уверенности, печаль — радости, а находят лишь гибель.

Бенджамин Джонсон (1572—1637), английский драматург и поэт

Дорогие мои друзья! Вот мы и заканчиваем вторую треть нашего курса и завтра перейдем к третьей, заключительной части. Наше продвижение к трезвости мы вновь увековечим литературным трудом — сегодня и завтра напишем по сочинению. Дневники в эти дни писать не нужно.

Тема сегодняшнего сочинения: «За что я уважал алкоголь и табак, что «хорошего» дали мне эти яды, и почему я решил от них отказаться?» «О чем же писать в этом сочинении? Да и тема уж **больно** необычная. Взять хотя бы слово «уважал». Оно хоть и заключено в кавычки, но все же режет слух. Да и не уважал я алкоголь никогда. Просто **казалось** мне раньше, что есть от него какая-то польза: веселье дарит, горе притупляет, **но это раньше...**»

Вот так дословно начинается сочинение одного нашего соратника. А слова в нем подчеркнуты мною, дабы обратить на них ваше внимание. Смотрите, пошел всего шестой день наших занятий, а

уже режет слух автору сочинения сочетание слов «алкоголь» и «уважал».

А ведь еще недавно многие соратники слушали, а то и говорили, открывая бутылку отравы, примерно так: «Ты меня уважаешь? Я тебя уважаю. Оба мы уважаемые люди». К счастью, все это в прошлом. Так и должно быть.

Однако, где-то подспудно, в глубине души существует протест — не хочется вспоминать совсем недавнее прошлое. Не хочется, потому что это **больно вспоминать**. А вот совсем недавно было **больно так жить**. Ведь не будь больно, не взяли бы вы в руки эту книгу или не пришли бы ко мне на лекции.

Так вот, боль боли — рознь. Совсем недавно болела душа, потому что ее мучила совесть. Совесть — это от Бога. А вот сейчас больно вспоминать, хочется забыть бесцельно потраченное время. Так вот **эта боль** от кого, от Бога? Нет, от Его противника.

Мы обязаны помнить недавнюю боль, да и не только свою, ведь не одна наша душа страдала, переживали за нас наши близкие и родные нам люди. С годами боль утихнет, но мы никогда не должны забывать, почему она существовала, откуда она бралась.

Дорогие мои читатели, все, о чем я пишу вам, пережито мною. К сожалению, я не могу привести вам свои сочинения тех времен, они не сохранились, зато остались целы два стихотворения.

Первое написано незадолго до прихода на курсы к Юрию Александровичу Ливину в только что созданный им клуб «Оптималист». Привожу его, чтобы показать, что творчество, а именно оно требуется от вас сейчас, всегда подразумевает **победу одной половины нашего Я над другой**. Победу той части нашего естества, где властвует совесть, над той половиной, где затаился грех.

Муки творчества, муки любви, — Звуки рыдают, ты их позови:
Ширь океана, просторы земли, Слезы Господни, улыбки твои.

Хмурое утро и звездная ночь; Когда-то смеялся, больше невмочь.
Мне бы увидеть юности цвет, Но позабыты любовь и рассвет.

Мне бы промчаться птицей во сне. Мне бы алмазом явиться к тебе.
Мне бы украсить родное чело, И позабыть то, что было давно.

Ширь океана, просторы земли, Мне вас не увидеть — вы не мои.
Только забытый мною рассвет Совесть пробудит, а может, и нет.

Второе стихотворение написано уже в «Оптималисте». У меня тогда, как и у вас сейчас, возникло твердое, осмысленное желание жить новой, трезвой жизнью. А вот молить Бога о помощи в делах должны мы все и всегда.

Рюмка, последняя рюмка, Когда же ты будешь моей, Иль
успокоится сердце В сени родных тополей.

Иль успокоится совесть, Или любовь пропадет, Иль материнская
горесть В последний проводит полет. Или разбуженный громом,
Или сраженный грозой, Или наказанный Богом, Или спасенный
Тобой.

Иль наберусь я терпенья, Или охватит азарт, Нет для меня
повторенья, Нет мне дороги назад.

Сочинения мы пишем в дополнение к дневникам, потому что в них мы **учимся неформально отвечать себе** на важнейшие вопросы: «почему это случилось?», «к чему привело?» и «что я сделаю, чтобы это не повторилось?» Верные ответы на эти вопросы — залог успеха в нашем стремлении к трезвой и бездымной жизни.

Ниже я привожу сочинения нашей соратницы, успешно прошедшей курс в этом году. В нем она ответила на некоторые из приведенных вопросов. Успеха вам в вашем труде!

«За что я уважала алкоголь и табак?

Что эти яды мне дали? Почему я решила от них отказаться?»

Дни сменяются днями,, проходят месяцы, годы, и по прошествии этих времен я задаю себе вопрос: «Что же действительно было хорошего или такого «сладко-дурманящего» в этом алкогольном и табачном зелье?»

Где найти долгожданный ответ на извечные вопросы? Почему, зачем люди травят себя и что в этом «хорошего»?

Хорошо ли было нам, девушкам, вливающим в себя бутылка за бутылкой эту отраву? Мы пытались утвердиться в компании таких же травящих себя подростков. Веселье, смех, пьяный дурман. До чего доводили наши зимние тусовки на поляне в лесу? Смех вначале, забавы и ложное веселье в залитых этим пойлом глазах. А что в итоге — пьяная драка. Один парень — в реанимации, а другого нашли только утром, напился, да и уснул навеки. Может, хорошо мне было после диплома? Отметила я изрядно свою будущую профессию на работе. «Вера, да как же не отметить!? — говорили мне сотрудники. — Ведь диплом, да еще на пять баллов — накрывай поляну!»

И вот на этой самой поляне собрала я довольно горький урожай. Выпито было много, но не всё, а оставлять или, ещё чего хуже, выкинуть — было жалко, рука не поднималась, а надо было. И вот понесла я эту дрянь домой. А дома отец, мать и маленький ребенок дожидались «молодого специалиста» домой. Захожу домой. «УРА!!! Верочка пришла, с дипломом!» Надо мне и дома отравиться. И так я «наотмечалась» за свой диплом, что в голове туман, а ноги явно ходят сами по себе.

И вдруг я вижу, что мой кот сидит за окошком на кухне на козырьке. В жизни бы трезвая не полезла, но пьяному море по колено, и решила я его спасать. Мол, старенький, жалко — упадет. Вылезла я на козырек, кота спасла. Теперь надо лезть обратно. Да вот незадача, в туфлях, да через узкую форточку — это оказалось не так легко. И срывается моя нога с подоконника, и падаю я вниз на ступеньки и асфальт.

Вся жизнь промелькнула за эти несколько секунд, и только глухой удар головы об асфальт. Лежу и думаю: жива или нет? Открыла глаза — слава Богу, жива. Спас меня Господь Бог от ужасной инвалидности или смерти — пожалел. Отделалась сотрясением мозга и переломом таза. Хотя все врачи, выслушивая мою историю падения, говорили в один голос: «Вы девушка в рубашке родились. Перелом позвоночника грозил, да смерть, высота ведь три метра, и падение спиной».

А рубашка здесь вовсе не причем. Ангел Хранитель перенес меня на руках, а чтобы все же дошло до меня — дурехи, приложил головой к асфальту, мол, опомнись — не губи свою жизнь, останется ведь твой ребенок сиротой.

Или то, что мой ребенок из-за постоянного курения в квартире заболел менингитом. Только позже я узнала, что толчком к этому заболеванию послужил табак. Нам веселое застолье с алкогольной и табачной отравой, а бедному ребенку — страдания и болезнь. Какой преступно беспечной я была тогда! Простит ли мой ребенок меня за то зло, которое я ему причинила?

Не должен этот зеленый змий править миром. Мы должны сами создать себе ясное, трезвое и бездымное будущее, где нет места горю и слезам, а только радость, любовь и свет.

Есть две судьбы, два пути: один — во свет, другой — во мрак. Нам выбирать — по какому из них идти.

Две судьбы разошлись на развилке дорог,

Две судьбы — час настал, только чья здесь судьба?

И начертан одной светлый путь без вина,

И начертан другой страшный путь, вечный рок.

И опять смотрит в окна бессонная ночь,

Горек путь, но я снова бреду в эту тьму,

И смеется тоска за моею спиной.

Для меня путь сквозь ночь, сквозь клубящийся мрак,

По извилистым тропам, неведомым мне,

По тернистым дорогам в глухой тишине.

Без оглядки уходишь, неровен твой шаг,

Ты один и никто не сумеет помочь

На неправильно выбранном, глупом пути,
Хоть остаться иной раз трудней, чем уйти.
Но ты выбрал, уйдя в беспросветную ночь,
И единственный спутник, таясь за спиной,
Одиночество вечно бредет за тобой.

Люди, обернитесь, что творите вы! Что делает с вашими близкими этот зеленый гад? Гад, которого вы пригрили у себя на груди. Плачут горькими слезами жены по своим мужьям, матери по своим детям. А взгляд брошенных детей, полный бездонной печали, потрясает до глубины души, заставляя рыдать наши сердца.

Надо, обязательно надо отыскать в темноте свой путь, даже когда надежда все слабей, и кажется, что все потеряно. Но не найти душе покоя, пока нет ясности мысли. Нужно отойти от этой отравы раз и навсегда, отвернуться и сказать - НЕТ, ЭТО НЕ МОЯ ЖИЗНЬ!!!

Ну что ж, пусть все уйдет в небытие, Пускай уйдет то страшное мгновенье, Когда мы видим прошлое свое, Обрывок жизни, преданный забвению.

Январь 2006 г. Вера 3.

Когда будете писать сочинение, вы найдете **свои** слова, ведь будете писать о **своей** судьбе; общими для всех останутся лишь рамки темы и необходимость писать **правду**.

6.6. Чудо Господне - это, прежде всего, дар любви

Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это, все приложится вам.

Евангелие от Матфея, 6, 33

Теперь, дорогие соратники, подумаем вот над чем. Сочинение, которое предстоит написать, это ведь не только воспоминание о нашей «вчерашней жизни», пусть даже и сдобренное сожалениями

о растратенном времени и потерянных друзьях. Это, прежде всего, размышление о том, как жить дальше.

Собственно говоря, наличие в теме сочинения вопроса «почему я решил отказаться от алкоголя и табака» предполагает и ответ на вопрос «каким образом я собираюсь это сделать».

И поскольку мы в нашем курсе подходим к решению стоящих задач с православных позиций, в нашем сознании неизбежно возникает вопрос о Божией помощи при избавлении от дьявольской алкогольно-табачной зависимости.

Мы уже говорили, что Господь — не покровитель лодырям, не помощник тунеядцам. «Придите ко Мне все **труждающиеся** и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11, 28), — эти слова Христа показывают, что непременным условием помощи Господь ставит труд.

Знаем мы с вами также и то, что не всё в жизни решает физический труд. Где-то необходим труд интеллектуальный, знаем, может и не очень уверенно, что никогда не обойтись и без духовного труда, не обойтись без молитвы.

В молитве люди по-разному просят Бога о помощи. Нет ни одинаковых молитв, ни одинаковых мыслей на молитве. Да и религиозное воспитание людей различно, а у некоторых его и просто нет.

Поэтому не исключено, что, обращаясь в повседневной жизни к Богу, люди могут рассуждать приблизительно так: «Вот я решил навсегда оставить алкоголь и табак, ну, а поскольку дело это богоугодное, попрошу я у Бога помощи. А Господь со Своей стороны **чудесным образом** поможет мне и избавит от греха пьянства и табакокурения».

Другие соратники, возможно уже не раз обращавшиеся к Богу с подобной просьбой, подумают таким образом: «Сколько людей на земле обращаются к Богу со своими горестями, а Бог-то один, **до меня ли грешного?»**

Ну, и наконец, всегда найдутся люди, которые категорично заявят: **«Исцелит меня Господь — уверую в Него!»**

Думается мне, что все они будут неправы. И вот почему. Все перечисленные люди совершенно справедливо связывают имя Божие с понятием чуда, только вот забывают, что в чуде необходимо участие не только Бога, но и человека. Поговорим об этом подробнее.

Для начала вспомним суровый ответ Христа неким книжникам и фарисеям[\[27\]](#), приступившим к Нему: **«Род лукавый и прелюбодейный ищет знамения; и знамение не дастся ему»** (Мф. 12, 39). Обратите внимание, это говорит Христос, сотворивший к этому времени среди Своего народа сотни чудес. Так почему бы Ему не сотворить еще одно?

Нет, и это знает каждый, любви нельзя добиться силой, любви надо соответствовать, любовь надо заслужить. А теперь обратите внимание вот на что: книжники и фарисеи просили ведь не чуда, они просили некоего знамения.

В чем тут дело? Ведь, приступив к Христу, не могли они не знать о многочисленных чудесах исцеления, совершенных Спасителем. Не могли не знать, иначе и не «приступили» бы к Нему, не давая прохода. Все дело в том, что эти люди не увидели в действиях Иисуса Христа никакого чуда. Пусть это не покажется вам странным. Чудо всегда прикровенно, интимно, обращено к конкретному человеку, даже если в нем участвуют тысячи людей, собравшихся послушать Христа на берегу моря Галилейского (Мф. 15, 29—38). Так это и было с чудом насыщения немногими хлебами множества людей. Чудо, как и хлеб, было обращено к конкретному человеку.

К конкретному, потому что чудо всегда обращено к сердцу, к сознанию, к нуждам личности. Оно всегда конкретно, как всегда конкретна сама любовь. И мы с вами, будь у нас двое, трое или десять детишек, всегда любим каждого из них конкретно. Отдельно любим каждого, хотя и любим всех.

Так вот, книжники и фарисеи хотели от Христа не чуда, чуда любви, а хотели некого знамения, громкого, явного, обращенного

не к человеку, а к толпе. **Они хотели от Христа демонстрации Своего величия, Своей силы**, хотели того, что спустя века назовут пиаром[\[28\]](#) и рекламой.

Но не в силе величие Христа, а в любви. Не понимали этого многие 2000 лет назад, не хотят понять и сегодня. Да и незачем всемогущему Богу демонстрировать Свою силу, а любовь демонстрировать и не надо, она либо есть, либо ее нет, и это всегда видно.

Более того, все мы знаем: где начинается **демонстрация** любви, там любовь кончается, не начавшись. Поэтому то, что было желанно лицемерам, было противно Богу, отсюда и Его ответ, как им, так и нам, ответ на века!

А вот то, что Господь — наш Отец, это надо помнить всегда, как и молитву Господню — «Отче наш», о которой я уже говорил в первой лекции[\[29\]](#). Но знать надо также и то, что молитва — это не таблица умножения, и держать ее надо не столько в уме, сколько в сердце.

Обратитесь вы к невесте со словами любви формально, «по бумажке», не услышит она вас, не поймет. А вот на трепетное слово, на боль сердечную или на радость откликнется, и услышит вас, будь вы рядом с ней или за тысячи километров.

Людям же думающим, что отдельный человек слишком мал и ничтожен, и некогда Богу заботится о таком огромном количестве людей, что их и не пересчитаешь, я бы ответил словами епископа Александра (Милеанта)[\[30\]](#): «Говорят, что живых существ чересчур много. **Но какое мы имеем право нашу ограниченность приписывать Богу? Ведь Он бесконечен в Своих совершенствах.** И если бы Он, кроме нашего мира, сотворил еще много миллиардов таких миров с бесчисленным количеством в них людей, животных, насекомых и бактерий, то и тогда бы Господь нисколько не утрудился, заботясь о жизни всех их в отдельности.

Кто-нибудь скажет, что все эти существа слишком малы и ничтожны. Но понятия о величине мы создаем в сравнении с самим собой. Что велико в наших глазах, то ничтожно перед величием Божиим, и что нам представляется малым, то велико перед

благостью и любовью Божией. **Обо всем промышляет Господь, всему дает жизнь, все ведет к определенным целям водворения правды и добра» [65].**

Ну, а теперь давайте спросим себя, а можем ли мы, конкретно мы,отягченные неправыми поступками или постыдными стремлениями, надеяться на помощь Божию в такой степени, чтобы эта помощь, будучи явлена нам, оказалась чудом?

Здесь надо сказать, что отношение к чуду у разных людей разное. Наверное, в душе каждого из нас лежит вера в чудесное. Вера эта заложена с детских лет. Она вошла в наше сознание вместе со сказками, неким примером нарушения физических законов, происходящих в придуманном, нереальном мире.

И иногда, с этой верой в чудесное, мы обращаемся к Богу с призывом сотворить над нами чудо. Но чудо — это нечто иное. Это нечто, происходящее в реальном, окружающем нас мире. И это не нарушение законов бытия, ибо нелепо думать, что Создатель вселенной нарушает созданные законы — тогда это все, что угодно, но не законы бытия.

Чудо — это проявление непостижимой для нас силы, силы, исходящей от Создателя мира. Но главное в любом, исходящем от Господа чуде, это то, что это чудо любви. Прочитайте Евангелия: все чудеса, совершенные Иисусом Христом, совершены Им во имя любви к человеку.

Но кто-то может сказать: «Это было давно. А как в наше время?»

Неужели же время чудес миновало? Неужели же Тот, Кто «смертию смерть поправ», отвел от нас Свою щедрую руку? Конечно же, нет! Просто заботы, печали и радости, из которых ткется ткань человеческой жизни, мешают разглядеть ее дивный узор.

Забвение, утрата идеалов любви в современном обществе мешают человеку осознавать происходящее с ним события именно как дар Божией любви. Вот вам пример, рассказанный моим недавним слушателем.

Желая избавиться от алкогольной зависимости, этот человек приехал в Серпухов, где в Высоцком мужском монастыре хранится чудотворная икона «Неупиваемая Чаша». Здесь, помолившись перед образом Матери Божией, он причастился Святых Животворящих Таинств.

Дальнейшие его действия трудно объяснить с позиций христианской морали, но что было, то было. Так вот, причастившись, этот человек вышел из монастыря и решил закурить. Решить решил, а вот выполнить не мог. Хочет достать из пачки сигарету — руку судорога сводит. И так не раз. Что это, по-вашему? Чудо? Нет, не чудо! Вот прислушайся он к происходящему, **прояви добрую волю**, растопчи ту пачку, оставь навсегда самую мысль о табаке, и я уверен, Господь послал бы ему силы оставить свои табачные пристрастия. **И произошло бы чудо!** Но нет, человек не внял событию, отравил-таки себя табаком.

Так что же это было? С медицинской точки зрения — обыкновенная судорога, привести к которой могли различные нервные и физические недомогания. И это совершенно правильно.

А вот с рассматриваемой нами духовной точки зрения что здесь было **помимо** судороги? Я думаю, было знамение, но **человек тот не принял и его! Не внял он знамению, как и не пожелал чуда.** Потому что, если бы внял, не пытался бы в такой святой день, наперекор всему, отравлять свою жизнь.

Много людей ездит по монастырям, ходит в церковь, кощунственно приобщается Таинствам в надежде, что эти действия **сами по себе** принесут им решение проблем. Зря они суетятся. Вера их так и называется — суеверие!

На сайте Саратовской епархии размещены «Беседы с русским народом» архиепископа Иоанна Сан-Францисского (в миру князя Шаховского), где он приводит рассказ старшей сестры писателя А. Н. Толстого, повествующей о другом, **достойном восприятии чудесного.**

Речь идет о случае, определившем жизнь знаменитого русского адвоката Ф. Н. Плевако [\[31\]](#). Вот что пишет Елизавета Николаевна: «Был он тогда совсем молоденький студент, и такой бедный, что не

имел чем заплатить за семестр в университете. Он искал, хлопотал, и всё напрасно... Когда исчезла последняя надежда, вышел он из университета, как потерянный... Глядит, а в придорожной пыли ветерок крутит бумажку, те самые 25 рублей, которые ему нужно было заплатить. Да. **И Плевако-то ведь, не колеблясь, признал, от Кого послана ему эта спасительная бумажка!** Конечно, она не с неба упала, а была оттиснута в Экспедиции государственных бумаг, но разве это меняет дело?» [66]. Очень верно подмечено, «дело это не меняет».

Думаю, что каждый из нас может, при желании, припомнить события, оказавшие на нашу жизнь судьбоносное влияние. События, о которых в Православии говорят — Промысел Божий. Можно сказать, что это события, в которых проявляется воля Божия. События, в которых **любовь Господа находит нас.**

А вот можем ли мы упросить Бога сотворить чудо **по нашей просьбе, по нашей мольбе?** Многочисленные чудеса Господа, явленные Им как при земной жизни, так и по Вознесении, однозначно **свидетельствуют - да!**

И чем же тогда станет для нас чудо? Оно будет, прежде всего, **успешным поиском Бога,** пришедшего к нам на встречу. И здесь необходимо открытое сердце и искреннее приглашение Ему войти в это сердце, войти в горницу нашей души.

Поскольку вы радушный хозяин, вы ведь выметете мусор из горницы, приберете ее, украсите к приходу дорогого гостя. А если нет? Если вы нерадивы, ленивы сердцем и душой - ваша горница останется заброшенной, пустой.

И тогда придут ли к вам в гости люди? И можно ли позвать в такую неубранную горницу Бога, позвать и попросить Его о милости? Подумайте об этом.

Но как быть, если горница души так запущена, так грязна, что не отчистить ее быстро, а помощь Создателя необходима, да и не терпит время! Так выйдите, выползите за порог своего жилища под солнце или под звезды. Сделайте шаг Богу навстречу!

И делая этот шаг, **вы увидите людей**. Вы, просящий милостыни у Бога, подайте милостыню им. Вы, надеющийся на любовь Божию, не откажите людям в любви. Сделайте самый главный в жизни шаг, подарите людям любовь. Сделайте этот шаг. Господь сделает к вам навстречу все остальные!

И еще. К чуду надо готовиться. И хотя его нельзя заслужить, его надо желать. Желать и просить той великой молитвой, которая по слову Господню «двигает горы, низвергая их в морскую пучину». Эта великая молитва — молитва веры. А обретение веры — величайший труд. Не по объему или по тяжести, а по величию. Величию в очах Божи-их. Ибо стремление к вере, стремление к правде Божией, к Самому Богу — и есть величие цели.

«Будьте совершенны, как Отец ваш Небесный совершенен есть», — сказал Господь простым людям, окружавшим Его. **А совершенство это — в любви**. Любовь же каждый сможет найти в сердце своем, каждый может дать любовь людям — этого надо только захотеть.

И если хотите чуда — станьте его соавтором! Объединитесь с Господом в любви. Делайте ближним то, что хотели бы получить себе. И тогда не будет невозможного в жизни. **Ибо все чудеса в мире подчинены основному закону — закону любви**.

Шестые выводы:

- 1. Алкоголь не сосудорасширяющее, а сосудозакупоривающее средство, и действие его на мозг необратимо.**
- 2. Бог не демонстрирует силу, Бог дарит любовь.**
- 3. Вера – это не то, что мы должны принять вопреки здравому смыслу. Вера – это верность Богу.**

Лекция 7 Перед людьми - винюсь, пред Богом - каюсь

Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте и прощены будете.

Евангелие от Луки, 6, 37

Просить прощения у людей нам приходилось не раз, и худо-бедно мы представляем себе, что это такое. По крайней мере, винясь перед людьми, мы всегда чувствуем стыд, а что касается самого прощения, то, увы, не всегда уверены — простили ли нас. Не уверены потому, что люди могут и солгать. Так обстоит дело в связях с людьми, а как быть в отношениях с Богом?

Бог не солжет. Он — Источник правды по определению. Но вот как услышать Его ответ, как понять, прощен ли ты? Очень хорошо сказал о покаянии святитель Василий, епископ Кинешемский (1876—1945): «Мы знаем, что покаяние в глубоком смысле этого слова не есть простое сокрушение о грехах или отвращение к своему греховному прошлому, еще менее означает оно формальную исповедь; смысл слова гораздо глубже. **Это решительный перевод жизни на юи вые рельсы, полная перестановка всех ценностей в душе и сердце...** Покаяние требует создания нового, единого центра в человеке, и этим центром, куда сходятся все нити жизни должен быть Бог» [67].

Вот и мы с вами, осудив свое недавнее алкогольно-табачное прошлое, где на первом месте стояли мирские, преимущественно материальные заботы, испросив прощения у своих близких и простив всех, в свою очередь, должны **поставить в центр мировоззрения Бога**. Такое устроение мысли означает, прежде всего, сознательное слияние своей слабой человеческой воли с всемогущей волей Творца. Такое мировоззрение и означает сознательный отказ от греха пьянства и табакокурения. Такой отказ и является **покаянием**. А следующее за покаянием **причастие Тела и Крови Господа создает единение очищенного человека с пречистым Богом**. И тогда станет излишним вопрос, простил ли наши грехи Господь, — ведь Он по великой любви соединил нас с Собой в произошедшем таинстве.

Так не будем же медлить со своим спасением. Возьмем пример с простых рыбаков, ставших апостолами: «Одно слово Господа, один

призыв: **идите за Мною!** — и все забыто и брошено: лодка, сети, весь скудный инвентарь рыбацкого ремесла, даже отец... Ясно, что для этих людей Бог был дороже всего в жизни, и когда Его воля звучала призывом, ничто не могло их остановить» [68].

Дорогие друзья! Божий зов не оскудел, Его любовь не охладела — отдадимся без сомнений и колебаний промыслу Божию и получим от Господа в дар счастье и великую духовную силу!

7.1. «Перед кем я виноват в этой жизни и как я буду искупать свою вину?»

*Прости меня Господь, во имя Сына, Прости за своеволие мое,
Прости, что свое сердце остудила, И над Твоим превысила мое!*

Елена Кашкурова, поэтесса

Дорогие соратники, мы уже написали два сочинения. Вспомнили с грустью и болью в одном из них о своих друзьях-товарищах, коим алкоголь и табак сократили жизненный путь. Одни из них ушли из жизни тяжело больными, Другие стали жертвами чужой злой воли или несчастных случаев. А когда мы работали над сочинением, не покидала всех нас одна и та же мысль — на месте ушедших из жизни людей могли быть и мы. Однако Бог миловал, дал нам время для размышлений и исправления.

Написали мы и второе сочинение с анализом всего «хорошего», что внесли в нашу семейную и трудовую жизнь «зеленый змий» и «сизая табачная петля». В этом сочинении, иногда с сарказмом, а чаще с неприкрытой горечью, мы всмотрелись в прожитую жизнь и нашли в себе силы сделать вывод — увы, много потеряно, утрачено и еще больше упущено, не сделано. Однако, не остановись мы на скользкой алкогольно-табачной тропе, все было бы во сто крат хуже. К счастью, Господь вразумил нас и открыл путь к спасению.

И вот сегодня нам предстоит написать третье, основное сочинение курса: **«Перед кем я виноват в этой жизни, и как я буду искупать свою вину?»** Сочинение это — центральное в изучаемом курсе, оно должно показать наше отношение к происходящим в сознании изменениям. Поэтому будем не только вспоминать конкретных людей и конкретные события вчерашней и

сегодняшней жизни, но и постараемся осмыслить движущие силы, помогающие или препятствующие нашему духовному развитию.

На предыдущих занятиях мы учились писать анкету, учились писать дневники, самовнушения. Мы приучали себя излагать на бумаге сокровенные мысли и переживания, учились формулировать причинно-следственные связи. Мы осваивали и осваиваем инструмент — метод Геннадия Андреевича Шичко.

Мы выплескиваем на бумагу опостылевшие нам факт разрушения собственного организма и впитываем с бумаги в свой мозг планы созидательной, здоровой жизни. Мы стираем программу употребления алкогольного и табачного ядов и собственноручно создаем программу сознательных неприятя. И мы всегда искренне переживаем за свои прошлые алкогольно-табачные заблуждения и искренне радуемся новым, здоровым и светлым мыслям и переживаниям. Надо сказать, что люди давно обратили внимание на связь внутренних переживаний с необходимостью поделиться этими переживаниями. Известна легенда о китайском императоре, у которого были огромные, приводящие в ужас уши. Эти уши император был вынужден прятать под огромной шевелюрой. Время от времени во дворец приглашали цирюльников и те невольно становились свидетелями императорского уродства, после чего во избежание разглашения тайны их казнили.

И вот, когда во всем Китае почти не осталось парикмахеров, пришел во дворец молодой человек, мастер своего дела. И так он понравился императору, что тот решил оставить его в живых, но взял с него страшную и нерушимую клятву — ни одному человеку в мире не рассказывать об увиденном.

Молодой человек сдержал слово, но тайна и связанные с ней переживания так тяготили его, что он стал болеть и чахнуть на глазах. Его мать, мудрая женщина, догадалась о причине и посоветовала сыну: «Пойди ночью в лес, вырой яму и расскажи в яму о том, что не дает тебе жить».

Сын так и сделал и, как повествуется в легенде, вновь обрел спокойствие и здоровье.

Зададимся вопросом, обретем ли мы спокойствие и душевное здоровье, поступив схожим образом с написанием предложенного сочинения? Схожесть здесь заключается в том, что сочинение, как и дневники, мы пишем «для себя самого», и никто, кроме нас, их не читает. А это ведь почти то же самое, что поделиться своими переживаниями в вырытую ямку. Так обретем ли мы спокойствие, искупим вину? И надо ли писать подобное сочинение?

Писать, безусловно, надо. Написанное структурирует, оттачивает мысль. Написанное на ночь облегчает мозгу анализ текста, а это необходимо для уничтожения старой и формирования новой программы; написанное слово — наш инструмент, и это мы хорошо усвоили.

А вот будет ли достигнута **конечная** цель, будет ли **искуплена вина**, — вопрос другой. Чтобы разобраться в многообразии возможных ответов, давайте прочтем два сочинения, написанных женщинами примерно одного возраста, первое — в начале 90-х годов, второе — в январе 2006 года.

Сочинения эти весьма показательны. На них стоит учиться, извлекая пользу и предохраняя себя от возможных ошибок. Сразу хочу сказать, что я с уважением отношусь к авторам этих сочинений, сумевшим за короткие семь дней существенно изменить свое сознание. Для этого необходим серьезный, напряженный труд, что уже само по себе вызывает уважение.

Но необходимо все же иметь в виду, что автор первого сочинения слушала лекции 15 лет тому назад, и работавший тогда с этой группой Ю. А. Ливии не ставил еще перед слушателями задачу всестороннего духовного обновления, не касался христианских аспектов этого процесса. Я привожу сочинения полностью, подчеркивая в них те места, на которые хочу обратить внимание **сегодняшних читателей, читателей, постигающих православное видение своих зависимостей.**

«С чего же начать? Оказывается, очень интересно анализировать ситуацию с разных точек зрения и в разные промежутки времени. Как заметно, коренным образом изменилось мое сознание и отношение к действительности! И это за неделю!

Я хочу покаяться, прежде всего, перед самой собой. Пора забыть лозунги минувших дней, типа «общественное выше личного», «общественные интересы важнее личных» и другие им подобные. Вот в результате такой политики нас старались приучить ко всему общественному, и как-то уже незначителен становился человек, именно как личность.

Главное — массы, а ведь эти массы состояли из отдельных людей. Тогда и повелось: хороший работник, семьянин, фотография висит на доске почета, ведет общественную работу. И действительно, почему бы такому хорошему человечку после трудового дня и не отравить себя алкогольным пойлом. Сейчас не трудно вспомнить, насколько ко алкоголизм становился второй сущностью заблудших людей. После работы хороший труженик пьет в меру, а там хоть трава не расти.

Чем ты занимаешься в свободное время, никого не волнует, главное — план и хорошие показатели. Ну, а если вдруг «по пьяному делу» случится скандал в семье, мы на собрании и пожурим — пей, да знай меру.

Я вспоминаю 80-е годы, и передо мною встает картинка, антиалкогольный плакат: кругом веселые труженики, колхозники, ученые, всем хорошо живется, у всех все ладно. А в самом нижнем углу картинки запечатлен маленький мужичек с красным носом и в обнимку с бутылкой. Это образ изгоя — он не умеет употреблять алкогольный яд, как другие.

Так почему же никто из государственных мужей, политиков не хочет признаться в том, что общество само породило этих изгоев, с детства внушая нам, что употреблять алкоголь нужно в меру. Никто не определил ни с медицинской, ни с философской, ни с социальной точки зрения, где эта мера начинается и где заканчивается.

Вот и я — продукт своего времени — прежде всего прошу прощения у себя за то, что данную мне Богом жизнь пыталась уничтожить с помощью алкоголя и табака. За то, что свой здоровый, чистый организм травила алкогольным и табачным ядом, за то, что уже самой до слез больно стало смотреть на себя в

зеркало. Больно и обидно, что время, потраченное на алкогольные отравления, я могла бы использовать, ну, хотя бы для самосовершенствования, для повышения своей квалификации.

Прошу простить мне мое равнодушие к чужим бедам. Только постоянно отравленный алкогольным ядом мозг может так огрубеть, притупиться и сделаться равнодушным. Ведь последнее, время я в основном жила только в предчувствии нового алкогольного отравления, и лозунг был таков: «Ну, ладно, знаю, что дел много, сегодня чуть-чуть, а завтра все дела». Наступало завтра и послезавтра, но уже сознание того, что опять «перебрала дозу» не давало возможности нормально мыслить. И даже во время длительного воздержания основной мыслью в мозге было стремление к алкогольной отраве. Да за что же я так себя не любила? Почему позволила себе увязнуть в алкогольном грехе? И смогу ли я сама себе отпустить этот грех?

Я очень постараюсь всей своей дальнейшей трезвой жизнью доказать свое право на новое существование. Да нет, не на существование, а новую, прекрасную жизнь. Я чувствую, что наполняюсь энергией, молодостью, здоровьем, и я сама обещаю себе: никогда, ни при каких обстоятельствах я не притронусь к алкогольной отраве и табачному яду. Я сознательно отказываюсь отравлять свой организм алкоголем и табаком.

Наверное, еще пару лет назад я вряд ли бы обратила внимание на метод избавления от алкоголепития и табакокурения написанием дневников и самовнушений. Как здорово, что существует способ стирания старой заложенной в нас алкогольной программы и написания новой трезвеннической программы — меняется все!

На своем примере могу сказать, что кодирование, то есть лечение методом гипноза, дает возможность только воздерживаться на определенный период, не более того, да и все другие способы, наверное, то же самое.

Страшно то, что сознание при временном воздержании остается прежним. Человек не избавляется от пристрастия, а только временно воздерживается и подсознательно уже ждет окончания срока, чтобы вновь жить по старой программе. И не секрет, что

«сорвавшиеся» после воздержания люди начинают употреблять алкоголь в еще больших количествах.

Уникальность метода Шичко и состоит в том, что человек не воздерживается, а полностью освобождается от алкогольной и табачной зависимости. Меняется принципиальное отношение к проблеме алкоголизма и табакокурения, исчезает потребность в алкоголе и табаке, возникает способность трезво мыслить, улучшается здоровье, и никакой допинг уже не нужен. Я опять отвлекаюсь, но я должна это говорить: у меня появилась потребность передавать другим людям знания, полученные на занятиях. Когда раньше я приходила в компанию, где люди употребляют алкогольный яд, я чувствовала себя очень неловко. Нужно было, не привлекая внимания к тому, что я не могу отравиться, делать вид, что пью отраву, иначе все будут долго и нудно уговаривать выпить. Но воздерживалась я только по одной причине — я знала, что «норму сдержать» не смогу, а потом будет стыдно.

Так вот, больше мне не надо ничего скрывать, я отказалась от употребления алкоголя и табака, да и всем другим я могу рассказать и доказать, что алкоголь и табак - это яд! Я не буду чувствовать себя убогой среди алкоголепийц, я не буду отвлекать внимание от проблемы, наоборот, я буду привлекать внимание к ней. Меня уже не надо жалеть, что я не желаю выпить, я принципиально не хочу травить себя алкогольным ядом и того же желаю другим людям.

Очень жалею, что бабулечка моя не дожила до этих дней. Маленькая моя, спасибо тебе за твою заботу и ласку, за твою любовь ко мне. Я смотрю на твою фотографию и прошу милосердно, прости ради Христа, чем я тебя обидела. К счастью, я пыталась уберечь тебя от страшной правды, ты и толики не знала, что происходило со мной. Но, наверное, догадывалась. Услышь меня, моя хорошая, и прости. Я всегда буду помнить тебя и любить. Теперь я такая, какой тебе хотелось бы меня видеть. Я очистилась от алкогольной скверны.

Мне очень повезло в жизни. У меня есть муж, которого я обожаю, и который очень любит меня. Правда, мы встретились, когда у

каждого за плечами был большой отрезок жизни. Каждый из нас встречался с подлостью, предательством, изменами. У каждого сложившийся характер. Саша, каким же добрым нужно быть человеком, чтобы вытерпеть меня! Даже в самые тяжелые моменты жизни ты был рядом, словом и делом ты всегда помогал мне. Ты благороден, великодушен, безмерно добр, и если тебе понадобится моя жизнь, я отдам ее, не задумываясь. Как ты смог все это вытерпеть? Ты знал о моей, мягко говоря, слабости к алкоголю, но надеялся, что после замужества я откажусь от пристрастия. Но даже моя любовь и благодарность к тебе не смогли избавить меня от алкогольного и табачного яда. И только с твоей помощью я решила навсегда избавиться от этого греха. Мне повезло, что я узнала о клубе «Оптималист», мне повезло, что занятия проходят недалеко от дома. Мне повезло, что я узнала о

методе Шичко.

Милый мой друг — муж, я вижу, какой надеждой загораются твои глаза, ты уже начинаешь мне верить. И мы каждый вечер говорим с тобой о вреде алкоголя и табака. Я вижу, тебе нравится с какой убежденностью я разбиваю понятия о «культурном» и «нормированном» питье. Прости меня. Я клянусь, что ты никогда не увидишь теперь свою жену пьяной или неряшливой, мы никогда не расстанемся с тобой до конца наших дней и всегда будем поддерживать друг друга. Впереди у нас будет долгая и счастливая жизнь. И всю свою жизнь я буду благодарна тебе за твоё терпение, за твою доброту и веру в меня!

Мои маленькие дочки! К счастью, на вашу долю не выпало такого горя, как видеть мать алкоголичку, вы не знали об этом. Я хорошо пыталась скрывать свое пагубное пристрастие к яду, но вы сами не знаете, что были недалеко от той пропасти, в которую могла скатиться я. Страшно подумать о том, что могло с вами случиться, девочки мои. Простите меня, что своим пьянством я могла испортить вам жизнь, данную мною. Простите, больше мама не будет злиться на вас, а точнее срывать на вас синдром по хмелью. Я приложу все усилия, чтобы в вашей жизни ни когда не было места ни алкоголю, ни табаку. Я теперь дам вам те знания, которые предостерегут вас от греховных привычек. Я обещаю. Мамулечка, ты столько раз слышала мои слова «прости», ты столько раз

прощала, ты всегда рядом, всегда готова по- S мочь. Вот и сейчас, придя вместе со мной на занятия, ты хотела, чтобы спаслась я, а оказалось, что занятия еще больше сблизили нас. (Мама, как и дочь, также преодолела табачную зависимость, — *прим. автора*). Всеми своими делами, всей своей жизнью, каждый день и час я буду искупать свои грехи перед тобой, перед детьми и мужем.

А еще я хочу попросить прощения у Вас, Юрий Александрович. Простите нас за то, что Вам приходится прочитывать наши дневники и сочинения — это очень тяжелый груз и заряд отрицательной энергии. Но я заверяю, Ваш труд не напрасен. Вы передали нам свои знания. Вы умеете помогать людям. Дай Бог Вам здоровья и счастья. Мир Вашему дому.

С уважением и благодарностью В. В.»

Хотелось бы отметить, что нарисованная в сочинении картина зримо встает перед глазами любого человека, пережившего «ад хмельных дорог». Читая его, воочию видишь добрую, порядочную семью, погубить которую задался своей целью алкогольный демон. Видишь мужа и мать автора сочинения, людей, не приемлющих пьянство, но, скорее всего, не являющихся и убежденными трезвенниками. Видишь людей, понимающих, что алкогольное горе вошло в семью, но не знающих, как помочь любимому человеку и не ведающих к кому обратиться.

Думается, что автор и окружающие его в этой семье люди, за исключением, пожалуй, бабушки, были только номинально верующими. Судите сами, в тексте встречаются выражения: «данная Богом жизнь», «алкогольный грех» и «покаяние». Это слова из религиозного лексикона, но смысловая нагрузка их противоречива и далека от Православия.

Православному человеку невозможно понять, как можно «каяться перед самим собой». Невозможно понять и, тем более, принять, как можно «просить прощения у себя за данную Богом жизнь». Возможно, автор в глубине души и ощущает это противоречие, когда, рассуждая об алкогольном грехе, спрашивает: «Смогу ли я сама себе отпустить этот грех?» Однако, вспоминая любимую бабушку, автор говорит совсем по-другому: «Прости милосердно,

прости ради Христа... маленькая моя». И вот уже воочию видишь старушку, стоящую перед образами и слезно молящую Господа о спасении своей любимицы. Видишь молитвенные слезы бабушки и ощущаешь слезы раскаянья внучки.

И уже не перед ямкой, вырытой в лесу, и не перед бездушной бумагой стоит автор, а перед тайной любви и Жизни Вечной. А ведь произнесено с верой и любовью всего одно слово — имя Божие. Очень трогательно сказал по этому поводу Осип Эмильевич Мандельштам:

Образ Твой мучительный и зыбкий
Я не мог в тумане осязать,
«Господи!» — сказал я по Ошибке,
Сам того не думая сказать.

Божье имя, как большая птица,
Вылетело из моей груди. Впереди
густой туман клубится, И пустая клетка позади.

Мне очень хочется, дорогие мои соратники, чтобы туман непонимания православных истин рассеялся в вашем сознании. Ведь душа человеческая, как заметил Ф. И. Достоевский, по природе христианка, а стало быть, любовь к ближним и благодарность за добро — ее неотъемлемые свойства. И вот эта любовь и благодарность к близким людям, не оставившим нас в беде, поможет автору сочинения и многим из нас разобраться в обидах, нанесенных людям, и обрести их прощение.

Однако успокоить свою совесть, **искупить** свою вину и обрести душевное спокойствие мы сможем только **покаянием**.

Здесь важно понять, что раскаиваемся в своих поступках и просим за это **прощение** мы у **людей**. А вот приносить **покаяние** за свои грехи мы можем **только Богу**. И только Он способен упразднить, отпустить нам наши грехи. Что касается второго сочинения, то православное осмысление своих зависимостей видно в нем с первых строк. Здесь, как и в первой работе, я подчеркнул предложения, относящиеся к пониманию автором своей ответственности перед Богом и людьми.

«Прежде всего, я виновата перед Богом. Он дал мне жизнь и безгрешную душу. Но я своей рукой на протяжении почти 10 лет отравляла свое тело и душу. Бог дал мне свободу выбора, и как я ей

распорядилась? Я не только не почитала и не исполняла Его заповеди, я словно заново распинала и предавала Его своим поведением, употреблением алкогольных и табачных наркотиков, злобой в своем сердце.

А ведь человеку, погруженному в страшную пучину алкогольного забытья, чужды сострадание, любовь и забота. С корнем вырывает этот зеленый змий из наших сердец все добрые, присущие русскому человеку, чувства. Он сеет в души пьющего человека ненависть, зависть, раздор и злобу к другим людям. И вот так тихо, под шумок и звон поднятых бокалов прокрадывается в наши души пустота, а в дома наши — беда.

А беда, как известно, не приходит одна. Она приносит вместе с собой целый мешок отвратительных «подарков». Нашему организму - болезни и страдания, а нашим близким — горе и слезы. Человек получает в наказание за сознательное разрушение организма болезнь, но списывает это на судьбу. Мол, такова судьба, от нее не уйдешь. Не повезло мне, говорит человек.

Но разве не мы сами являемся кузнецами собственной судьбы и своего счастья? Разве не мы, а кто-то за нас выбирает путь разрушения? Никто ведь за меня не делал этот глупый, никчемный, страшный выбор — травить себя, губя здоровье.

А мне тогда казалось, вот я выпью, и проблема уйдет на второй план. И глотала я эту отраву, и поначалу, действительно, казалось, что становится легче. Но нет, было со- всем не легче, лишь печали призрак окутывал меня с головой и сразу становилось еще тяжелей. Насиловала я свою душевную и физическую природу. Прости меня. Господи Боже, за мой грех.

Простите меня, милые, родные мои мамочка и папа, за бессонные ночи, проведенные вначале у окна, затем уже у иконы, надеясь и молясь, чтобы я пришла живая и здоровая домой. Прости, мама, за твои драгоценные слезы, пролитые не раз. Огромное вам спасибо, мои дорогие родители, за вашу заботу и беззаветную любовь ко мне.

Сидела я в компании таких же, как и я, убийц своего здоровья, не думая о вас, о ваших сердцах, которые болели за меня и мое здоровье. Эгоизм и безразличие властвовали тогда над моей душой.

Простите за каждую рюмку выпитой мною алкогольной отравы, за каждую выкуренную сигарету, отнимающую ваши силы. Сколько жизни и здоровья выкачала я, как вампир, из вас и ваших заботливых сердец!

Прости меня, мой родной, беззаветно любимый сыночек Васенька, за нанесенный твоему здоровью колоссальный вред. Прости меня за то, что ты вдыхал тот зловонно-ядовитый убийственный дым, когда я травила себя на кухне, а ты спал в соседней комнате. Прости, любимый мой сыночек, за отнятую у тебя часть драгоценного здоровья. Прости, если заложила в твое подсознание алкогольную и табачную программы. Если это, не дай Бог, так, то я приложу все усилия, чтобы стереть эту программу из твоего подсознания. Я виновата перед тобой, а еще я виновата и перед собой, своим здоровьем и жизнью. Я не имела права бездумно его губить.

Прости меня. Господи, за мои грехи. С каждым днем я буду стирать алкогольную и табачную программы в своем сознании и записывать новую программу, программу на жизнь без алкогольных и табачных ядов. Эта жизнь прекрасна и светла, потому что дети в ней здоровы, а родители счастливы. Я помню, какой страшной была моя жизнь.

Угаснувший свет, невидящий взгляд,

Не будет уже дороги назад,

И странствий печаль и памяти зов,

И жизнь на одной из чашек весов,

Устала душа, избавленья зовет,

Забытая цель, покой не придет.

Дыхание слов, сердец перестук,

Не ясно порой, где враг, а где друг,
Бессонная ночь, противный рассвет,
В холодной тьме мерцающий свет.

Опасна судьба и жизни ребро, И стертая грань, где зло, где добро,
Безмолвная тьма окутала дом, И застыла душа нетающим льдом.

Я знаю, есть зло и добро, есть свет и есть тьма. Но знаю, вечен в мире свет, а там где свет — там Господь Бог. Теперь смысл жизни моей — помогать другим, творить, строить, но не разрушать. В свете, без алкоголя и табака - радость, любовь, добро и счастье. Во тьме же — скорбь и вечная печаль. Нам общих не иметь дорог. Я выбираю путь в свет. И как бы не был долог и труден мой путь, знаю, что будет все равно гораздо легче. Ведь теперь с моих плеч упал такой тяжелый груз, который я долго носила в своем сердце и сознании.

Но никогда нельзя забывать и о той тяжелой дороге сквозь мрак, которая уже пройдена. Надо помнить, что враг рода человеческого не дремлет. Нужно всегда об этом помнить.

Но с Богом нам все по плечу. С верой в Бога и надеждой на свои силы.

Ныне меня вражьи силы не сломят, И меч супостата мне не страшен, Моя сила воли любого боле, Ведь дух мой подобно клинку закален».

Январь 2006 г. Вера 3. Что еще необходимо сказать, разбирая приведенные сочинения? Уверен, что надо отметить работоспособность и предельную откровенность авторов. Нелегко, придя с работы и прослушав двухчасовую лекцию, написать на нескольких листах о самом сокровенном. Но это необходимо для успешного освоения метода и преодоления алкогольно-табачной зависимости.

Будем помнить, что чем ярче вызываемые из памяти образы и чем выше связанная с этим эмоциональная нагрузка, тем быстрее разрываются нейронные связи старой ненавистой нам программы,

программы самоотравления алкогольными и табачными ядами, и тем прочнее новые, создаваемые нами связи на сознательную, желанную трезвую и бездымную жизнь.

Теперь несколько слов о болезненном и, зачастую, трагичном моменте, затронутом в обоих сочинениях. Речь об алкогольно-табачном программировании детей своими пьющими и курящими родителями.

«Мои маленькие дочки, к счастью, на вашу долю не выпало такого горя, как видеть мать алкоголичку, вы не знали об этом», - пишет первый автор. «Прости, если заложила в твое подсознание алкогольную и табачную программы», — вторит ей второй. Увы, дорогие мои соратники, сомнение в совершенном вами программировании детей неуместно - ОНО ПРОИЗОШЛО.

Дети не все понимают, но все запоминают. Уже в младенчестве они связывают настроение мамы или папы с их запахом. Образуется условный рефлекс. Как образуется? Да очень просто. Вот в доме праздник, на столе алкоголь. Папа и мама вместе с гостями выпили, ну а раз праздник — надо радоваться! Ребенку радость тоже достается — его берут на руки, ласкают. Да только вот от родителей пахнет. Но поскольку они пока еще пьют марочные вина, а не стеклоочиститель — пахнет от них приятно. Это потом, когда они, сопьются и будут в собственном соку лежать, станет пахнуть от них противно. А пока запахи приятные. И вот ребенок получает информацию, внушение: Папа **ласковый**, когда от папы **пахнет**. Мама **веселая**, когда от мамы **пахнет**. В доме **радость**, когда в доме — **пахнет**. **Жизнь прекрасна**, когда — **пахнет**! Пахнет не горелой картошкой, а марочным вином! И не важно, что ребенок не знает марки вина, он получает положительное отношение к винному запаху, потому что этот запах стал для него запахом ласк.

Проходит время, ребенок подрастает и многократно видит другой праздник. Приходят дяди, тети, садятся вместе с родителями за стол. А на столе блестящие бутылочки, рюмочки, фужерчики. Папа, мама что-то в них наливают, пьют. Гости заулыбались, задвигались и на ребенка внимание обратили, погладили ласково, слова добрые сказали, а может и «карамель с ромовой начинкой» подарили. Ребе-

нок вдруг стал, пусть на короткое время, гостям интересен. И, может, не с первого раза, а со сто первого, но делает ребенок вывод — хочешь попасть в центр внимания, хочешь услышать от людей хорошие слова — сделай так, чтобы эти люди выпили спиртное. И это умозаключение будет срабатывать, как мина замедленного действия и в 15, и в 20, и в 30 лет. Срабатывает непременно, потому что в любом возрасте приятно, образно говоря, получать конфеты... **«Сначала конфеты с ромом, потом ром с конфетами, потом чистый ром»** — поговорка эта родилась в России не на пустом месте.

И не надо тешить себя мыслью, что поскольку вы теперь трезвенник или трезвенница, ребенок, хранящий в подсознании ваш хмельной образ, не вздумает когда-либо его реализовать. И нет гарантии, что пятилетний когда-то ребенок, ставший взрослым, не скажет другому человеку: «Слушай, друг, а давай бутылку возьмем!»... Выкиньте благодушные мысли из головы, выкиньте и ОБУЧАЙТЕ ребенка трезвости, обучайте методично и непрерывно!

А теперь давайте вернемся к тому сочинению, которое мы должны написать. Главным препятствием в его написании может быть не отсутствие материалов. За свою пьяную жизнь мы наделали массу ошибок и обидели множество людей. Так что с материалами «все в порядке».

Препятствием может служить неверие в свои **сегодняшние** возможности изменить жизнь. Это чувство хорошо знакомо всем соратникам, обретающим трезвость. Напряженность в отношениях с близкими людьми, проблемы со здоровьем, финансовые неурядицы, поиск работы.... Все эти проблемы породило пьянство, трезвый человек их решит обязательно. **По-другому не бывает**, поскольку, убрав причину, вы уничтожаете следствия.

Расслабьтесь, помечтайте! Ведь с мечты начинается реализация планов. Когда-то мне было очень тяжело, я потерял работу, нечем было кормить семью. И было далеко не ясно, как все это изменить, поскольку о методе Шичко я еще не слышал. Тогда я написал стихи:

О чем писать, когда на сердце пусто, И что сказать, когда в душе темно, Когда грехов и грязи густо, Когда порвалось главное звено.

И как любить, когда не можешь Старушке милостыню дать, Когда не можешь осторожно Взглянуть на собственную мать

О чем писать, когда на сердце пусто. Писать, так только о мечте, Про то единственное русло, Что пароходу виделось во сне.

Прошло время, я окончил курсы Шичко, алкоголь и табак ушли в небытие, и все наладилось. Надеюсь, что мой пример воодушевит и вас.

И, наконец, последнее. Поскольку в этом сочинении мы не просто очищаем свое сознание от остатков алкогольно-табачной запрограммированности, а строим план по искуп- лению своей вины, наше сочинение становится подготовкой к покаянию.

Покаяние, принесенное Богу, в своем величии обретает характер таинства, то есть некоего глубокого, сокровенного действия, в котором невидимая благодать Божия сообщается людям видимым образом.

В следующих двух главах я постараюсь кратко, насколько это необходимо для вхождения в тему, рассказать о Церковном понимании покаяния и подготовки к нему. Реальную же подготовку к таинству покаяния следует проходить под руководством опытного православного пастыря. Нам же, дорогие соратники, братья мои и сестры, следует молиться, чтобы Господь вразумил нас и привел к такому священнику.

7.2. «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче» (Молитвенная песнь при подготовке к покаянию)

Но дай мне зреть мои, о Боже, прегрешенья, Да брат мой от меня не примет осужденья, И дух смирения, терпения, любви И целомудрия мне в сердце оживи.

Дорогие мои соратники, дорогие мои друзья, мы с вами знаем, что человек приходит в этот мир безгрешным. И как не приемлет его организм никотин и алкоголь, так и не приемлет его младенческая душа другие пороки. Но идет время, и человек, начиная употреблять алкогольный и табачный яд, делает свой организм к нему привычным.

То же можно сказать и про другие человеческие грехи, они становятся со временем незаметными, обыденными для человека. И как человек, впадая в пьянство, обретает устойчивость к алкоголю, так и свыкаясь с иными своими грехами, человек обретает к ним терпимость, перестает замечать их. И как алкоголик, втягиваясь в свой порок, перестает считать себя алкоголиком, так и человек, погружаясь в бездну греха, перестает ощущать свою зависимость от него.

Но и приобретая толерантность к вину или табаку, перестав замечать свои греховные поступки, мы не избавляем себя от неизбежного разрушения, уничтожения своего телесного и душевного здоровья. Это разрушение происходит с неизбежностью.

И как всякий человек, не утративший здравого смысла, мы сожалеем об этом и желаем восстановить разрушенное, да вот беда, не так-то это и просто. Сложность в том, что мы не видим врага. Мы живем по программам, навязанным нам, и считаем их приемлемыми, естественными, а иногда и полезными. Происходит это потому, что наше искаженное сознание не замечает лживости этих программ.

Так было у нас с вами, когда мы начинали этот курс — мы не знали о безусловном вреде алкоголя и табака, ложные сведения о какой-то мнимой пользе этих ядов еще гнездились в нашем обманутом сознании. Мы жили по программе лжи, не задумываясь, что у программы есть автор. Его имя — дьявол, что и переводится с греческого как обманщик, лжец.

Однако известно, что у лжи короткие ноги — мы узнали правду об этих страшных ядах, грозящих уничтожить нас, наше потомство, нашу державу. Узнали и решили стереть ненавистную программу

разрушения. Более того, мы решили написать другую программу, программу неприятия

этих ядов.

И если старая программа была программой разрушения всего и вся, то новая программа является программой созидания, программой творчества. И у этой программы другой автор — Создатель, Творец мира видимого и невидимого, Творец мира материального и мира духовного.

И именно к этому Творцу мы в своем ежедневном труде обращаемся за помощью, просим прояснить наше сознание и укрепить нашу волю. На православном, церковном языке это означает просьбу помочь нам в осуждении" наших греховных дел, просьбу даровать нам Духа Свята. Осуждение сотворенных в жизни грехов — это труд, которому надо учиться. Это процесс, который должен совершиться в нашем сознании. Это переход количества в качество. Это переход раскаяния перед людьми в покаяние перед Богом. Это переход покаяния перед Богом в таинство исповеди. Это завершение исповеди прощением грехов, упразднения их Господом, уничтожением.

Это совместная победа человека и Бога над грехом. Это их величайшая радость.

Но скажем себе еще раз — нет победы без труда. И в сегодняшнем сочинении, а это руководство к действию, мы возьмем на себя труд не только попросить прощения, но самим простить всех, нанесших нам обиды. А это не просто труд, это условие примирения с Богом, условие отпущения нам наших грехов. Господь заповедовал нам: «Если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный» (Мф. 6, 14). Хорошо сказал о взаимосвязи всеобъемлющего прощения и человека, и Бога поэт Иван Бунин:

Несть, Господи, грехов и злодеяний Превыше милосердья Твоего!
Рабу земли и суетных желаний Прости грехи за горести его.

Завет любви хранил я в жизни свято: Во дни тоски, наперекор уму,
Я не питал змею вражды на брата, Я все простил, по слову Твоему.

Так вот, проявив милосердие к ближнему, проявляйте его и дальше. Идите по пути к Храму и стройте Храм своей души. Открывайте в нем для людей милосердия двери, и они станут теми дверьми, через которые ваше покаянное слово войдет в Храм Господень.

Когда-то о. Амвросий Оптинский на вопрос какой-то верующей души: сколько времени нужно для того, чтобы Богу принести покаяние, — ответил так: **для истинного покаяния не нужны ни годы, ни месяцы, ни недели, а мгновение! Мгновение поворота — решительного поворота от грешной, нерадивой, пустой, легкомысленной жизни к жизни во Христе, к жизни истинно христианской.**

Не упустите это мгновение, не откладывайте его на завтра — завтра никогда не наступает! Проходит жизнь, и человек остается во грехе.

И покаявшись в грехе пьянства и табакокурения, исследуйте свою жизнь, осудите другие совершенные грехи. И вот здесь произойдет интересная метаморфоза — духовное движение не бывает односторонним — навстречу к нам придет Господь, и в Его присутствии в нас заговорит совесть. Это — милость Божия. Это прикосновение Господа к нашей душе. Господь посетил ее, даровав нам Духа Свята.

Это значит, что в стремлении к покаянию мы сотрудничаем с Богом. Будем же радоваться, что Господь создал нас по образу и подобию Своему, и мы, творя покаяние, не утратили этих свойств! И будем помнить: Господь никогда не оставит сотрудников и сподвижников Своих!

7.3. Покаяние, исповедь, духовное руководство^[32]

Но как воззову я к Богу моему, к Богу и Господу моему? Когда я воззову к Нему, я призову Его в самого себя.

Блаженный Августин (354—430)

Иногда, болея, мы надеемся, что переможем болезнь, поправимся сами и не идем к врачу. Иногда стесняемся своей болезни и также не идем к доктору, но болезнь не проходит, и тогда, чтобы поправиться или даже остаться в живых, откладывать приход к врачу становится невозможно.

Нечто похожее происходит и с человеком, решившим изменить свою духовную жизнь и придти в церковь, облегчить свою душу покаянием. Разница в том, что телесный врач может и скрыть от тяжело больного смертельный диагноз, может принудить человека к тем или иным процедурам, а хирургическому больному дать наркоз, и тот вообще окажется целиком во власти хирурга.

А вот на исповеди никак нельзя обойтись без воли кающегося. Здесь все определяется его стремлением, его верой. Священник же, принимающий наше исповедание грехов — прежде всего свидетель перед Богом глубины нашего раскаянья.

Но он также и преемник апостольского дара, сообщенного Господом Иисусом Христом ученикам Своим: «Примите Духа Святаго. Кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том останутся» (Ин. 20, 23). И нам с вами, дорогие мои соратники, следует помнить, что **таинство покаяния является таинством духовного врачевания** и принадлежит оно духовному миру. Создателем же и Властителем этого мира является Господь Бог, именно Он упраздняет «рукописания грехов наших».

И не к человеческой природе священника, а именно к Божественной сути Творца, к Его беспредельной милости обращаемся мы с молитвой освободить нас от греха. Именно этот концептуальный момент и подчеркивается священником по завершении исповеди, когда он, накрывая нас епитрахилью, читает разрешительную молитву: **«Господь и Бог наш Иисус Христос, благодатию и щедротами Своего человеколюбия, да простит тв чадю (имя) вся согрешения твоя, и аз, недостойный иерей, властью Его мне данною, прощаю и разрешаю тя от всех грехов твоих, во имя Отца и Сына и Святаго Духа, аминь».**

Дорогие мои соратники, еще на первой лекции мы говорили с вами, что покаяние, осуждение греха пьянства и табакокурения — первая

броня, которая призвана защитить нас от происков дьявольских. Но наивно было бы полагать, что враг рода человеческого так просто откажется от своей добычи, так просто оставит нас в покое. Как ни странно, первое серьезное искушение может встретить нас именно на исповеди. С нами может приключиться то, что случается с нерадивыми детьми в школе — не обращает неопытная или перегруженная учительница внимания на такого ученика, и он, в свою очередь, относится к ней без внимания. Более того, такой горе-ученик, зачастую, делает вывод: раз он учителю не нужен, значит, и ему не нужно все то, чему учитель его учит. И неважно, что это за предмет — арифметика или рисование, все равно, не нужно.

Может такое случиться и со взрослым человеком. Приходит он в церковь, возможно и в первый раз, приходит и вполне справедливо надеется, что внимание к нему, обратившемуся к Богу, будет особенное. Но вдруг покажется ему, что священнику он не дорог, что священник его не любит, и тогда может случиться, что все, что будет этот священник говорить или делать, станет ему неинтересно, да и не только священник, сама Церковь, храм станут ему не нужны.

Это искушение дьявольское, в основе его лежит человеческая гордыня, непомерный эгоизм. В крупных городах тысячи людей приходят в конкретную церковь, некоторые часто, другие — по великим праздникам, а некоторые и вовсе, проходя мимо, из любопытства. Ничего похожего раньше не было. До революции, например, в Москве, которая была ограничена заставами, было 600 храмов, более 1000 священников. Сейчас в Москве, которая стала раз в 10 больше и далеко шагнула за Окружную дорогу, более 400 храмов и порядка 500 священников. Раньше в Москве был миллион жителей. Сейчас 10 миллионов. Что и говорить, возможности у священника совсем другие, и ему иногда физически не справиться с таким наплывом людей.

Вот типичная ситуация: воскресный день, на исповедь стоит сто человек, и если по одной минуте исповедовать, то это уже час сорок минут. А если там не сто, а двести человек стоит? Успеть всех исповедовать практически невозможно. И вот нередко бывает так, что истосковавшийся по? сочувствию, истерзанный грехами и

сомнениями человек приходит в храм рассказать о своих бедах, покаяться в грехах, а попадает он на, так называемую, общую **исповедь**, очень краткую, очень формальную.

Может почудиться такому человеку, что если на него не хватает внимания у людей, то не хватит и у Бога. Это еще один соблазн лукавого. **Искушение неверием** в милость и любовь Божию. Нам с вами, соратники, всегда следует помнить, что приход человека в Храм ненавистен противнику Божию, а намерение человека покаяться в грехах, то есть выйти из под власти сатаны, для врага рода человеческого нож острый.

Поэтому выход один — человек должен поговорить со священником о своей жизни, своих грехах до многолюдной исповеди в церкви. Именно такая практика уже 10 лет заведена в Московском Душепопечительском Православном Центре святого праведного Иоанна Кронштадтского, руководимом иеромонахом, доктором медицинских наук, профессором Анатолием (Берестовым). Более двадцати тысяч человек, обремененных различными зависимостями, обратились за десять лет в этот Центр на Крутицком Патриаршем Подворье. Обратились и получили молитвенную, медицинскую и педагогическую помощь.

Напоследок еще раз сравним священника с врачом. Представьте, приходит человек к врачу с какой-либо запущенной или тяжелой болезнью и молчит, словно воды в рот набрал. Врач, конечно, осмотрит его, постарается диагностировать болезнь, пропишет лекарство. Но не лучше ли будет облегчить врачу работу и рассказать **подробно и откровенно** про все тягости и горести? Врач ведь на стороне больного.

Священник тоже на нашей стороне, и сочувственно, и молитвенно. А ведь «где двое и трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мф. 18, 20). Так стоит ли молчать, когда Сам Господь тебя слушает? А какая наступает радость, когда преодолеешь себя, назовешь грех, получишь от священника отпущение, и почувствуешь сердцем — Господь упразднил твой грех.

Исповедальный труд нелегко. Радость велика. Отец мой любил повторять, и я запомнил с детства: «Сладок отдых на снопах тяжелых».

Вот о чем еще необходимо сказать. Принеся покаяние, получив разрешение от греха, причастившись Святых Животворящих Таинств, человек находится в состоянии восторга, в состоянии особенного сердечного горения. Все легко открывается ему и воспринимается его сердцем с особой горячностью. А потом проходит время, иногда очень короткое, и начинаются духовные будни.

Нет, люди не впадают в какой-то грех, не употребляют алкоголь, табак, не колются наркотиками, не блудят, не воруют, не делают аборты. Наоборот, их уровень нравственности довольно высок, и они имеют запреты, ниже которых, как им кажется, они уже не опустятся.

Теперь эти люди формально являются членами Церкви. Но живут ли они благодатной жизнью? Говорит ли в их сердце Христос? Увы! Многие ходят в церковь по привычке, отстаивают службу, но не молятся Богу, просто стоят, сердце их молчит. А молчит потому, что им нечего сказать. Почему же так получилось? Потому, что обратившись к Богу от привычной греховной жизни, оставив алкоголь и табак, пожертвовав какими-то иными страстями, они совершили подвиг. И этот подвиг сразу, немедленно принес свой плод — духовную жизнь.

Но это было вчера. А сегодня жизнь перестала быть подвигом. Она вошла в определенную колею и стала бытом, с его тщеславием, гордыней, раздражительностью. Как только подвиг ушел из жизни, ушла и духовная жизнь.

Всякий человек может жить подвигом. Подвиг может иметь совершенно разные формы. Но все то, что человеку очень трудно, даже превосходит его силы, его естественные возможности — это и есть подвиг. Когда человек не может чего-то сделать сегодня, но с верой в то, что Бог ему поможет, устремляется навстречу этой трудности — это и есть подвиг. Как только таким подвигом веры,

преодолевая са-мого себя, свои страсти, начинает жить человек, для него открывается духовная жизнь.

Я уже говорил на первых лекциях: мало избавиться от алкоголя и табака. Трезвыми и некурящими мы приходим в этот мир, и это естественно. А вот какими людьми мы покинем его? Что приобретем и что сотворим?

Не бойтесь ставить перед собой великие задачи! Намечайте великие цели! Готовьтесь к подвигу. Цель же может быть великой не по объему, а по содержанию. Не обязательно покорять Эверест, становиться президентом страны или Нобелевским лауреатом.

Цель должна быть великой не в глазах человеческих, но в очах Божиих.

И самая великая наша цель — это помогать ближним. «То, что вы сделали ближним своим, то вы сделали Богу» (см.: Мф. 25, 40) — эти слова Христа должны быть руководством в жизни. Будем ли мы учить детей вере, писать книги, строить церкви, православное общество и страну, или как вдова из Евангельской притчи пожертвуем последние две лепты, мы будем жить по этой заповеди и творить добро.

А можно ли вообразить что-либо больше, чем сотворить добро Самому Господу? Нет, надо просто любить людей -творенье Божие.

Это просто? Да, это просто. Это просто труд. Труд великий и радостный. Поставим же себе этот труд целью. И будем помнить, что эта цель одновременно и необъятна, и достижима!

7.4. Чудо в Кане Галилейской

Он, Царь, жаловал по-царски. Нескупой податель среди обычного обилия Своего царства природы.

М. Барсов (1836-1917), Толкование на Четвероевангелие, СПб., 1982

Давайте теперь поговорим с вами об одном эпизоде из жизни Господа нашего Иисуса Христа — чуде в Кане Галилейской. Это

было первое чудо Христа и сотворил Он его на свадебном пиру, где претворил воду в вино.

Надо сказать, что ни один рассказ о земной жизни Спасителя не породил столько спекуляций со стороны любителей употребления спиртного. Однажды на лекции в Ду-шепопечительском Центре св. прав. Иоанна Кронштадтского один молодой человек, пришедший избавляться от табачной зависимости, даже заявил мне, ссылаясь на упомянутое чудо: «Курить, конечно, грех, а вот пить — я пил, пью, и буду пить! Сам Господь благословил меня на это». Вот так, не больше и не меньше.

Столь категоричное рассуждение, конечно, редкость. Господь, пришедший в мир искупить человеческий грех, не мог благословить пьянство. А вот воду в вино взял и претворил. Как же это так? Рано или поздно такой вопрос возникает у каждого, кто читает вторую главу Евангелия от Иоанна. Давайте и мы внимательно прочтем написанное:

«На третий день был брак в Кане Галилейской, и Мать Иисуса была там. Был также зван Иисус и ученики Его на брак. И как не доставало вина, то Мать Иисуса говорит Ему: вина нет у них. Иисус говорит Ей: что Мне и Тебе, Жено? еще не пришел час Мой. Мать Его сказала служителям: что скажет Он вам, то сделайте. Было же тут шесть каменных водonoсов, стоявших по обычаю очищения Иудейского, вмещавших по две или по три меры. Иисус говорит им: наполните сосуды водою. И наполнили их до верха. И говорит им: теперь почерпните и несите к распорядителю пира. И понесли. Когда же распорядитель отведал воды, сделавшейся вином, — а он не знал, откуда это вино, знали только служители, почерпавшие воду, — тогда распорядитель зовет жениха и говорит ему: всякий человек подает сперва хорошее вино, а когда напьются, тогда худшее; а ты хорошее вино сберег доселе. Так положил Иисус начало чудесам в Кане Галилейской и явил славу Свою; и уверовали в Него ученики Его» (Ин. 2, 1-11). Чтобы лучше представить эту Евангельскую историю, перенесемся мысленно в Палестину времен Иисуса Христа. Страна эта весьма гористая с прохладной зимой и сухим знойным летом. С апреля и по октябрь

дожди редки, и земля оживляется только росой, которая считается здесь великим благодеянием Божиим.

Крупных рек в стране нет, лишь один мелеющий Иордан, впадающий в Мертвое море. Поэтому проблема водоснабжения всегда стояла в Палестине очень остро. А вот виноградники, которые не требовали искусственного орошения, росли повсеместно. И виноделие в этих краях было известно с древнейших времен.

Необходимо также знать, что вино в древности, будь то в Палестине или в Риме, во власти которого она находилась, пили разбавленным. Пить неразбавленное вино, по словам античных писателей, считалось позором, верхом непристойности. А еврейская энциклопедия даже утверждает, что ни один уважающий себя еврей не употребил бы вино, не разбавив его, иногда до десяти раз.

Добавляли вино и в питьевую воду, потому что в жарком климате она быстро портилась и представляла опасность для здоровья. Обычную же воду использовали в основном для омовения, что ввиду ее нехватки зачастую имело ритуальный характер.

Для чего я пишу об этом? Для того, чтобы было понятно, что земной путь Христа проходил во вполне определенной стране с определенными традициями и устоявшимся бытом. И Иисус Христос, придя на эту землю, был не только истинным Сыном Божиим, но и оставался истинным сыном Своего народа.

Поэтому, когда Божию Матерь пригласили на свадьбу, а вместе с Ней и Ее Сына с учениками, Христос откликнулся, решив разделить с новобрачными их радость и Своим присутствием как бы освятить не только брак конкретных молодоженов, но и само таинство брака.

А вот факт нехватки вина, скорее всего, обычен. На восточной свадьбе, которая могла длиться неделю, люди настолько помышляли о том, как утолить голод и жажду, сколько стремились радоваться и праздновать важное событие — создание семьи, которая ценилась у них гораздо выше, чем в современном обществе.

Счастье и радость, а не запасы вина были приоритетами и на этой свадьбе. Христос не привел бы учеников в иную семью. Неудивительно, что в этой праздничной атмосфере даже распорядитель пира не обратил вовремя внимания на отсутствие вина.

Однако Пресвятая Дева приняла живое участие в этом обстоятельстве, способном испортить удовольствие многочисленным гостям. И Ее отзывчивая душа уже тогда явила пример ходатайства и заступничества за людей перед Божественным Сыном.

В том, что произошло дальше, мне кажется важным обратить сугубое внимание не на само чудо превращения воды в вино, а на факт беспрекословного послушания Сына Матери. Богородица ни на секунду не усомнилась, что Сын выполнит Ее просьбу, и Сын не ослушался Мать, подавая тем самым пример нам, Его последователям, на будущее.

Мы не будем здесь рассуждать о сущности чуда, его божественной природе, обратим лишь внимание на слова распорядителя пира — он удивлен вкусом вина. Оно лучше выпитого ранее, и, видно, настолько лучше, что распорядитель счел нужным сказать об этом жениху.

Зададимся вопросом, что же предложил новобрачным и их гостям Иисус Христос? Стал ли Он превращать воду именно в перебродивший виноградный сок, так или иначе содержащий в себе C_2H_5OH ? Мог ли Он, Создатель мира, не знать обо всем коварстве алкоголя?

Мне думается, ответ очевиден. Но Христос пришел на землю не для антиалкогольной пропаганды среди гостей, веселящихся на свадебном пиру. Это было бы ничтожно и неуместно. Христос пришел на землю победить Своей любовью самую смерть и дать всем людям возможность Воскресения в Жизнь Вечную. Но и не мог Он, возлюбивший человека больше жизни, принести ему вред Своим чудом. И я уверен, что тот благодатный напиток, который предложил Он на свадьбе, не только не принес какого-либо вреда, но веселил и тело, и душу собравшихся гостей подлинной

радостью, недоступной хмельному вину. Вопрос же о химическом составе этого напитка представляется мне ничтожным умствованием.

Так откуда же уверенность, что Христос благословил вино на свадьбе? Да нет этого у апостола Иоанна. Нет, и не может быть! **А ведь кому-то хочется, чтобы было. Спросим себя - почему же хочется, и кто автор такого хотения?**

В Евангелии есть другое чудо. Чудо претворения вина и хлеба в Тело и Кровь Спасителя. Но вино на Вечере Господней — это прообраз крови, страдания, а не увеселения. К сожалению, формат книги не позволяет рассуждать нам об этом величайшем событии - Таинстве приобщения человека Богу, Таинстве, составляющем суть нашей веры.

На что еще следует обратить внимание в Евангельском рассказе [\[33\]](#) апостола Иоанна об этом чуде? На самые последние строки: «...и уверовали в Него ученики Его». Фраза короткая, но с большим смыслом, не сразу понятной глубиной.

Почему только ученики? Ведь из текста ясно, что и служители, «почерпавшие воду» были в курсе произошедшего. Мне думается, потому, что сердца учеников были открыты величию Христа, недаром они уже были Его учениками. А вот служители были из тех миллионов родившихся и еще не родившихся людей, которым видение чуда оказалось недоступно.

Судите сами, сколько людей окружает нас с вами, но многие ли видят чудо в сиянии звезд или красоте цветка, клочкотании вулкана или пеньи соловья. Увы, равнодушные к **чуду творения**, мы не замечаем его величия.

Вот и две тысячи лет назад служащие на пиру не заметили претворения одной субстанции в другую. Не заметили **этого** чуда. И потребовалось чудо воскресения Христа из мертвых, чтобы люди заметили пришествие Бога и величие Его дел.

Спросим себя, кто мы — служители на пиру, или ученики Христа? Две тысячи лет, как проповедана людям Благая весть, но отозвалось ли на неё именно наше сердце? Способны ли мы быть

причастниками чудес Спасителя или равнодушно пройдем мимо, не ощутив Творца?

А теперь, как всегда, запишем выводы:

Седьмые выводы:

1. Прощение мы просим у людей. Покаяние приносим Богу. Люди прощают нам поступки. Господь по милости Своей упраздняет наши прегрешения.

2. Будем милосердны к людям, и Господь будет милосерден к нам.

3. «Сердце чистое созижди во мне, Господи, и Дух правый обнови во утробе моей».

Лекция 8 Расти или умяляться народу российскому?

Для России не так страшны катаклизмы, измеряемые в тротиловом эквиваленте, как в этиловом.

Стас Янковский, писатель

Демографы утверждают, что для того, чтобы численность населения в стране оставалась хотя бы неизменной, каждая женщина за свой детородный возраст должна родить 2,13 ребенка. Но, как заявил в интервью радио Свобода руководитель федеральной службы Государственной статистики Владимир Соколин, в современной России эта цифра не превышает 1,34. При этом число трудоспособных граждан снизится только в 2007 на один миллион человек.

Картина безрадостная, особенно если учесть, что по официальным данным мужчины в Российской Федерации не доживают до пенсионного возраста и умирают в 57-58 лет. Примечательно, что еще в 80-е годы эта цифра составляла 65 лет. **Особенно негативно**

на демографической ситуации в стране сказывается непрерывный рост потребления спиртных изделий.

Академик Ф. Г. Углов пишет по этому поводу: «Алкоголь разрушает не только мозг. Столь же губительно он действует на репродуктивные ткани, на зародышевые клетки, на потомство... Величайшие русские ученые Д. И. Менделеев, С. П. Боткин, И. М. Сеченов, И. П. Павлов, В. М. Бехтерев проводили исследования действия алкоголя на живые организмы и убедились в огромном вреде, причиняемым им всему живому [69].

На организованной **РИА Новости** 17 апреля 2007 года пресс-конференции доцент Российской академии государственной службы Дарья Халтурина указала на отчетливую связь между потреблением алкоголя и смертностью во время антиалкогольной кампании 1984-1987 годов. Тогда реальное снижение потребления алкоголя на 27% привело к падению смертности на 12% среди мужчин и на 7% среди женщин, смертность от алкогольных отравлений понизилась на 56%. **По подсчетам специалистов эта кампания спасла 1,2 миллиона жизней.**

Но, как говорится, воды с тех пор утекло много, да и не только воды, но и водки. Что же ждет нашу Родину, если алкогольная ситуация не изменится? Видный отечественный ученый, президент Международной Славянской Академии наук, образования, искусств и культуры (МСА) Б. И. Искаков считает, что: «При сохранении сегодняшней ситуации население России может уменьшиться вдвое, по крайней мере, в первой половине XXI века, то есть 100-летие своей победы над фашизмом отметит лишь выжившая половина народа-победителя, а 150-летие победы в ВОВ отмечать будет уже некому» [70].

Дорогие мои соратники! Рост или убыль народа российского от нас с вами зависит. Станут ли наши внуки гордиться процветающей державой или станут свидетелями ее заката — покажет уже наше время. Проблема стоит перед нами во весь рост, но решить ее мы способны, только обретя сознательную трезвость!

8.1. Восстань же, русский человек!

Есть три состояния в человеке: или он действует по страсти, или сопротивляется ей, или искореняет ее. Преподобные Варсонофий Великий и Иоанн (VI век)

Дорогие мои соратники, мы много говорили о страшном вреде, наносимом табаком и алкоголем человеческому организму. Настало время сказать и о вреде, наносимом этими ядами всему нашему народу, нашему Отечеству в целом. На заседании Совета безопасности РФ, состоявшемся 20 июня 2006 года, Президент В. В. Путин назвал демографическую ситуацию в стране кризисной. «Если ничего не делать, то к концу текущего столетия население России уменьшится вдвое», — заявил глава государства. По его словам, критическое сокращение населения, начавшееся в 1993 году, приобрело с тех пор устойчивый характер. «Фактически мы стоим сегодня у кризисной черты — за тринадцать последних лет число умерших граждан страны превысило число родившихся на 11,2 миллиона человек», — констатировал Президент.

К сожалению, Президент страны не назвал причину трагедии, получившей в средствах массовой информации устойчивое название — «Русский крест»[\[34\]](#). Причина эта в глобальной алкоголизации нашего общества. В 9 случаях из 10 преждевременная смерть россиянина связана с алкоголем или табаком. Да и бездетность в большинстве случаев так или иначе связана с этими ядами.

Однако алкоголизация пришла на российскую землю не сама по себе. Есть мощные силы, которые ее породили, есть мощные силы, которым она выгодна. К сожалению, в выступлении Президента эти силы не названы. Но самое главное: в выступлении Президента мы не увидели реальных путей выхода из демографического кризиса. Предложение главы государства предоставлять женщинам, родившим второго ребенка, базовый материнский капитал в размере не менее 250 тыс. рублей, уверен, недостаточно для решения этой глобальной проблемы.

Недостаточно, потому что в основе кризиса лежат не столько экономические причины, сколько духовные. Это наглядно подтверждает история нашей многострадальной Родины — сколько войн пережила она, из каких только руин не поднималась, но даже

в самые голодные годы стремительно росло ее население. Росло, потому что деторождением занимался не рубль, а занималась семья.

Отдельно нужно сказать про идеологию. И российскую дореволюционную и советскую послереволюционную идеологию, несмотря на их глубокие различия, можно было назвать идеологиями созидания. Современную же нашу идеологию хочется назвать идеологией потребления, и эта идеология пропитала общество, сделала его больным, не способным к развитию.

Что же касается семьи, то ничто так не губит ее, как пьянство мужа, а теперь уже сплошь и рядом пьянство жены. Кроме того, пьянство — это путь к разврату, путь к болезням, делающим зачастую невозможным само деторождение. К сожалению, не все знают, что в современной России больше половины разводов приходится на первые годы брака, зачастую до рождения ребенка. А ведь ребенка мало родить, его надо еще и воспитать.

А где в России самая высокая рождаемость? В богатой Москве, в небедном Петербурге? Нет. Самая высокая рождаемость в беднейшем Дагестане и в разоренной войной Чечне.

Россияне, родившиеся после войны, приходили в школу, где было 4—5 первых классов, а вот их внуки приходят в школу, где первый класс, как правило, уже один, да и учатся в нем не 35—40 детишек, как в скромные по достатку пятидесятые годы, а 10—20 детей. При этом в сельских школах в первый класс приходит и того меньше — по 3—5 человек! Но и это не все. По некоторым оценкам каждый третий — четвертый ребенок в стране беспризорен или безнадзорен. Какая судьба ждет их? Создадут они счастливые многодетные семьи на Президентские деньги или же просто пропьют их и погибнут?

Может быть, ответ на этот вопрос можно найти в словах приезжавшей к нам шесть лет назад Мадлен Олбрайт, бывшей в то время госсекретарем США. «По оценкам мирового сообщества экономически целесообразно проживание на территории России 15 млн. человек», — не постеснялась заявить она на пресс-конференции в МИДе РФ. А куда остальные 130 миллионов? Нас в

то время было 145 миллионов. Остальные пойдут под алкогольный, табачный, наркотический нож [71].

Только вот откуда взяты пресловутые оценки «мирового сообщества»? Да и что это за сообщество такое, что за организация такая, чтобы определять: скольким людям жить на этом свете и в какой стране?

Организация эта не имеет официального названия. В СМИ ее зачастую называют «мировым правительством» или «Комитетом 300». Фактически — это объединение промышленно-финансовой элиты мира, объединение 300 самых богатых семейных кланов. Они связаны между собой тайными масонскими связями [35]. Финансовую мощь этого объединения составляет, в основном, еврейский ростовщический и промышленный капитал [72].

Этот «Комитет 300» в 70-е годы заказал различным исследовательским организациям разработку прогнозов мирового развития на обозримое будущее. При этом ставилась цель сохранения в руках элиты контроля над естественными и природными ресурсами Земли.

Разработки эти велись нарочито открыто в рамках некоего «Римского клуба», созданного по инициативе владельцев ряда концернов, или в обстановке некой секретности в «Трехсторонней комиссии», созданной Д. Рокфеллером и политологом З. Бжезинским. Об этих двух организациях стоит сказать чуть подробнее.

«Римский Клуб» представляет из себя международную общественную организацию, объединяющую около семидесяти предпринимателей, политических деятелей, высокопоставленных служащих, доверенных экспертов и ученых из стран Западной Европы и Америки.

Свою деятельность Клуб начал в 1968 году со встречи в Академии Деи Линчей в Риме — отсюда и название клуба. У Клуба нет штата и формального бюджета. Координирует его деятельность исполнительный комитет в составе 8 человек. Изначально финансирующие деятельность клуба итальянская фирма «Фиат» и западногерманский концерн «Фольксвагенверк» были

заинтересованы в систематическом анализе энергетической и сырьевой проблем, с которыми связаны возможности расширения рынков сбыта автомобилей. Однако со временем деятели клуба поставили перед собой более широкие задачи, **связанные с глобальными проблемами:**

—дать обществу методику, с помощью которой можно было бы научно анализировать «затруднения человечества», связанные с физической ограниченностью ресурсов Земли, бурным ростом производства и потребления - этими «принципиальными пределами роста»;

—донести до человечества тревогу представителей Клуба относительно критической ситуации, которая сложилась в мире по ряду аспектов;

—«подсказать» обществу, какие меры оно должно предпринять, чтобы «разумно вести дела» и достичь «глобального равновесия».

Во исполнение этих задач в начале 70-х годов по предложению Клуба американский аналитик Дж. Форрестер применил разработанную им методику моделирования на ЭВМ к «мировой проблематике». Результаты исследования были опубликованы в книге «Мировая динамика» (1971). Ее вывод: дальнейшее развитие человечества на физически ограниченной планете Земля приведет к экологической катастрофе в 20-х годах XXI века.

Что же касается «Трехсторонней комиссии», то она была создана в 1973 году и объединила представителей правящих кругов США, Западной Европы и Японии. О степени влияния «Трехсторонней комиссии» говорит тот факт, что, придя к власти, президент США Картер укомплектовал свою администрацию практически только из числа экспертов этой организации, а один из ее создателей, Збигнев Бжезинский, занял ключевой пост помощника президента по национальной безопасности.

Официальных материалов о своей работе комиссия не публикует, но об отношении ее к нашей стране можно судить по высказываниям одного из ее руководителей З. Бжезинского:

«Американского партнерства с Россией не существует и существовать не может. Россия не является партнером США, Россия — клиент США. Россия не может претендовать на роль сверхдержавы, она была побеждена Соединенными Штатами. Когда мы используем выражение партнерство, мы имеем в виду равенство. Россия же теперь побежденная страна.

Политический реализм начинается с правильной оценки политической реальности, а политическая реальность сегодня такова, что Россия — побежденная страна. После 70 лет коммунизма она была повержена в титанической схватке, и сказать, что это был Советский Союз, а не Россия, который был побежден, не что иное, как бегство от политической реальности. Советский Союз был исторической Россией, называемой Советским Союзом. Россия бросила вызов США и была побеждена.

Теперь Россия может существовать только как клиент США. Претендовать на что-то иное является беспочвенной иллюзией» [73].

После всего сказанного можно не удивляться, что экспертные разработки, проведенные по указке перечисленных организаций, показали, что для комфортного проживания на земле природных ресурсов хватит только на 1 миллиард человек. Таким образом и была выработана **теория «Золотого миллиарда»**. Миллиарду жителей авторы теории предоставляют право в течении 100—150 лет оставаться на Земле. В этот «золотой» миллиард вошло население США, Канады, Западной Европы, Израиля и Японии. Русские и другие народы, населяющие нашу страну, в этот миллиард не попали. Кстати, цифру в 15 миллионов для населения России называла не только Мадлен Олбрайт, но и Маргарет Тетчер, бывший премьер-министр Великобритании и видный деятель «Комитета 300».

Понятно, что развязать ядерную войну против СССР, чтобы сократить его население, в то время было равносильно самоубийству. Поэтому людей решили уничтожить не войной, а изменением политического строя. Старшее поколение было решено уничтожить нищетой, а молодое — алкоголем, табаком, наркотиками и развратом. Для этого были разработаны два плана.

Так называемый **«Гарвардский проект»**, предусматривающий уничтожение СССР и социалистической системы, и **«Хьюстонский проект»**[\[36\]](#), представлявший детальную разработку расчленения России на мелкие государства.

Насколько удались эти проекты, читатель может судить сам. Скажу лишь, что современные заокеанские людоеды не оригинальны. В доказательство можно привести так называемый **«План Даллеса»**[\[37\]](#) для СССР», составленный еще в 1945 году:

«Окончится война, всё как-то утрясется, устроится. И мы бросим всё, что имеем, — всё золото, всю материальную мощь на оболванивание и одурачивание людей. Человеческий мозг, сознание людей способны к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти фальшивые ценности верить. Как? Мы найдем своих единомышленников, своих союзников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного народа, окончательного, необратимого угасания его самосознания.

Из литературы и искусства, например, мы постепенно вытравим их социальную сущность, отучим художников, отобьем у них охоту заниматься изображением, исследованием тех процессов, которые происходят в глубинах народных масс. Литература, театры, кино — всё будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства.

Мы будем всячески поддерживать и прославлять так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства, — словом, всякой безнравственности. В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху.

Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточников, беспринципности. Бюрократизм и волокита будут возводиться в добродетель. Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого.

Хамство и наглость, ложь и обман, **пьянство и наркомания** (выделено мною — Н. З.), животный страх друг перед другом и беззастенчивость, предательство, национализм и вражда народов, прежде всего вражда и ненависть к русскому народу — всё это расцветет махровым цветом.

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или даже понимать, что происходит. Но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и объявить отбросами общества.

Будем вырывать духовные корни (выделено мною — Н. З.), опошлять и уничтожать основы духовной нравственности. Мы будем братья за людей с детских, юношеских лет, главную ставку будем делать на молодежь, станем разлагать, развращать, растлевать её. Мы сделаем из них циников, пошляков, космополитов» [74].

А вот что предлагает **Директива Совета национальной безопасности США 20/1 от 18.08.1948 г.:** «Наши усилия, чтобы Москва приняла наши концепции, равносильны заявлению: наша цель — свержение Советской власти. Отправляясь от этой точки зрения можно сказать, что эти цели недостижимы без войны, и, следовательно, мы тем самым признаем, что наша конечная цель в отношении Советского Союза — война и свержение силой Советской власти.

Мы не связаны определенным сроком для достижения наших целей в мирное время. Не наше дело раздумывать над внутренними последствиями, к каким может привести принятие наших концепций в другой стране, равным образом мы не должны думать, что несем хоть какую-нибудь ответственность за эти события... Наше дело работать и добиться того, чтобы там свершились внутренние события».

Как видите, в борьбе с Россией военные методы никогда не сбрасывались со счетов. А будет ли вестись эта война с помощью пороха, атома, табака или водки зависит лишь от конкретных условий.

Главным же условием для победы в любой захватнической войне всегда являлся сокрушающий удар по защитникам державы, по ее населению. Недаром Гитлер, планируя свой поход на восток, заявлял: «Славян необходимо свести до уровня жестов. Никакой гигиены, никаких прививок, только водка и табак» [75].

Что же мы, россияне, можем сегодня противопоставить всем этим людоедским замыслам? На чей авторитет в своей деятельности могут опереться люди?

Думаю, что в масштабах нашего Отечества, сегодня, как и в прошедшие века, идеологической опорой россиян остается Православная Церковь. Православные приоритеты — прежде всего духовные, а не сугубо материальные, как у авторов концепции «Золотого миллиарда». Человек в Православии — образ и подобие Божие, величайшая ценность в мире. Поэтому Православная Россия за всю свою историю не вела и не могла вести захватнических войн. Идея мирового господства всегда осуждалась Православием.

Недаром идеолог мировой закулисы З. Бжезинский считает, что «после разрушения коммунизма единственным врагом Америки осталось Русское Православие» [76], и призывает к расчленению и уничтожению Русской Православной Церкви.

Но ни Русская Православная Церковь, ни Русское государство врагами Америки и ее народа никогда не были. Защищать же свой суверенитет, свой народ, свои духовные ценности — и право, и обязанность каждого россиянина. Никогда российские патриоты не согласятся с политикой США, провозглашенной тем же З. Бжезинским в книге «Великая шахматная доска. Господство Америки и ее геостратегические императивы».

Вот что пишет в ней бывший советник Президента США по национальной безопасности: «Короче говоря, цель политики США должна без каких-либо оправданий состоять из двух частей: необходимости закрепить собственное господствующее положение, по крайней мере, на период существования одного поколения, но, предпочтительно, на еще больший период времени, и необходимости создать геополитическую структуру, которая будет

способна смягчать неизбежные потрясения и напряженность, вызванные социально-политическими переменами» [77].

Надо ли после всего сказанного говорить, что у мировой закулисы слова не расходятся с делами, и наша страна стала ареной невиданной в истории битвы, невидимой битвы Добра со злом, в результате которой решается вопрос о самом существовании нашего государства и нашего народа? Но о чем надо обязательно сказать, так это о том, что **победить врага на поле боя может только крепкий и трезвый воин**. Идет война на уничтожение нашего народа, нашего Отечества, и кошунственно кому-либо говорить о своей любви к Родине, отравляя себя алкоголем и табаком. Только трезвый Русский народ отстоит свое Отечество. Только трезвая Россия станет великой. Замечательно сказал нам в назидание святой праведный Иоанн Кронштадтский: «Помните, что Отечество земное с его Церковью есть преддверие Отечества Небесного, потому любите его горячо и будьте готовы душу свою за него положить. Господь вверил нам, русским, великий спасительный талант Православной веры... **Восстань же, русский человек! Перестань безумствовать! Довольно! Довольно пить горькую, полную яда чашу и тебе, и России**».

А закончить эту главу позвольте словами пастырского послания митрополита Сергия, сказанными в самые тяжелые дни Великой Отечественной войны: «Не в первый раз русский народ переживает нашествие иноплеменных, не в первый раз ему принимать огненное крещение для спасения родной земли. Силен враг, но «велик Бог земли Русской», как воскликнул Мамай на Куликовом поле, разгромленный русским воинством. Господь даст, придется повторить этот возглас и теперешнему нашему врагу».

8.2. Пиво: коварство и любовь

Напиши кто-нибудь оду чуме или холере — сразу засомневаются в психическом здоровье автора. Но когда слагается ода страшному яду — алкоголю, это воспринимается как само собой разумеющееся.

Р. Лирмян, профессор академии МВД

Любовь к пиву россиянам прививают чуть ли не с пеленок. Я не оговорился. Кому из нас не приходилось видеть такую картину: беседуют в тихом скверике две молодые мамы [\[38\]](#), рядом в колясках мирно посапывают малыши, в руках у мамаш сигареты, а в колясочке торчит... открытая бутылка пива.

Можно не сомневаться, что это пиво увидит ребенок и дома, увидит маленьким, увидит и когда подрастет. Пример родителей, настойчивая реклама сделают свое дело привьют ребенку интерес и к табаку, и к пиву. Поглядите на стайки подростков, поглядите на их товарищей постарше, — увы, как часто руки их заняты пивом, а мысли... Чем заняты мысли, я скажу чуть позже, процитировав Отто фон Бисмарка — первого рейхсканцлер* Германской империи, страны, знакомой с пивом не понаслышке.

Надо сказать, что привязанность россиян к пиву крепнет из года в год. В 1996 году россияне выпивали за год по 14,6 литра пива на человека, в 2000 году — 37 литров. В 2006 году, согласно данным Союза Российских Пивоваров, будет произведено уже 62 литра пива на человека.

А вот по данным корреспондента газеты «Утро» [\[78\]](#) россияне пьют пива гораздо больше, чем указывают официальные источники, более ста литров на человека, и к 2010 году мы займем место в тройке лидеров стран с самым высоким потреблением хмельного напитка. Пока мы уступаем Чехии, Германии, Бразилии и Японии.

Чехи умудряются произвести в год по 158 литров пива на человека. Однако с производством пива связаны интересные противоречия. Производство пива может и расти, а вот его потребление во всех развитых странах неуклонно снижается. Например, в Германии потребление пива из года в год падает на 10%, а производство только на 1%. В Дании соответственно пьют меньше на 7%, а производят больше на 12%.

Куда же девается лишнее пиво? Лишнее пиво сливают соседям, в том числе и в Россию — вспомните рекламу всяких «хейнекенов» и «туборгов». Недаром потребление пива у нас в стране стабильно возрастает более чем на миллиард литров в год!

В развитых странах пить пиво становится непрестижным. Высокие технологии не прощают ошибок в работе, и даже небольшое количество алкоголя в крови сотрудника фирмы может обойтись предпринимателю во многие тысячи долларов убытка.

Кроме того, антиалкогольная пропаганда и прямые запреты на употребление алкоголя в общественных местах в США и ряде стран Западной Европы тоже делают свое дело. Дети одного из моих знакомых поехали по студенческому обмену в США, и по московской привычке решили открыть на улице пиво. Их моментально «сгребли» прохожие и отправили в полицейский участок.

Стоит ли этому удивляться, если суд города Остина, штат Техас, 21 сентября 2001 года приговорил несовершеннолетнюю дочь президента страны Дженни Буш, замеченную в пивном баре, к штрафу, общественно-полезным работам и 6 часам лекций о вреде алкоголя. Нет 19-ти лет, не смей прикасаться к алкоголю!

Но наша любовь к «янтарному напитку» поистине безгранична. По данным ООН прирост пьющей молодежи в России составляет 13% ежегодно. В одной Москве пьющих подростков больше, чем во всей Франции [79].

Коварство пива для человека состоит, прежде всего, в незнании его ядовитых свойств. Ну а поскольку ядовитые свойства пива напрямую связаны с технологией его приготовления, имеет смысл рассмотреть эту технологию хотя бы в общих чертах.

Технология промышленного приготовления пива состоит из трех стадий.

Сначала надо приготовить **солод**. Для этого ячменное зерно замачивают в воде, ждут, когда зерна прорастут, очищают от ростков и сушат. При этом в зернах накапливается крахмал и различные ферменты.

Далее готовят **сусло**. Для этого зерна перемалывают и заливают водой. Эта масса называется затором, и в ней крахмал распадается на сахара. Чтобы процесс шел интенсивнее, в затор добавляют хмель. Все это варят и получают сусло.

Но самое главное, в сусло добавляют мальтозную патоку[39]. А из мальтозы в процессе брожения и образуется этиловый спирт. Чем больше мальтозы, тем крепче пиво. Здесь следует заметить, что из мальтозы и других Сахаров, содержащихся в сусле, образуется не только этиловый спирт, но и другие спирты — пропиловый, бутиловый, амиловый, что здоровья любителям пива не добавляет.

И, наконец, в сусло кладут пивные дрожжи. Дрожжевые бактерии поедают все имеющиеся сахара, используя их для своего роста и размножения. Только вот незадача, дрожжевые бактерии сахаром питаются, а покинуть сусло не могут, и вынуждены использовать его как отхожее место для продуктов своей жизнедеятельности. А продуктами их жизнедеятельности как раз и являются этиловый спирт и углекислый газ.

Как метко подметил проф. В. Г. Жданов: **«Пиво - это моча дрожжевых бактерий!»**

Полученное пиво должно быть реализовано в течение **максимум трех суток**. Чтобы пиво не разлагалось, с ним раньше поступали так же, как и с покойниками в морге — добавляли формалин. Но оказалось, что такое пиво — путь к заболеванию раком.

Тогда решили для консервации использовать хлорид кобальта, причем используют его и по сей день. «Будучи химическим аналогом кальция, кобальт занимает его место в сердечной мышце. Однако, свойственные кальцию функции по возбуждению и сокращению миокарда кобальт выполнить не может. Это способствует снижению сократительной способности сердечной мышцы, увеличению объема сердца, так называемой сердечной недостаточности» [80]. Можно отказаться и от кобальта, добавляя в пиво спирт. Все знают: спирт - безукоризненный консервант, да и крепость напитка повышается. Однако нужно учитывать, что пиво с более высоким содержанием спирта быстрее формирует у потребителя пристрастие к алкоголю. И здесь смыкаются интересы разных частей алкогольной индустрии - водочной и пивобезалкогольной.

Иногда мои слушатели говорят мне: «Вот вы все о вреде пива рассказываете, почему бы не сказать и о его пользе? Например, о

том, что в пиве содержатся **витамины В и С**». Действительно, почему бы не сказать и об этом?

Не говорил я об этом лишь потому, что полезные вещества **могут присутствовать** в том или ином напитке, но это еще не повод принимать его внутрь, особенно если вредные свойства изделия многократно превышают полезные.

Судите сами. Содержание витамина **В1, или тиамина**, составляет в пиве 0,005-0,15 мг/л. И для того, чтобы обеспечить себе суточную потребность в этом витамине даже пивом с максимальной концентрацией витамина, вам придется выпить его 10 литров. А вот **витамин С** добавляется в пиво **искусственно** для предотвращения окисления других компонентов. Так что если в организме не хватает витаминов, найдите другой способ их пополнения, не обманывайте сами себя призрачной пользой пива. Купите лучше фруктов, а не ящик пивной отравы.

Отдельно хочется сказать о горьких веществах, поступающих в пиво из хмеля. Они оказывают болезненное снотворное действие, а в больших дозах вызывают галлюцинации. Как здесь не вспомнить рекламу пива с мордатым мужиком, игравшим Деда Мороза, который на вопрос, заданный 8 марта его коллегами: «Где ты был?», отвечал пропитым голосом: «Пиво пил».

Не стоит забывать о содержании в пиве фитоэстрогенов — веществ, представляющих собой растительные аналоги женских половых гормонов. В пиве их содержится от 1 до 36 мг/л. Этого достаточно для отчетливого влияния на гормональную систему человека. Вот и увеличивается таз у мужчин — любителей пива, растет грудь, становится женским тембр голоса.

А вот женщины женственней не становятся. Все у них происходит наоборот. Женские фитогормоны полностью подавляют выработку своих, естественных гормонов у пьющей пиво женщины. Голос и лицо у нее становятся грубыми, менструальный цикл нарушается.

Вот такие «радости» ждут поклонников этого поистине коварного напитка. А теперь, как я и обещал, приведу слова Бисмарка, чтобы стало понятно, на какое мышление обречены любители пива:

«От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными», — писал этот знаменитый германский политик, не знавший современной нам физиологии, но хорошо знавший современных ему немцев.

В заключение хотелось бы развеять еще один миф. Он в ходу у «патриотов», раздувающихся от гордости за отечественного производителя, вытеснившего импорт из родных пивнушек.

На деле все обстоит иначе. Например, «Балтика» — лидер российского рынка пива — принадлежит скандинавскому концерну Baltic Beverages Holding. Пять ее крупнейших пивоваренных заводов в Санкт-Петербурге, Ярославле, Ростове, Туле и Красноярске производят почти треть российского пива.

Второе место на рынке занимает бельгийский концерн Sun-Interbrew. Его заводы в Клину и еще восьми городах страны поставляют на рынок 17% пива. Любители «Клинского» должны знать своих «благодетелей».

Турецкий концерн «Эфес» производит в Москве «Старый мельник».

Исландская «Bravo International» — пиво марки «Бочка-рев».

Южноафриканская компания South African Breweries (SAB) имеет два российских подразделения — «Калужская пивоваренная компания» и ООО «Трансмарк». Недавно эта компания и немецкая Holsten-Brauerei AG объявили о заключении лицензионного соглашения по производству пива Holsten в России. В этом году Трансмарк начал варить в России пиво сразу под тремя иностранными марками — Holsten, Miller (США) и Staropramen (Чехия). Помимо импортных сортов южноафриканцы довольно активно продвигают на российском рынке так называемый местный бренд — «Золотую бочку».

При таком обилии инвесторов неудивительно, что пивная отрасль работает преимущественно на импортном сырье. Отечественное сельское хозяйство обеспечивает лишь 10% потребности отрасли в хмеле (ежегодно требуется около 9 млн. т.) и примерно 50% — в пивном ячмене (общая потребность 1,2—1,5 млн. т.). Основные

поставщики солода на наш рынок - это Германия, Дания, Франция, Финляндия. Хмель поступал из Германии и Чехии.

Семьдесят процентов выпускаемого в стране пива контролируется иностранным капиталом.

Так что при просмотре телевизионной рекламы пива не мешает знать географию. Давайте запомним: «Холстен» — это Германия, «Невское» — это Дания, «Старый мельник» — это Турция, «Толстяк» — это Бельгия, «Бочкарев» — это Исландия, «Миллер» - это США, «Золотая бочка» - это Южная Африка. Хмель - из Чехии, солод — из Франции. А что из России? Рубли. Наши рубли.

Впрочем, не только рубли. Из России еще утекают мозги. Уничтожает и растворяет их алкоголь. Мощным потоком, днем и ночью, идет разрушенный мозг вместе с выпитым пивом напрямик в канализацию.

8.3. «Быстро, легко и с радостью...»^[40]

Я навеки забыл про табак, Не хочу себя больше травить. Раньше выпить я был не дурак, А теперь не дурак, чтобы пить.

Дорогие соратники! Изучая эту книгу, изучая метод Шичко, мы не раз убеждались, как много призраков окружало нас, как много предрассудков отравляло наш разум, и как быстро они рассыпались в прах, как быстро они исчезли из нашего сознания, когда мы **узнали ПРАВДУ**.

Нас уже не соблазнишь призраком «алкогольного счастья», нас не заманишь лживыми рассуждениями о «пользе табака», мы оградили себя от этих ядов и теперь расскажем всю правду нашим детям. Взяв на вооружение метод Шичко, призвав на наш труд благословение Божие, мы весь курс, все это время **разоблачали ЛОЖЬ, уничтожали ПРЕДРАССУДКИ. И** мы сделали для себя вывод, что у правды — Один Автор, а у предрассудков - другой. Недаром в Православии испокон веков говорят о Боге — Солнце правды! О Его противнике говорят — отец лжи!

Наш курс подходит к концу — осталось одно занятие, и сейчас самое время сказать еще об одном предрассудке. Имя ему — страх.

Страх чего-то не понять, страх чего-то не успеть, страх чего-то не суметь.

Дорогие мои друзья, это не наш страх! Это страх лживого дьявола — страх упустить из своих пут и наши тела, и наши души. Это он нашептывал нам сомнения, когда мы брали эту книгу в руки, это он всячески мешал нашему приходу в православный храм, это он намерен мешать нам и дальше, внушая опасения и страхи.

В начале книги мы прочли, что «метод позволяет быстро, легко и с радостью преодолеть алкогольно-табачную зависимость». Давайте же посмотрим, как идут наши дела.

Не один год мы затягивали на себе сизую табачную петлю и не один год вливали в себя алкогольный дурман. Однако настал некий день, когда стало ясно, что больше жить в алкогольно-табачной неволе мы не желаем.

Начался поиск путей выхода из зависимости. И как ни горько об этом говорить, многим для поиска выхода не хватило времени самой жизни. Нам повезло, мы узнали о методе Шичко и мы взяли его на вооружение.

Поэтому, **когда мы говорим «быстро», нам есть с чем сравнивать.** И мы действительно осваиваем метод быстро, ведь шли мы по пути порока долго, очень долго, пока зависимость полностью не овладела нами. Но это не идет ни в какое сравнение с тем временем, что мы тратим в сутки на изучение метода, на овладение им, на изменение своей судьбы. Завтра мы закончим чтение этой книги, но не отложим ее в сторону. Она останется с нами рядом, будет нашим другом и советчиком. Теперь, когда у нас возникли проти- воалкогольные и противокурительные убеждения, когда в нашем сознании произошли кардинальные изменения, наша задача их всемерно укреплять.

Их надо сделать неуязвимыми для пропаганды алкоголя и табака. Поэтому мы, и закончив чтение книги, не отложим в сторону наш инструмент, наше оружие — бумагу и перо. Завтра мы поговорим о том, что конкретно нам предстоит еще сделать.

Отдельно мне хотелось бы сказать о легкости в труде. Вся жизнь человека — труд. Но, как и жизнь, труд бывает легким и радостным, когда он успешен, когда поставленная цель ясна и благородна. Но бывает труд и подневольным, с чуждыми человеку целями. Такой труд всегда тяжел, а зачастую и невыносим.

Надо ли говорить, сколь тяжел труд и безрадостна жизнь людей, вынужденных оставить пьянство только из-за страха потерять жизнь? А ведь именно на этом страхе и основано «лечение» введением различных препаратов или, что еще хуже, кодированием.

Мы же изучаем метод, в основе которого лежат основанные на правде об алкоголе и табаке убеждения. И хотя мы постоянно вкладываем свой труд в написание самоутверждения, вкладываем труд в написание дневников и сочинений, **трудиться нам легко, потому что мы трудимся добровольно и не испытываем навязанного страха.** А в достоинстве поставленных перед нами целей у нас нет и не может быть сомнений.

Успешен же труд всегда, когда последователен и настойчив. Я уверен, что последовательности и настойчивости следует учиться всю жизнь. Дьявольские козни как раз и основаны на внушаемом им страхе «не сумеешь научиться» или «не успеть освоить».

Осените себя крестным знаменем и выкиньте эти страхи из головы. Если вы чему-то не успели научиться сегодня, не оставляйте труда, научитесь завтра. Азбуку или таблицу умножения мы ведь тоже постигали с трудом. Без труда остались бы неучами. И вот теперь, изучая метод, мы не досыпали ночей, но писали дневники и самовнушения. Мы не пожалели труда и вложили его в свои сочинения, и мы знаем, что труд есть везде, где есть праведная жизнь.

Но наш труд не напрасен, жизнь становится легче, потому что мы с каждым днем уменьшаем груз алкогольно-табачных проблем. Да и сам наш труд радостен и **легок, потому что мы ощутили успех.**

И скажем себе, не кривя душой, если мы не достигли всего, что хотели, то только потому, что не вложили в учебу весь труд, который могли. Но это дело поправимое, «терпенье и труд - все

перетрут!» А помощи будем просить у Бога, и это будет наш ответ на внушаемые нам сомнения, это и будет наш ответ лукавому демону.

А теперь несколько слов о радости. Среди нас нет и принципиально не может быть читателей, в чьем сознании не произошли бы перемены. Мы читаем эту книгу, и с наших глаз спадает пелена лжи. Мы узнаем правду об алкогольном и табачном ядах. **И мы радуемся получению правдивых знаний.**

В нашем сознании проявилась и стала отчетливой вся неприглядность пьяной жизни и табачного смрада. Мы берем ручку и бумагу и переводим возникшие в мозге электрические импульсы в горькие строки наших воспоминаний. Переводим их в страстные строки осуждения рабства от алкоголя и табака. И мы радуемся, что *можем* сделать это. **Мы радуемся своему покаянию.**

И тем хорошо наше христианское покаяние, что в нем нет места отчаянью, поскольку в нем есть вера в Божию любовь, в Его прощение наших грехов. И вот мы пишем новые строчки наших дневников и сочинений. Возникшие в раскаявшемся сознании импульсы надежды мы вновь доверяем перу и бумаге, рисуя жизнь, где нет места табаку и алкоголю. **И мы радуемся мечте о новой жизни.**

Возникшие в правом полушарии импульсы, воплотившись в написанные строки, движутся дальше, возвращаются в наш мозг, в его левое полушарие. Возвращаются в виде команд, в виде программы. Программы, которую мы создали сознательно, без принуждения. Программы, которой мы сознательно будем следовать. **И мы радуемся претворению мечты в программу, в планы, в реальные жизненные планы.**

Дорогие мои братья и сестры, помните притчу о нечистом духе, изгнанном из человека? Как непрочь он, взяв с собой семь других, злейших себя духов, вернуться на прежнее место, на место вычищенное и никем не занятое.

«Свято место пусто не бывает» — это о нашем сознании сказано. Чем же мы должны заполнить его, дабы не проникли туда враги

рода человеческого? Сознание и основанную на нем жизнь мы должны наполнить христианским деланием.

Деланье это многообразно, но формат книги не позволяет сейчас говорить о деланье добра нашим ближним. Деланье начнем с формирования в себе **православного мировоззрения**, мировоззрения любви и добра. Задача эта основная для нас, но решается она может быть только в Церкви.

Метод Шичко — мощнейший инструмент для очищения сознания от яда и алкоголя, и табака. Но здесь кончается его сфера действия. Метод — вне религии, вне мировоззренческих основ. Сознание же наше должно быть очищено не только от физического яда, но и, прежде всего, от яда духовного, очищено от греха.

Мы должны осознать с вами тот факт, что пьянство и табакокурение - не просто физический недуг, а духовное поражение. Мы должны осознать, что, **принося покаяние** Богу за жизнь в алкогольно-табачном грехе, мы не просто отвергаем смертельную зависимость, а **освобождаемся от греха, закрывающего нам путь в Жизнь Вечную.**

Это и будет нашим **первым христианским деланием.** И это будет основным духовным барьером против возврата греха, против возврата зависимости и связанных с нею горестей и разочарований.

А вот наше укрепление в вере, познание заповедей, принятие православных ценностей, и как следствие этого — наша помощь ближним, будут нашим **дальнейшим христи- анским деланьем.** Успех в этом делании и определит **НЕВОЗМОЖНОСТЬ** возврата к жизни в алкогольно-табачном чаду и угаре.

Двери православного храма широко открыты. Войдем же туда с верой и надеждой, помолимся Господу Богу, и Его любовь войдет в наше сердце и заполнит его до краев.

Восьмые выводы:

1. Только трезвая Россия станет великой.

2. Каждый из нас — воин Отечества. Каждый из нас — воин Христов.

Основа истинного счастья — православное мировоззрение.

Лекция 9 Либо рост, либо деградация. Третьего не дано!

*Блажен муж, боящийся Господа и крепко любящий заповеди Его...
Род правых благословится.*

Псалтирь, 111, 1—2

Ужасен конец несправедного рода.

Книга премудрости Соломона, 3, 19

Дорогие друзья! Что такое быть сознательным трезвенником нам стало ясно. Более того, изучая метод Г. А. Шичко с православных позиций, мы твердо решили для себя, что обретенная нами **трезвость — не самоцель, а лишь способ обретения и поддержания духовной чистоты.**

Очистив свой ум от недостойных мыслей, свое сердце — от скверных чувств, окунувшись в трезвость, мы исключили из своей жизни то, что позорит имя христианина и позорит, в конечном итоге, Бога.

Но будем помнить, чтобы стяжать Царство Небесное — избавиться от греха плоти мало, надо стяжать и плоды Духа. В пятой главе Послания к галатам апостол Павел перечисляет их: *любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание.* Вот те черты, на которые нам надо обратить внимание, если мы хотим быть христианами. Всему этому следует учиться. Я бы даже сказал, не учиться, а обретать мастерство. Так вернее — ведь чем значимей задача, тем интересней путь. И учебником здесь всем нам должен служить опыт Православной Церкви.

Приобретаемый опыт необходим не только нам, но и нашим детям, внукам. Это мы своим примером должны научить их жить законами правды Божией. Это мы, приобретая в Церкви духовный опыт и **творя добрые дела**, уже сегодня прокладываем путь, по которому завтра пойдут наши потомки. Но необходимо также осознавать, что духовная лень, откладывание дел созидания «на завтра» лишают Божией благодати не только нас, но и осложняют жизнь нашим близким.

Будем же трудиться над своим сознанием постоянно. Будем молить Бога о спасении нас и всего рода людского. Будем, по словам митрополита Сурожского Антония, вносить в мир свет там, где все потемнело; надежду — там, где только отчаяние и безнадежность; любовь — там, где горечь, безразличие и ненависть [81].

9.1. Кому Церковь не мать, тому Бог не отец

Любая крайность — в пагубу дорога. Как много говорящих обо всем. ...Мне жаль людей, не ведающих Бога, И жаль людей, всезнающих о Нем.

Иеромонах Роман (Матюшин)

Начиная этот курс, я говорил, что наша задача — не только обрести трезвость и избавиться от табакокурения, но и найти дорогу в Церковь. Для многих этот поиск начинается с ответа на вопрос, чем же является для нас Церковь и почему же этот поиск так необходим? Давайте попробуем разобраться в этом.

Наверное, можно не говорить о том, что, приняв решение избавиться от мучавшей нас зависимости, мы ставим задачу не только навсегда оставить алкоголь и табак, но и **изменить сам образ жизни**. Поэтому в глубине души мы надеемся стать чище, достойнее и не нарушать нравственных законов, заложенных в нашу душу.

При этом мы справедливо, хотя и не всегда отчетливо, связываем свое стремление с обращением к Господу. Он ведь один свят и безгрешен, к кому же, как не к Нему обратить свой взгляд? К сожалению, наша прежняя жизнь и греховный житейский опыт не располагали нас к должному общению с Богом, скорее наоборот,

влекли нас к Его противнику. Но, как справедливо заметил Федор Михайлович Достоевский: «Душа человека по природе христианка». И я уверен, что эта глубинная сущность нашей души сделала, наконец, ненавистной дальнейшую жизнь в алкогольно-табачном угаре.

Конечно, враг рода человеческого не откажется от намерения погубить человеческую душу. Не удалось погубить нас пьяными, может, получится погубить трезвыми? Возможностей и терпения у него много, об этом не следует забывать. Да и души наши, омраченные грехами, сильными и здоровыми никак не назовешь.

Однако по милости Божией, по любви Его существует лечебница духовная - Православная Церковь. И вот уже 2000 лет христиане сравнивают ее любовь к человеку с материнской любовью. Проникновенно сказал об этом свойстве Церкви митрополит Московский Платон^[41]: «Церковь есть сердобольная мать: все - ее дети, одни — здоровые, другие - немощные. Радуетса она, видя одних в недрах своих пребывающих в спокойствии духа. Печалится о других, стараясь немощь их исцелить благодатными средствами. Но скорбит и сокрушается о тех, у которых «от подошвы ноги до темени головы нет... здорового места» (Ис. 1, 6) [82].

Но Церковь не просто скорбит и сокрушается, она, **прежде всего, молится за нас**. И сила этой молитвы неизмеримо превосходит силу молитвы отдельного, а правильнее сказать, одинокого человека. Чтобы понять, почему это происходит, следует помнить слова Христа: «Где двое и трое собраны во имя Мое, там Я посреди них».

А вот апостол Павел, подчеркивая неразрывность связи Господа с пришедшими в Церковь людьми, сказал так:

«Вы — тело Христово, а порознь - члены» (1 Кор. 12, 27).

Действительно, когда мы объединены молитвенно с Богом, мы — нерушимое тело Христово. Когда мы, духовно болея, удаляемся от Церкви — Господь скорбит о нас, скорбит о каждом Своем члене, и если мы обращаемся к Нему, исцеляет нас по любви Своей.

Но если гордыня наша столь велика, что мы отвергаем помощь Бога — Господь извергает нас из тела Своего. Так хирург иссекает больную ткань, дабы не заразила весь организм.

Я пишу здесь «Церковь» везде с большой буквы, ибо речь идет не о здании, а о вселенском организме, где и двое, и трое, и миллионы людей объединены верой в прощение, исцеление и спасение, объединены верой в любовь Иисуса Христа.

Надо также сказать и о том, что ставя себе задачу стать чище и достойнее, мы приходим в Церковь не только за исцелением, но и за **созиданием нашей души**. Интересны размышления митрополита Платона, в которых он представляет Церковь конкретным храмом: **«Этот дом Господень есть наше училище, наша духовная школа.**

Когда мы приходим в него с надлежащим расположением и стоим со вниманием, мы познаём самих себя, познаём Создавшего нас; познаём наши обязательства, долг, конец, свое счастье и несчастье, свои болезни и исцеления от них, свои недостатки и способы, как поправить их. Познавая совершенства Божий, познаём те правила, с которыми должны сообразовать свои поступки.

Когда Его восхваляем, очищаем душу и радуем сердце.

Когда Его благодарим, заслуживаем, чтобы Его благодеяния к нам умножились.

Когда Его величие проповедуем, узнаём свою малость и ничтожество и опускаем крылья гордых мыслей.

Когда думаем о Его правосудии, приводим в страх и трепет страсти и пороки. Когда помышляем о Его благодати, надеемся от Него получить снисхождение и подкрепление в своих немощах и недостатках. Когда уверяемся в Его Промысле, успокаиваем суетную и многозаботливую мысль.

Когда представляем Его везде и во всем, предостерегаем себя, чтобы око Его не усмотрело в нас чего-нибудь недостойного» [83].

Эти рассуждения тем более важны для нас, поскольку не может быть вхождения в Церковь, понимаемую как Тело Христово, без молитвенного опыта в конкретном храме или монастыре.

Мне кажется, что приведенные рассуждения и высказывания подвигнут читателя к ответу на вопрос, почему необходимо найти дорогу в Церковь, и чем она должна и может стать для всех, стремящихся к духовному миру и чистоте.

Есть, однако, категория читателей, которые признаются, что им трудно прийти в церковь по двум причинам. Во-первых: непонятно богослужение, неясны молитвы, непонятны действия священника и диакона. Во-вторых: сказывается атеистическое образование, столь присущее старшему поколению, или отсутствие какого-либо духовного образования вообще, столь нередкое у молодых людей. Но я всегда отношусь со вниманием к таким людям, потому что они не ленятся формулировать вопросы и искать на них ответы.

Однако, что же можно им ответить? Замечательный совет дает иеромонах Нектарий на сайте Саратовской епархии: «Прежде всего, необходимо усвоить одну простую и непреложную истину: **церковную жизнь невозможно узнать «со стороны», она открывается только изнутри.**

Богослужение — основное средство для выражения христианами внутренней религиозной веры и благоговейных чувств к Богу, а также и средство нашего таинственного, сокровенного общения с Богом.

Поэтому для того, чтобы понять богослужение, необходимо чаще на нем присутствовать, приходить в храм регулярно (по крайней мере, в воскресные и праздничные дни). А присутствуя на службе, вникать, вслушиваться, вдумываться в то, что на ней происходит. Спрашивать у духовенства и у более воцерковленных людей о том, что остается непонятным. **И обязательно читать книги, дающие элементарное представление о богослужении, порядке его совершения и его символике»** [84].

От себя добавлю — библиотека информационно-аналитического портала Саратовской епархии — одна из лучших в сети Интернет.

Не поленитесь почитать рубрику «Журнал» — многое в богослужении сразу станет понятным и интересным!

Сказанное выше касается, в основном, религиозного образования. Но помимо него есть и **религиозное воспитание**. С ним дело обстоит сложнее.

Христианское воспитание — это, прежде всего, развитие в человеке веры в Господа Бога, в Его неизреченную любовь к человеку. В этой любви христиане и видят счастье.

К сожалению, многие наши современники, воспитанные вчерашним атеизмом или сегодняшним обществом потребления, далеки от подобного понимания счастья. Однако счастья, хоть и по-разному понимаемого, хочется всем нам и всегда. Так уж устроен человек.

Не так давно я прочел удивительную историю о поиске счастья, принадлежащую вдохновенному перу Андрея Суздальцева [85]. С тех пор я читаю ее знакомым детишкам, и они слушают меня внимательно и очень радуются чудесной сказке.

И я всегда читаю ее своим взрослым слушателям, и они тоже слушают меня внимательно, понимая, что перед ними не столько сказка, сколько мечта. Без мечты ведь нельзя жить на свете. Мечта — основа счастья. Счастья поиска, счастья свершений и счастья воспоминаний.

Прочтите эту сказку и вы, дорогие мои соратники. Пусть незатейливый литературный прием снимет лишнее напряжение от первой части нашего курса. Ведь, как известно, для достижения успеха необходим не только труд, но и отдых.

Правда, известно также, что полноценный отдых — это не безделье, а смена деятельности. Поэтому отнеситесь к чтению внимательно. Тем более, что приведенная ниже история непременно приблизит нас к пониманию одной из важнейших Евангельских истин.

История

о прекрасной принцессе, двух ее пажах

и Царе из соседней страны

В одной далекой стране жила маленькая принцесса. Это была, скорее всего, самая красивая девочка в мире. По крайней мере, так утверждают все мастера, которые делают кукол. Потому что самые лучшие куклы, которые когда-либо у тебя были, - все они похожи на маленькую принцессу и приходятся ей двоюродными сестрами.

У маленькой принцессы было много друзей и подружек, много нарядов и ручных зверей, с которыми она любила играть, и, вообще, она была очень веселой и отзывчивой девочкой. Когда огромный черный кот Билли-Боне занозил себе лапу и бродил по дворцу, жалобно плача и бранясь на плотников, которые всюду разбрасывали свои щепки с занозами, так вот именно тогда маленькая принцесса вытащила из лапы Билли-Бонса огромную зазубренную занозу и сделала это так ловко, что он даже пикнуть не успел. И было это тем более удивительно, потому что маленькая принцесса была слепа. Да, она такой родилась, бедная. Поэтому она не могла бегать одна по дворцовому саду с его золотыми грушами, а самое главное — она не могла видеть мир, который ее окружает.

- Цветы, а какие они? — часто спрашивала маленькая принцесса у своих друзей.

- Ну, они такие... такие — белые, красные...

- Должно быть, очень красивые? — говорила принцесса, и из глаз ее катились слезы - ведь ей так хотелось не услышать от кого-нибудь о цветах, а самой увидеть их.

- Так шел день за днем. Но вот однажды во дворце появился Странник. Когда он узнал про принцессу, ее слепоту, то пошел к Королю и сказал: Вот что, ваше величество, тут недалеко от вас есть удивительная страна, непонятно, как это вы о ней ничего не слышали. Вам бы отправить свою дочь в эту страну. Потому что ею

правит такой Царь, который вылечивает всех, кто к нему приходит. Правда, вот что... - и тут Странник почему-то замолчал.

- Говори же, говори дальше! - дернул его за рукав Король. — Договаривай все до конца.

- Хорошо, - сказал Странник. - Дело в том, ваше величество, что не всем удастся найти Царя этой страны. Многие ходят-ходят, ищут его, ищут, и все без толку. Да... Ну, а тот, кто находит, всегда получает из его рук и здоровье, и радость.

- Хорошо! - закричал Король и захлопал в ладоши. -Хорошо! Мы обязательно разыщем этого милого человека, этого Царя, который так добр!

И Король послал за двумя самыми сильными, самыми ловкими, самыми умными пажами. Один из них был знаменит тем, что знал все звезды на небе по именам и утверждал, что они все живые. Второй знал по именам все цветы, которые росли в королевских садах и лесах. Помимо всего прочего, никто из их сверстников не умел так хорошо стрелять, фехтовать и ездить верхом. Пажи пришли.

- Один день на сборы, и отправляйтесь! - сказал Король. На следующий день маленькая принцесса и ее пажи

были уже в пути. А еще через три дня они въехали во владения удивительного Царя, который мог исцелять слепых, лечить безнадежно больных, и даже царевна Несмеяна после встречи с ним стала самой веселой девочкой на свете. Но нашим путешественникам никак не удавалось встретить Царя. Никто не знал, где он живет.

- Ищите, — говорили местные жители, — ищите, и если вам нужен именно он, а не кто-то другой — вы обязательно его найдете.

Вот что, - сказал тот паж, который знал имена всех звезд на небе, - наступает вечер, и звезды выходят на небосклон. Они расскажут мне, где искать Царя. И звезды действительно высыпали на небосклон. И таких звезд маленький паж еще никогда не видел.

Они на самом деле были живыми. Они пели и танцевали свои звездные танцы, водили звездные хороводы и купались в звездных озерах. А одна золотая звездочка, мигающая над темным лесом, показалась пажу особенно красивой.

— Она обязательно расскажет, где искать Царя, — сказал паж и исчез в лесу.

Маленькая принцесса и второй паж прождали его до утра, но он не вернулся.

— Мы обойдемся без него, — сказал второй паж принцессе. - Смотри, сколько здесь цветов, - он смутился и покраснел. Он забыл, что принцесса не могла видеть, сколько тут цветов и какие они.

— Это говорящие цветы, — сказал паж. — Ах, какие это чудесные цветы, у нас в замке я никогда таких не встречал. Они расскажут мне, где искать Царя.

И он пошел по поляне, где росли волшебные цветы, и колокольчики тихо позванивали, когда он проходил мимо них, розы шептали ему чудесные истории, а фиалки распевали ангельские песни.

Так принцесса потеряла своего второго друга и осталась одна. Да, в совершенно незнакомой стране стояла на поляне с цветами совершенно одинокая, совершенно слепая и самая красивая в мире девочка-принцесса и плакала. Ведь она не видела ни дорог, ни тропинок, ни людей, и она поняла, что, уж, конечно, не найдет Царя, который мог бы вернуть ей зрение. А как же ей его найти, если она ничего не видит и осталась совсем одна?

— Никто, никто мне не может теперь помочь, — сказала принцесса. — Никогда мне не найти Царя этой страны, ни когда мне не попасть домой и не увидеть ни деревьев, ни птиц, ни цветов.

Бедная, она громко всхлипнула, вытянула перед собой руки и пошла вперед наугад. Теперь она могла провалиться в волчью яму, наступить на ядовитую змею или упасть в речку, но она не могла

больше стоять на одном месте. - Если бы добрый Царь увидел меня, - сказала она вслух, — он помог бы мне.

И в тот же миг маленькая принцесса почувствовала, что ее кто-то взял за руку. Она не испугалась. Она сразу поняла, что это рука друга.

- Кого ты ищешь, девочка? - спросил ее голос незнакомого Друга.

- Я ищу Царя этой страны, - ответила принцесса и почувствовала, как ее сердце отчего-то сильно и радостно забилося.

- Ты его нашла, - сказал голос, - разве ты не видишь?

- Конечно, не вижу, да и как я могу видеть, - так хотела ответить девочка, но... в тот же миг она увидела. С глаз ее словно упала пелена, и она увидела Царя.

Это был настоящий Царь - лицо Его было прекрасным, мудрым и добрым. А над головой кружила целая стайка птиц. И девочка их увидела. Потом она посмотрела на луг. Там цвели и кивали ей похожие на волшебные сны цветы. И их увидела маленькая принцесса. А потом она увидела еще много удивительных вещей: синее небо, прозрачный лесной ручей, зеленые холмы, замок с золотым шпилем, рыбок, резвящихся в речке.

- Как прекрасен мир, - прошептала девочка. Потом она посмотрела на своего нового Знакомого.

- А Ты - Царь. И Ты вернул мне зрение. И Царь сказал:

-Да.

- Но почему же Тебя не нашел мой первый паж? - спросила девочка.

Но Царь исчез. На Его месте прямо в воздухе стоял белый Ангел с золотыми волосами.

- - Твой первый паж, — сказал Ангел, и голос его напомнил принцессе волшебную музыку, - он был слишком занят своими

звездами. Поэтому он забыл о Царе. Царя можно встретить, если только очень сильно думать о Нем одном. Ну, хотя бы пять минут, — доверительно пояснил

Ангел девочке. А второй мой паж? Почему он не нашел Царя?

- Он нашел то, что любил больше всего, - свои цветы. Когда же он их нашел, то забыл о Царе. Помнишь, что вам сказали местные жители: вы найдете Царя, если вам действительно нужен Он, а не кто-то другой.

- Ну, а я... — спросила принцесса. - Как мне удалось найти Его, мне, совершенно слепой девочке в незнакомой стране?

- Да, не ты Его нашла, а Он тебя. Он пришел, во-первых, потому, что ты сильно подумала о Нем, и, во-вторых... — тут Ангел на мгновение задумался.

- И, во-вторых... - спросила принцесса.

- Бог мой, ну неужели ты сама не понимаешь, - почти сердито сказал Ангел, - что это наш Царь. Не мог же Он, в конце концов, оставить совершенно беспомощную маленькую девочку, да еще слепую, одну в беде. Вот Он пришел и помог тебе. Что тут такого непонятного?

Но девочка уже не слушала его. Она начинала понимать, она уже почти догадалась, как зовут Царя этой страны. Маленькая принцесса посмотрела на то место, где Он недавно стоял, и сказала:

- Спасибо!

И птицы в небе пропели:

- Спасибо, Господи!

И ручеек тихо прожурчал:

- Спасибо, Господи!

- Спасибо Тебе, Иисус! - сказала принцесса и счастливо засмеялась.

- А теперь, - сказал Ангел, - давай мне руку, я тебя немного покатаю по небу и познакомлю со звездами и птицами. А потом я тебе покажу самых лучших кукол на свете. Правда, они не такие красивые, как ты. Ну что, летим?

- Летим, - сказала маленькая принцесса и посмотрела на Ангела своими огромными голубыми глазами.

И теплый ветер подхватил их и понес прямо к синему небу, и Ангел оказался совсем не сердитым и даже рассказал ей такую интересную волшебную историю, что ее слетелись послушать все птицы леса.

Андрей Суздальцев

Многим эта сказка поможет пробудить мечту. И у многих, как и у девочки, мечта сбудется. Сбудется она у тех, кто внимательно прочтет эту историю, у тех, кто **не пожалеет труда и веры**, чтобы найти это прекрасное Царство.

А вы знаете, что сказал Господь Своим ученикам, когда те возбраняли младенцам прикасаться к Нему? «Иисус, подозвав их, сказал: пустите детей приходить ко Мне и не возбраняйте им, ибо таковых есть Царствие Божие. Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него» (Лк. 18, 16-17). И еще сказал Господь: «Царствие Божие внутрь вас есть» (Лк. 17, 21).

Я недаром предварил сказкой реальные слова, произнесенные Христом. Так многим легче понять Евангельские строки: «Только чистые сердцем Бога узрят». Но Бога мало увидеть, нужно еще быть достойным Спасителя и Его Царства. Нужно достойно ответить на величайший акт доверия Бога, создавшего нас **по образу и подобию Своему**.

Мы уже говорили с вами, что **в данной нам свободе воли отражается образ Бога**. Господь сотворил человека способным на поступок. Но для того, чтобы этот поступок был добрым, мы должны проявить в себе второе свойство Создателя, дарованное людям — творчество. **Именно в творчестве отражается подобие человека Богу**.

Сатана, противник Бога, не способен творить, он способен только разрушать. Разрушение, уничтожение, смерть — это всегда зло. Какое же слово мы в своем сознании противопоставляем злу? Конечно, добро. А ведь величайшее добро в мире — это любовь.

Любовь и творчество неразрывны в своей сути. Кроме того, и любви, и творчеству чужд холодный расчет. Истинному творчеству всегда предшествует не расчет, а мечта. Мечта же, в свою очередь, немыслима без веры. Надо ли говорить, что ничто не сравнится с детской верой?

И если эта вера подкрепляется трудом (а ведь нелегкий труд бродить незрячим в неведомой стране), человек реализует свою мечту, будь то в сказке или в действительности.

Человек, реализовавший мечту, а возможно это только с Божией помощью, проявляет в себе свойства Творца. Можно сказать, что, совершенствуя себя, человек отвечает своей свободной волей на Божий замысел. Очевидно, это и есть путь в Царство Божие.

Вот и мы с вами, дорогие мои читатели, освоив лекционный курс и отказавшись от греха пьянства и табакокурения, сделали первый шаг на благословленном Господом пути. Сделали первый шаг в своем творчестве — создании трезвой, достойной христианина жизни. Будем же работать над собой и дальше!

В заключение главы мне хочется привести слова епископа Феофана Затворника [\[42\]](#), сказанные еще в XIX веке: «Итак, что предстоит решающему свершать свое спасение и начать жить по-христиански? Воспринять воцерковление, если не имел его, оживить, если имел и потерял, и затем хранить его всей душой и пребывать в нем. И жизнь его будет поддерживаться, созреть и восходить к совершенству в Господе Иисусе Христе. **Это непреложные условия христианской жизни**» [86].

Так что наша с вами задача — очистить сердце свое, свой разум, свои помышления от суетных, грешных мыслей, уподобится ребенку, тянущему руки к своему любящему Отцу. Нам нужно, найдя дорогу в Церковь, пойти по ней, а для этого требуется лишь наша добрая воля.

9.2. «...Никто, возложивший руку на плуг и озирающийся назад, не благонадежен для Царствия Божия» (Лк. 9, 62)

Две тысячи лет назад шел наш Спаситель по земному Своему отечеству с проповедью Царствия Божия. Проповедь эта глубоко проникала в сердца людей, и одни из них, **не колеблясь ни мгновения**, следовали за Иисусом, учась правде Божией и готовясь стать Его сподвижниками. Таковы были ученики Христа, мы называем их апостолами[\[43\]](#).

Другие тоже были **согласны** с Иисусом Христом, с Его учением и **хотели бы** следовать за Ним, но повседневные заботы не давали им сделать это тотчас. Очевидно, таких людей было немало, и евангелист Лука приводит решительные ответы Господа этим людям (Лк. 9, 57—62). Один из таких ответов человеку, **намеревавшемуся** следовать за Спасителем, но желающему напоследок объясниться с «домашними своими», и приведен в заглавии.

Почему так? Потому что великое множество славных дел окончилось крахом из-за отсутствия решимости у своих исполнителей.

Ничто не должно возвращать человека к осужденному им образу жизни, ничто не должно служить оправданием задержки в своих действиях.

Мало быть согласным с приведенными в книге данными, **мало понять греховность** алкоголепития и табакокурения, **мало намереваться** жить убежденным трезвенником.

Необходимо «сжечь мосты в греховное прошлое», необходимо, попросив помощи у Господа, немедленно приступить к труду создания жизни без алкоголя и табака. **Необходимо войти в трезвую и бездымную жизнь раз и навсегда!**

Поэтому будем помнить, что наша конечная задача — не только полностью ликвидировать в сознании алкогольно-табачную зависимость, но и **сделать невозможным возврат к прежней жизни**. Мы уже говорили в начале лекций и повторим сейчас в конце, что для этого **необходимо** уничтожить в сознании старую

программу употребления алкоголя и табака и создать новую программу **сознательного неприятия алкогольно-табачных ядов**.

Эту задачу мы решаем в **два этапа**.

На первом этапе — этапе освоения лекций — мы создали в сознании информационную доминанту — разоблачили навязанные нам обществом алкогольно-табачные предрассудки, разоблачили откровенную ложь производителей табака и алкоголя.

Физически это проявилось в ликвидации большинства нейронных связей, которые и обуславливали существование программы употребления алкоголя и табака. Ежедневное написание самоутверждения, дневников и сочинений создало в сознании новые связи, новую программу, программу отвращения к табаку и алкоголю.

Кроме того, перестав отравлять свой мозг табаком и алкоголем, мы частично восстановили совместную работу правого и левого полушарий мозга, нарушенную многолетним пьянством и табакокурением.

А что это означает на практике? Означает это, что эмоции отвращения, возникающие в одном полушарии мозга, больше не встречают противодействия со стороны программы поведения, заложенной в другом полушарии.

Поэтому, ненавидя табак и алкоголь всей душой, мы перестали тянуться к рюмке или сигарете, а сам отказ от преследовавшей нас зависимости дался нам на удивление легко. Алкоголь и табак стали нам ненужными.

Пройдет время, окрепнет создаваемая программа, полностью синхронизируется работа полушарий, и мы перестанем обращать на табак и алкоголь свой некогда заинтересованный взгляд. Эта задача решится на втором этапе нашей работы.

Второй этап — этап дальнейшей работы над своим сознанием — **начнется сегодня**, как только вы захлопнете эту книгу. Перерыва быть не должно. Как и не должно быть перерыва в нашем

стремлении к достойной трезвой жизни, перерыва в нашем стремлении к счастью для нас и наших близких.

Второй этап наших занятий рассчитан на полгода. Нашим надежным, проверенным инструментом на этом этапе по-прежнему останутся бумага и перо. Мы по-прежнему будем писать самоутверждение, будем вести дневник и напишем несколько сочинений.

Дневник мы будем вести по новой, упрощенной форме, а вот заполнять его, как и писать самоутверждение, будем уже не каждый день, а по приведенной ниже схеме:

Первый месяц:

Первые 10 дней..... каждый день.

Вторые 10 дней.... через день.

Третьи 10 дней.... через два дня.

Второй месяц..... напишем 10 дневников и самоутверждений.

Третий месяц..... напишем 5 дневников и самоутверждений.

Четвертый месяц.... напишем 3 дневника и самоутверждения.

Пятый месяц..... напишем 2 дневника и самоутверждения.

Шестой месяц..... напишем 1 дневник и самоутверждение.

Итого получается 39—40 дневников и самоутверждений.

Как показывает практика, девять дней занятий дают 50% убежденной, сознательной трезвости, шесть месяцев занятий — 99,9% убежденности. Необходимо составить график написания дневников и самовнушений с указанием конкретных чисел того или иного месяца. **Выполнять график следует неукоснительно.**

Примерный план ведения дневника

**при прохождении второго этапа курса
по избавлению от алкогольно-табачной
зависимости**

- 1. Фамилия, имя, отчество.**
- 2. Дата, время заполнения.**
- 3. Что я сделал сегодня для достижения своей цели?**
- 4. Что я буду делать дальше, чтобы решить свои проблемы?**
- 5. Что я буду делать, когда проблема будет решена?**
- 6. Появлялись ли мысли об алкоголе (табаке) и как я отреагировал на свои мысли?**
- 7. Как реагирует мое окружение на мой новый образ жизни?**
- 8. Как изменилось мое поведение?**
- 9. Какие новые способности у меня проявились (проявляются)?**
- 10. Какие новые убеждения появляются в моем сознании?**
- 11. Какие новые ценности появились в моей жизни?**
- 12. Каким я вижу себя в трезвой жизни через полгода, год, три, пять лет?**
- 13. Кому я помог?**
- 14. Как изменилось мое отношение к Православию?**
- 15. Как я планирую дальнейшие отношения с Православной Церковью?**
- 16. Как я стал относиться к себе, и как изменилось отношение окружающих ко мне?**

17. Чем я заменил алкоголь и табак в своей жизни?

Написать самоутверждение левой рукой!

В тексте самоутверждения слова «разрушу», «поможет» и т. п. верните из будущего времени в настоящее. Вы имеете право написать «разрушил», «помог» и т. д. Что еще совершенно необходимо четко себе представлять?

Во-первых; когда я говорю, что, **прочитав и усвоив** книгу, мы перейдем ко второму этапу, это не означает, что мы отложим этот учебник в дальний угол. Даже изученная нами книга **должна остаться для нас настольной книгой**, и на втором этапе мы будем советоваться с ней и перечитывать те или иные главы.

Во-вторых; материал книги действительно должен быть не только прочтен, **но и усвоен**. Что же на практике означает достигнутая нами 50-процентная убежденность? Прежде всего, это твердое осознание того непреложного факта, что алкоголь и табак — яды и наркотики. Следовательно, их употребление неизбежно нанесет серьезный вред здоровью, приведет к необратимым изменениям в нашем организме и, в первую очередь, вызовет снижение творческих способностей, а в итоге приведет к деградации личности.

Великий математик и философ Пифагор еще две с половиной тысячи лет назад высказался по этому поводу однозначно: **«Пьянство есть упражнение в безумстве»**. Думаю, что и о табакокурении он отозвался бы не менее категорично, знай он о существовании такого ядовитого зелья, как табак, и о роковом пристрастии к нему человека.

В этом аспекте мы также солидарны с английским поэтом и автором многочисленных афоризмов Бенджамин Дженсоном, сказавшим четыре века назад: **«В чарке тоска ищет облегчения, малодушие — храбрости, нерешительность — уверенности, печаль — радости, сам же человек находит в ней лишь свою гибель»**.

В любом случае материала настоящей книги вполне достаточно, чтобы развеять небылицы, насаждаемые врагами нашего

физического и духовного здоровья, о мифической пользе
алкогольного и табачного ядов.

«Поэтому важнейшая задача человека, решившего покончить с
алкоголизмом и табакокурением — **выработать в себе
трезвеннические убеждения. Для этого требуется освободить
свое сознание от ложных взглядов, представлений и по-нятий,
насытить его правдой о вреде «спиртных напитков» и табака, а
также о последствиях их употребления. Благородное и
необходимое занятие».** Как вы уже очевидно догадались, эти слова
принадлежат автору изучаемого нами метода — Геннадию
Андреевичу Шичко, сказавшего их три десятилетия назад.

Надо усвоить раз и навсегда, что алкоголь и никотин, поступающие
в организм человека в любых дозах, являются для него
смертельными ядами.

Приобретенная на сегодня и усвоенная нами 50-процентная
убежденность включает в себя не только мощную ин-
формационную доминанту о безусловном вреде алкоголя и табака,
но и формируемую нами в своем сознании программу на
сознательное, категорическое неприятие этих ядов.

Опыт, накопленный за четверть века как многочисленными
преподавателями метода, так и их многомиллионной аудиторией
**однозначно показывает, что к девятому дню занятий все учащиеся
не только осознают свое отвращение к алкоголю и табаку, но и
твердо убеждены в том, что они вполне способны обходиться
без этих ядов.**

*Дорогие мои соратники! Я верю, что эту убежденность вы
можете и должны воплотить в вашу повседневную жизнь на-
всегда.*

Здесь вы должны быть абсолютно последовательны и ПРЕДЕЛЬНО
ЧЕСТНЫ ПЕРЕД СОБОЙ. И если у вас что-либо получается не в
должной мере, это означает только одно: вы не приложили для
этого должных усилий.

Но не пугайтесь. Всего лишь девять дней назад вы, образно говоря,
не могли стоять на коньках. И если сегодня у вас не выходит

«двойной тулуп» или «тройной аксель»¹ — уделите тренировкам больше внимания.

Упорнее работайте над собой, используя наш метод, и вскоре у вас все обязательно получится. В нашем курсе, как

¹ Двойной тулуп, тройной аксель — прыжки с оборотами, наиболее сложные элементы в фигурном катании. и в спорте, как и в любой учебе или работе следует идти от простого к сложному. И совершенствоваться в полученных знаниях нужно НЕПРЕРЫВНО и ПОСТОЯННО.

Не расстраивайтесь из-за ошибок и промахов, но всегда анализируйте их причины. Ни на секунду не сомневайтесь в победе над злом, но всегда просите помощи у Господа.

Концентрируйте свое внимание на полученном эффекте, радуйтесь достигнутым результатам, намечайте новые рубежи. Верьте в свой успех, и результаты не заставят себя долго ждать!

Учитывая сказанное, примите решение — переходить вам сегодня ко второму этапу занятий или задержаться на день-другой, проработав те или иные главы. Принимая это важное решение, поразмыслите над высказыванием известного русского писателя XIX века Н. Г. Чернышевского: **«...У кого не уяснены принципы во всей логической полноте и последовательности, у того не только в голове сумбур, но и в делах чепуха».**

Но перейдем все же к задачам, которые будут стоять перед вами на втором этапе занятий.

Требования к написанию дневников остаются прежними. Однако напомним, что **действенность формируемой в вашем сознании программы** на сознательную трезвость и отказ от табака напрямую **зависит от объема и содержания ваших дневников.**

Что касается сочинений, то их нужно будет написать пять, по одному в течение ближайших пяти недель.

Первое сочинение — «Девять дней, которые... или, что мне дали занятия по методу Г. А. Шичко» — вы напишите уже сегодня. Темы остальных сочинений следующие:

—«Как я буду встречать ближайший праздник, принимать гостей или вести себя в гостях».

—«Я к вам обращаюсь, пленники».

—«А что взамен табака и алкоголя?»

«Мое письмо в Государственную Думу или Президенту РФ: «Как спасти страну от алкогольно-табачного рабства?» У каждого из вас за плечами богатый жизненный опыт, в том числе и горький. Поэтому материала для написания сочинений у вас достаточно.

Единственное, что не все хорошо представляют — это как себя вести в гостях или с гостями. Не каждый из нас сможет сразу же правильно сориентироваться в обстановке праздничного застолья в коллективе. Поэтому здесь я приведу выдержки из сочинения одной из слушательниц нашего курса и некоторые комментарии к ним.

«Ну, и как же теперь я буду вести себя в компании друзей, которые все травят себя табаком и алкоголем? Ведь я столько лет была там заводилой и постоянно травила себя и спаивала других.

Не буду ли я ощущать себя белой вороной в коллективе сотрудников, которых я сама раньше агитировала собраться на очередной сабантуй, чтобы отметить застольем тот или иной праздник? Как мои товарищи посмотрят на меня сейчас? Вполне возможно, что мои коллеги будут смеяться надо мною, могут допустить и оскорбительные выпады.

Ну, что же, их реакция вполне объяснима. Их поведение вполне предсказуемо. А что же делать мне? Я долго думала, даже ночью не оставляли меня эти мысли. Наконец, я пришла к решению, которое считаю единственно верным.

А решила я жить по-новому. Решила больше не губить свою еще молодую жизнь, потому что она дана мне Господом только одна.

Поэтому я отказываюсь травить себя алкоголем и табаком. Решение мое твердое, окончательное и бесповоротное.

Пускай надо мною смеются, пусть в мой адрес говорят оскорбительные слова. Но мне не будет неудобно оттого, что я поднимаю бокал с соком, а не с алкогольной отравой, как делают они. Наоборот, я буду полна гордости за себя, что отказалась от этой страшной привычки. Я буду стоять до конца в своих убеждениях. Теперь я нисколько не сомневаюсь в себе, в своих силах. Я навсегда рассталась с алкогольным и табачным ядами, навсегда рассталась со злом, которое чуть было не сгубило меня». Написано о наболевшем. Но хочу обратить внимание читателей, что право поднять бокал с соком не обязательно реализовывать в компании людей, поднимающих бокалы с алкоголем. **И не только не обязательно, но и нежелательно.**

Найдите в себе силы отказаться, от участия в подобных застольях, не давайте лукавому демону шанса соблазнить вас. **Помните слова царя и пророка Давида, что «блажен муж, который не ходит на совет нечестивых»** (Пс. 1,1). Дорожите своей только что созданной программой сознательной трезвости, не подвергайте ее ненужным испытаниям.

Вы возложили свою руку на плуг трезвости, так и идите по полю своей жизни, переворачивая пласты задач и не оглядываясь на пьяное прошлое. Смотрите только вперед на поставленные цели. **И там, где будут ваши мысли, там, где будут ваши чаянья и надежды, там и будет ваш успех.**

9.3. Как защитить себя от срывов?

Гордыня — «медная стена» между нами и Богом; она — вражда к Богу, начало всякого греха...

Преподобный Пимен Великий (340—450)

Срыв начинается задолго до срыва. Можно даже с уверенностью сказать, что срыв может быть запрограммирован в нашем сознании. И, как это не парадоксально, запрограммирован он зачастую нами самими. Происходит это либо из-за непонимания сущности метода

Шичко, либо из-за недостаточных усилий в его освоении, проще говоря, из-за лени.

В качестве примера хочу рассказать вам о срыве, произошедшем много лет назад с одним из наших соратников, прапорщиком воинской части. Помимо упомянутых выше причин, обусловлен этот срыв был и еще одна причиной, весьма существенной и распространенной. Называется эта причина — гордыня. Но давайте обо всем по порядку.

С разрешения нашего соратника я привожу здесь с некоторыми сокращениями его историю, записанную им самим в 2004 году. «Попал я к Ю. А. Ливину, руководителю «Объединения Оптималист», в 1989 году вполне созревшим алкоголиком во второй, далеко зашедшей стадии алкоголизма. Без алкоголя я не мог обходиться ни дня, а поскольку по роду деятельности имел практически неограниченный доступ к спирту, регулярно травил им себя и своих многочисленных «единомышленников». Правда, чтобы не было заметно как дрожат руки, документы подписывал, закрыв дверь склада на замок.

Не мог я обходиться и без табака, пачки сигарет в день не хватало. Постоянный кашель и черная мокрота стали привычным делом. Все это, естественно, сказывалось на работе, и как бы хорошо ни относилось ко мне командование, «оргвыводы» все равно были неизбежны, дело было только за временем.

Поэтому понятна эйфория, охватившая меня после девяти дней занятий по методу Шичко, ведь **мне стали не нужны ни табак, ни алкоголь** (*выделено мною — Н. З.*). Но радовался я не тому, что Господь привел меня на курсы, не тому, что добрые и умные люди научили меня приемам метода Шичко, а тому, КАКОЙ Я МОЛОДЕЦ, что сумел все так быстро усвоить.

Сейчас стыдно вспоминать об этом, но я ходил с гордым видом перед своими товарищами, демонстрируя свой успех и как бы подчеркивая тем свою значимость. О благодарности Богу за Его промысел обо мне я и не вспомнил.

Надо ли говорить, что и к дальнейшему ведению дневников, написанию самовнушений я стал относиться небрежно, и довольно

скоро забросил это занятие, как ненужное. Ну, раз не тянет ни к вину, ни к табаку, чего там ворошить прошлое и тратить время почем зря. Да и времени, которого в пьяной жизни девать было некуда, вдруг стало не хватать — появились новые интересы, новые знакомства, жизнь обрела иной темп.

Был подготовлен грядущий срыв и другой причиной — переоценил я себя, возгордился. Все девять дней занятий где-то в подсознании мелькала мысль: хорошо Юрий Алек сандрович рассказывает и о себе, и о других алкоголиках, но я все же не такой, как они, я другой, я особенный. И если я продержусь, скажем, пять лет без алкоголя, потом он станет мне не страшен. Водку и спирт, конечно, в рот больше не возьму, а вот «сухонькое» по праздникам себе позволю.

...Пишу вам об этом откровенно, как и откровенно писал об этом в свое время и Ю. А. Ливину в своих дневниках... Он посмотрел на меня с сожалением, про гордыню не сказал, сказал про самоуверенность... Но тогда не дошли до меня слова Юрия Александровича о невозможности «особого пути в алкоголизме». Да и не понимал я всего трагизма русской пословицы: «У дьявола терпения много».

Короче, прошло пять лет, и я успел позабыть, как выглядят вино и сигареты. Но вот однажды ночью проснулся, и так мне захотелось «сухонького», что хоть помирай. Не описать словами мой испуг и горечь от пришедшего желания.

И стать бы тотчас мне на колени, просить у Господа прощения и помощи. И взять бы мне бумагу и ручку и вспомнить подзабытый курс Шичко, но... у страха и малодушия глаза велики. Поехал я в магазин, купил и привез домой «сухонького», правда, пить к этому времени уже расхотелось. Только вот отправил я бутылку не в мусоропровод, а в холодильник.

И вновь бы мне сделать правильные выводы: работает программа, записанная мной самим пять лет назад, и ничего непоправимого здесь нет. Сам записал программу, сам и уничтожу. Надо, не теряя времени, попросить у Господа благословения и приступить к работе

с методом Шичко. А отраву алкогольную немедленно выбросить, уничтожить!

Однако выводы я сделал другие — это раньше я не мог сдерживать свои желания. А теперь, пожалуйста, вот уже месяц стоит бутылка в холодильнике, и ничего страшного не происходит. Захочу — открою, захочу — нет. И опять я не внял мудрости пословицы, пережившей века — «У дьявола терпения много». Надо ли говорить, что настал момент, и я открыл бутылку «сухонького», малодушно уверяя себя, что всего лишь ставлю эксперимент. Надо ли говорить, что «эксперимент» через некоторое время потребовал продолжения, и так далее, но это уже не интересно».

Короче, наступил срыв, «эксперимент» закончился трагически. Но, к счастью, наш соратник не стал дожидаться дальнейшего развития событий и поспешил в «Оптималист». Второй раз он проходил курс дезалкоголемии со всей серьезностью. И все сорок дневников после лекций отписал добросовестно и о срыве своем, о своей беспечности больше не забывал, и уж, конечно, экспериментов над собой больше не ставил. Записал он эту историю по моей просьбе на праздновании пятнадцатилетия «Объединения Оптималист», имея за плечами после срыва десять лет сознательной трезвости.

А теперь внесите в свои тетради и в свою память некоторые правила, по которым надо жить, чтобы избежать ошибок, избежать срывов.

1. Никогда не производите над собой алкогольно-табачных «экспериментов».

Помните, что эксперимент - это метод познания действительности. Хватит с вас тех горьких знаний о дьявольском зелье, которые довелось приобрести.

2. Всегда будьте честны перед собою. Если чувствуете неуверенность в своих силах или слабость, спешите просить помощи у Бога.

3. Пишите дневники и самоутверждения строго по графику и согласно рекомендациям.

4. Никогда и ни перед кем не скрывайте своей сознательной трезвости. Не надо говорить: «Сегодня я за рулем» или «Сегодня мне к врачу» — этим вы нарушаете записанную в сознании программу на безусловную и сознательную трезвость.

В движении «Оптималист» есть три хороших заповеди: **«Выбрался сам - помоги другому»**, **«Спешите делать добро»** и **«Если не я, то кто?»** Следуйте этим простым и созидательным принципам.

Прислушайтесь к замечательному совету академика Ф. Г. Углова: **«Сделал добро и забудь - оно вернется к тебе в самый нужный момент».**

6. Живите по принципу: «Сам не травлюсь и не травлю других». Известный наш соратник профессор В. Г. Жданов рассказывает на своих лекциях трагическую историю, произошедшую в садовом товариществе под Новосибирском.

Суть ее такова: некий водитель привез на участок машину торфа и согласился за дополнительную плату разгрузить ее. Хозяин участка предложил ему за это на выбор деньги или водку. Шофер выбрал водку и поскольку жил он в соседней деревне, распить ее решил тут же, где с ним и рассчитался хозяин участка. Хозяин был не против и, снабдив шофера закуской, ушел по своим делам.

Через некоторое время выпивший шофер решил подать машину задним ходом и не заметил женщину с коляской. Ребеночек погиб, это была дочурка хозяина участка. Шофера судили и дали срок. А вот перед кем будет держать ответ хозяин участка? Что он ответит Богу? Что ответите Богу вы, наливая своим ближним отраву, которую уже не пьете сами?

7. Ищите и поддерживайте связь со своими единомышленниками в трезвости и православной вере. Все эти правила очень простые и нет никого, кто бы следовал им и пожалел об этом.

9.4. Обеспечьте себе духовный рост -обратитесь к Богу

Смысл веры не в том, чтобы поселиться на небесах, а в том, чтобы поселить небеса в себе.

Дорогие мои читатели, хочу напомнить вам, что равновесия между происходящими в нас нравственными процессами не существует. Каждое наше намерение, каждый наш поступок делают нас лучше или хуже. Поэтому в каждый момент своей жизни мы либо приближаемся к нашему Создателю, либо удаляемся от Него. Источником же нравственности является наша христианская вера, а организатором духовного роста — Православная Церковь.

О Церкви с большой поэтической силой сказано в поучениях святителя Тихона Задонского¹: «Святая Церковь разные имеет звания. Она - корабль, в котором верующие через житейское море плывут в свое Отечество Небесное. Она — ковчег Ноев, в котором спасаются от потопления адского. Она - училище, в котором научаемся тайнам и судьбам Царствия Божия. Она - поле многозлачное, на котором души наши питаются Божиим словом. Она — очистилице, святилице, она - лечебница или лазарет духовный».

Учитесь молиться. Молитва - это ваш разговор с Богом. И в нем не только ваше обращение к Создателю всего сущего. В молитвенном общении присутствует и ответ Господа.

Молитесь с чистым сердцем и вы всегда обретете этот ответ в своем сознании. Недаром сказано: «Чистые сердцем Бога узрят».

Ниже я приведу три молитвы. Посмотрите, сколь поразительно сочетается в них простота слов и глубина содержания!¹ Свт. Тихон Задонский (1724-1783) - один из наиболее почитаемых русских святых. Был ректором Тверской семинарии, епископом Кексгольмским и Ладожским, с 1763 года - епископом Воронежским. С 1767 года поселился в Задонском монастыре. Плодом духовной жизни были творения «Сокровище духовное, от мира собираемое» (1770) и «Об истинном христианстве» (1776). Снисходительный к другим, святитель был крайне строг к себе, спал на соломе, укрываясь овчинным тулупом, а всю свою епископскую пенсию раздавал нищим. **Молитва св. праведного Иоанна Кронштадтского**[\[44\]](#)

Господи! Имя Тебе Любовь: не отвергни меня заблуждающегося. Имя Тебе Сила: укрепи меня, изнемогающего и падающего. Имя Тебе Свет: просвети душу мою, омраченную житейскими страстями. Имя Тебе Мир: умири мятущуюся душу мою. Имя Тебе Милость: не переставай миловать меня. Аминь.

Молитва оптинских старцев [\[45\]](#)

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне настоящий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я ни получил известия в течение дня, научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля Твоя!

Во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами! Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой!

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не огорчая, никого не смущая!

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение его!

Руководи моею волею и научи меня молиться, надеяться, верить, любить, терпеть и прощать! Аминь.

Собор преподобных отцов Оптиной Пустыни прославлен Церковью летом 1996 года. Монастырь возрожден в 1987 году и вновь разделяет духовную судьбу России. Ведь не случайно именно оптинские иноки стали одними из первых новомучеников уже в наши дни. Пасха 1993 года стала последней земной Пасхой для трех братии монастыря, убитых фанатиком-сатанистом.

Молитва

ежедневная Господу Иисусу Христу

святителя Филарета (Дроздова),

митрополита Московского [\[46\]](#)

Господи! Не знаю, чего просить у Тебя! Ты один знаешь, что мне потребно. Ты любишь меня паче, нежели я умею любить себя.

Отче! Дажь рабу Твоему — чего и сам я просить не умею. Не дерзаю просить ни креста, ни утешения. Только предстою перед Тобою, сердце мое отверсто. Ты зриши нужды, которых я не зрю. Зри! — и сотвори со мною по милости Твоей! Порази и исцели, низложи и подыми меня. Благоговею и безмолвствую пред святою Твоею волею и непостижимыми для меня Твоими судьбами.

Приношу себя в жертву Тебе. Предаюсь Тебе. Нет у меня желания, кроме желания — исполнить волю Твою.

Научи меня молиться. Сам во мне молись! Аминь.

Обратите внимание на первые слова молитвы: «Господи! Не знаю, что просить у Тебя». Святитель взывает так ко Господу не потому, что ему просить Бога не о чем, а потому, что он, будучи уверен в бесконечной любви Создателя к Своему творению, вручает Ему свою судьбу. Взует так, потому что верит, что Господь не только зрит наши скорби и нужды, но и лучше нас самих знает, как избавить и оградить нас от бед.

Вот и мы с вами, обращаясь ко Господу, не должны молить Его о том, **как** помочь нам, а только о том, **в чем** имеем нужду. Господь все управит по любви Своей.

Дорогие мои соратники, незаметно прошли девять дней, и мы окончили первую половину курса по овладению методом Г. А. Шичко. Мы окончили половину курса по овладению инструментом

программирования своей жизни, своей судьбы. Инструментом этим стало для нас слово.

И от того, как мы научимся обращаться с этим инструментом, к кому и как обратимся со словом о помощи, как используем слова убеждения, как отточим слова неприятия и запрета, напрямую зависит наш успех или неудача.

На протяжении всего курса мы пишем дневники. Какова их главная задача? Их задача — научить нас планировать свои действия. Научить нас в нашем стремлении к трезвости творчески мыслить. Дать нам почувствовать радость от воплощения в жизнь наших замыслов.

Вспомним себя в детстве, как радовались мы, когда додумывались до чего-то нового, ранее нам неизвестного. Не узнавали от кого-то, а именно открывали для себя сами.

Еще не зная самого этого слова, мы радовались творчеству, ибо способность к мышлению и является основой творчества. Но как это мышление проявлялось в нас? Оно проявлялось в виде озарения, в виде неизвестно откуда пришедшей искры, которую смело можно назвать искрой Божией.

Но у искры только две судьбы - потухнуть или разгореться. Простому огоньку, чтобы разгореться, достаточно ветерка, достаточно силы легких. Искре творчества необходимы усилия мысли. К сожалению, так уж сложилась жизнь большинства из нас, что наш мыслительный процесс с возрастом все больше и больше ограничивается «серыми буднями», перевариванием телевизионной и газетной жвачки, размышлениями над «откровениями» вездесущей рекламы. Трудно приходится огоньку в такой атмосфере.

Но Божия искра в нашей душе не погасла, свидетельство тому — пронзительная боль за время, потраченное на пустые разговоры, сомнительные знакомства и алкогольные миражи. Свидетельство тому — радостная нота, отчетливо слышимая в наших новых убеждениях, в наших дневниках и поступках.

И эта искра Божиего милосердия, Божией любви к нам разгорится, мы лишь не должны лениться, и как спортсмен тренирует силу легких и мускулы тела, тренировать «мускулы» ума. Тренировать, чтобы постигнуть простоту Божиего милосердия и величие Его любви.

И здесь, чтобы жить не подневольно, а сознательно, обрести способность рассуждать, а не умствовать, чтобы в молитве научиться не только говорить ко Господу, но и слушать Его животворящий ответ, нужен наставник. Это наша Православная Церковь.

Не будем же откладывать наш приход туда, не будем препятствовать своему духовному росту. Не станем откладывать на потом то, что можно сделать сегодня, дабы не случилось с нами описанное в притче Господней:

«...один человек сделал большой ужин и звал многих, и когда наступило время ужина, послал раба своего сказать званым: идите, ибо уже все готово. И начали все, как бы сговорившись, извиняться. Первый сказал ему: я купил землю и мне нужно пойти посмотреть ее; прошу тебя, извини меня. Другой сказал: я купил пять пар волов и иду испытать их; прошу тебя, извини меня. Третий сказал: я женился и потому не могу придти. И, возвратившись, раб тот донес о сем господину своему. Тогда, разгневавшись, хозяин дома сказал рабу своему: пойди скорее по улицам и переулкам города и приведи сюда нищих, увечных, хромых и слепых. И сказал раб: господин! исполнено, как приказал ты, и еще есть место. Господин сказал рабу: пойди по дорогам и изгородям и убеди придти, чтобы наполнился дом мой. Ибо сказываю вам, что никто из тех званых не вкусит моего ужина, ибо много званых, но мало избранных» (Лк. 14, 16-24).

Так что, дорогие мои соратники, пока зовет Господь, проявим усердие и придем на «Божью трапезу», придем в храм Божий. Все мы «званы». Но от нас зависит: станем ли «избранны»? **Не отрекайтесь же от своего избранничества, не отрекайтесь от неба.**

А сейчас, по уже сложившейся традиции, запишем в свои конспекты и в свою память следующее:

Девятые выводы:

1. Христос - наш любящий Отец. Церковь Христова - наша сердобольная мать.

2. Духовный рост — защита от срывов.

Царствие Божие усилием достигается.

Заключение

Он же сказал ему в ответ: написано: не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих.

Евангелие от Матфея, 4, 4

Дорогие мои друзья! По мере обретения житейского опыта мы приходим к выводу: ничего не бывает в этой жизни случайного. Каждый наш поступок существует не сам по себе. Он либо открывает возможности для свершения новых дел, либо делает какие-то дела невозможными.

Вот простой пример. Мы сели в поезд метро, за нами захлопнулись двери, и мы поехали по какой-то одной, вполне определенной ветке. И совершив этот поступок, мы, при всем желании, уже не сможем тотчас поехать по другой линии.

Наш путь, определенный нашим поступком, приведет нас в определенное время в определенное место, где, приняв то или иное решение, мы познакомимся или наоборот откажемся от знакомства с определенными людьми. И этот наш новый поступок сделает возможным принятие новых решений, совершение новых поступков и так до бесконечности.

У Рея Бредбери есть рассказ «Машина времени». В нем герой отправляется в эпоху динозавров, случайно убивает там бабочку и...

вся история Земли становится иной. Мы с вами пользуемся «эффектом бабочки» без всякой машины времени, пользуемся, даже не сознавая этого факта. А вот это зря!

Можно с уверенностью сказать, что от наших сегодняшних решений, от того, будут они трезвыми или пьяными, зависит не только наша судьба, но и судьба наших детей, внуков и даже дальних потомков. Собственно, и самих детей может не быть или они рождаются уродцами. Или здоровые дети, глядя на нас, пойдут по кривой дороге, и наши сегодняшние поступки так или иначе все равно скажутся на внуках и правнуках.

И как бы ни внушал нам лукавый мысль о незначительности наших поступков для судеб потомков, для судеб Отечества, каждый наш шаг, каждый наш поступок повлияет на судьбы и рода, и Родины.

Будет ли это замедленное алкоголем действие командира ракетноносца или мгновенное и единственно верное решение трезвого главы государства. Будет ли это поворот руля пьяного шофера, задавившего ребенка — будущего ученого, победителя рака, или будет это незаметный труд трезвого хирурга, спасшего жизнь тому же малышу. Каждый из этих поступков, будь он большим или малым, будет иметь свое развитие, свое продолжение во времени.

Если хотите, это физические законы развития человечества. Но помимо них есть законы духовного развития мира. И именно духовные законы развития определяют физические поступки людей.

Доброта и бескорыстность подвигают бедную вдову пожертвовать последние две лепты, жадность и корысть Иуды обрекают на крестную смерть Самого Христа. Беззаветная любовь к Отечеству вдохновляет монаха Александра Пересвета на смертный подвиг в Куликовской битве, безнравственность и алкоголизм партийных вождей обрекают на распад великую державу.

Федор Михайлович Достоевский назвал человеческое сердце **полем битвы**, на котором Бог борется с дьяволом. Но поскольку Бог дал нам свободу воли, Господь спросит каждого из нас, где мы

были в тот или иной момент этой битвы. Какие поступки совершали, на чьей стороне сражались.

И не важен размер наших поступков, мы не знаем его, поскольку не ведаем, как они отзовутся в будущем. Важно только одно — добры или злы наши поступки. А вот это мы обязаны знать, Господь дал нам для этого совесть и ее сестру — ответственность. И вот сегодня, дочитав до конца эту книгу, мы спросим свою совесть, всё ли мы сделали для победы над злом, страшным злом алкоголя и табака. Спросим совесть и возьмем на себя ответственность: продолжать ли битву с алкогольно-табачным демоном до полной победы, либо, сложив оружие, вновь оказаться в его лагере?

Третьего на этом поле битвы не дано.

Но я уверен, дорогие мои соратники, что, прочтя эту книгу, вложив свой труд в очищение души и тела, вы не остановитесь на достигнутом успехе. Вы пойдете дальше, пойдете по пути укрепления своего тела, своей воли и, главное, — своего духа.

Трудитесь и победа вам обеспечена, ведь на вашей стороне Господь!

Литература

1. Аргументы и факты. № 8. 1997.
2. Академик РАМН Н. Ф. Герасименко, проф. А. К. Демин. Формирование политики в отношении табака и общественное здоровье в России. М., 2002. С. 25.
3. А. Н. Маюров. Я. А. Маюров. Алкоголь — шаг в пропасть, (цит. Э. А. Бабаян, М. Х. Гонопольский. Учебное пособие по наркологии. М., 1981).
4. Расул Гамзатов. Собрание сочинений в трех томах. М., 1968.
5. Диакон Андрей Кураев. Традиция, догмат, обряд. Москва-Клин. 1995. С. 6.

6. Там же. С. 7.
7. Г. А. Шичко. Почему мы употребляем спиртные напитки. <http://optimalist.narod.ru>.
8. Архиепископ Лука (Войно-Ясенецкий). Дух, душа и тело. Православный Свято-Тихоновский Богословский институт. М., 1997.
9. Иеромонах Анатолий (Берестов). Грех, болезнь, исцеление. Издательство «Путь». М., 2005. С. 140.
10. Там же.
11. Иерей Александр Захаров. «К кому нам идти?» Издательство «Зерна». Рязань. 2002. С. 591.
12. Л. Шичко-Дроздова. Он пришел дать нам веру, <http://optimalist.narod.ru/bro> 13.htm.
13. Шичко Г. А. Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы. Издательство «Медицина». Л., 1969.
14. Иеромонах Анатолий (Берестов). Грех, болезнь, исцеление. Издательство «Путь». М., 2005. С. 27.
15. А. М. Карпов, Г. З. Шакирзянов. Самозащита от алкоголизации. Издательство «Олита». М., 2004.
16. Роб Каннингхем. Дымовая завеса. Канадская табачная война. М., 2001.
18. М. Дмитриев, проф. Сигареты и ПДК. «Знания — народу». № 8. 1989. Великие мысли, кратко реченные. Издательство «Общество святителя Василия Великого». СПб., 2006. С. 287.
19. А. К. Демин. Как табак борется с табаком? «Московские новости», № 49 (22.12.2006).

20. В. П. Ефимова. Валентина Травинка и ее друзья. Харьков. 1999.
21. М. Дмитриев, проф. Сигареты и ПДК. «Знания — народу». № 8. 1989.
22. Аллен Карр. Как помочь нашим детям бросить курить. Добрая книга. М., 2002. С. 115.
23. М. Дмитриев, проф. Сигареты и ПДК. «Знания — народу». № 8. 1989.
24. Ф. Г. Углов. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. Форум. М., 2004. С. 23.
25. Ф. К. Углов. Ломехузы. Л., 1994.
26. А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. Уроки культуры здоровья: алкоголь — шаг в пропасть. Кн. 3. М., 2004. С. 48.
27. Там же. С. 95.
28. Там же. С. 94.
29. А. В. Немцов. Алкогольная ситуация в России. М., 1995.
30. А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. Уроки культуры и здоровья: Алкоголь — шаг в пропасть. Кн. 3. М., 2004. С. 49.
31. Аргументы и факты. № 8. 1997.
32. Иерей Александр Захаров. К кому нам идти? Рязань. 2002. С. 40.
33. Ю. Груббе. Алкоголь, семья, потомство. 1974.
34. Госстандарт СССР. 1982 г. № 1053 ГОСТ 5964-82.
35. БСЭ. Т. 2. С. 116.
36. Д. А. Соломзес, В. Чебурсон, Г. Соколовский. Наркотики и общество. ОСР Палек. С. 199.

37. И. Даркова. Православная Москва. № 21 (237). Ноябрь 2004 г.
38. Протоиерей Николай Иванов. О смысле жизни. Человек это звучит гордо?! Фонд «Христианская жизнь». Клин. 1998.
39. Календарь «Россия и Православие» на 2006 г. 21 апреля. Ю. Куранов. Стихи. Составители: свящ. Александр По-ловинкин и др. Царицынский Православный университет.
40. Там же. 14 июня.
41. Там же. 5 января.
42. И. П. Павлов. ПСС. 2-е изд. Т. 3. Кн. 2. М.-Л., 1951. С. 355-356.
43. Н. Гумилев. Собрание сочинений. Огненный столп. Слово. М., 1991. С. 39.
44. Сергей Есенин. Сочинения. Пропавший месяц. Куйбышев. 1958.
45. Преп. Макарий Египетский. Духовные беседы. М., 1880. С. 302.
46. К. Маркс. Выпускное гимназическое сочинение. (Цит. Г. Кюнг. Существует ли Бог? 1982. С. 177).
47. Митрополит Сурожский Антоний. Беседы о вере и Церкви. СП Интербук. М. 1991. С. 5.
48. Там же. С. 58.
49. Аргументы и факты. И. Савченко. Стоит ли нога си гареты? № 21. 1998.
50. Районка. Поговорим откровенно. № 12 (38). 2003.
51. А. И. Маюров, Я. А. Маюров. Уроки культуры здоровья: алкоголь — шаг в пропасть. Кн. 3. М., 2004. С. 76.

52. Там же. С. 75.
53. Ю. А. Ливии. Курс лекций по дезалкоголезмии. М., 2006.
54. Г. М. Осадчий. Санитарный врач — врач человеческий. Рукопись. 2006.
55. Г. Ломброзо. Гениальность и помешательство. СПб., 1882.
56. Интернетресурс http://www.gks.ru/free_doc.
57. Иоанн Златоуст. Беседы на послание к Римлянам. Издательский отдел Московского Патриархата. М., 1994.
58. Наука и жизнь. № 10. 1985.
59. Ф. Г. Углов. Самоубийцы. СПб., 1995.
60. Там же.
61. Л. Е. Попов. Алкоголь и жизнь, <http://allk.ru/books/232.html>.
62. Там же.
63. Там же.
64. Г. А. Шичко. Маленький словарь трезвенника. Л. 1984.
65. Епископ Александр (Милеант). Промысел Божий. <http://www.eparhia-saratov.ru>.
66. Архиепископ Иоанн (Шаховской). Беседы с русским народом, <http://www.eparhia-saratov.ru>.
67. Святитель Василий, епископ Кинешемский. Беседы на Евангелие от Марка. Отчий дом. М., 1996. С. 55.
68. Там же. С. 56.
69. Ф. Г. Углов. Источник: www.tvereza.info.
70. Б. И. Искаков и др. Демогеноцид — война олигархии против России. М., 2004. С. 135

71. В. Г. Жданов. По материалам лекции «Алкогольный террор против России», <http://www.russtv.ru/content2/mama/krik/mama1f9.shtml>.
72. Там же.
73. Интервью З. Бжезинского газете «Сегодня», № 157. 1994 г.
74. Цит. по: Иоанн, митрополит Санкт-Петербургский и Ладожский. Одоление смуты. СПб., 1995. С. 72—73.
75. Д. Мельников, Л. Черная. «Преступник № 1. Нацистский режим и его фюрер». АПН, 1981, С. 349.
76. «Независимая газета», 14.02.1997 — цит. по кн. О. А. Платонова «Терновый венец России. История русского народа в XX веке». Т. 2, М., «Родник». 1997. С. 758.
77. Збигнев Бжезинский. «Великая шахматная доска. Господство Америки и его геостратегические императивы». Пер. с англ. О. Ю. Уральской. М., Международные отношения. 1999.
78. Интернетресурс <http://www.alcomag.ru/news/19.html>.
79. Ю. А. Ливии. Курс лекций по дезалкоголезмии. М., 2006.
80. Т. Андреева, К. Красовский. Все, что Вам не нужно знать о пиве. СБНТ. 2001.
81. Митрополит Сурожский Антоний. Школа молитвы. Христианская жизнь. Клин. 2002. С. 342.
82. Платон, митрополит Московский. «Дух или избранные мысли». М., 1804. С. 308-312.
83. Там же.
84. Интернетресурс <http://www.eparhia-saratov.ru/txts/journal/school>.
85. Интернетресурс http://romanov-murman.narod.ru/detki/raznoe/voskresnie_chtenia/vipusk005.htm.

86. Священник Григорий Дьяченко. Уроки и примеры христианской веры. Опыт катехизической хрестоматии. СПб., 1900. С. 310.

[1] В марте 2007 года Объединение «Оптималист» отпраздновало восемнадцатилетие своей успешной деятельности.

[2] Дезалкоголизм — избавление человека от приобретенной им алкогольной зависимости. (Ср. дезалкоголизация — выведение алкогольного яда из организма).

[3] 1 Алкоголь и никотин — опаснейшие яды. Современному просвещенному читателю это даже не надо доказывать. А добровольное принятие человеком яда - это не что иное, как самоубийство, смертный грех в христианском миропонимании.

[4] Святитель Лука, в миру Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий (1877-1961), - выдающийся хирург, лауреат Сталинской премии 1946 года за научную разработку новых хирургических методов лечения гнойных заболеваний и ранений, изложенных в научных трудах «Очерки гнойной хирургии» и «Поздние резекции при инфицированных огнестрельных ранениях суставов».

[5] Программа на сознательное неприятие алкоголя и табака.

[6] Здесь преобладание (доминирование) в сознании человека достоверных сведений об алкоголе и табаке. отказ от табака и алкоголя, на неприятие этих ядов в будущем. Перерывы в освоении материала, точно так же как и посторонняя, особенно эмоциональная информация, препятствуют этому.

[7] Ныне священника Александра, автора изумительной книги - сборника проповедей и стихов «К кому нам идти». *Рекомендую отыскать и прочитать*

[8] *Здесь* те или иные события в жизни, вызвавшие патологическое Развитие событий.

[9] Давайте вспомним евангельские слова: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть. В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков» (Ин. 1, 1—3). Но Слово — это и мысль, и разум! Человеческий разум (слово) подобен Божескому, ибо по воле Создателя он наделен способностью к творчеству и поэтому обладает огромной созидательной энергией.

[10] Так действительно ли по силам нам призыв Господа Иисуса Христа быть совершенными? По силам. «Дерзайте, яко Аз победих мир (ибо Я победил мир)» (Ин. 16, 33), - сказал нам Спаситель. Какой же мир победил Господь? Мир зла и греха. И возможность этой победы нам подтвердили тысячи и миллионы святых и праведников. Тысячи и миллионы наших предков и современников, стремившихся и стремящихся жить по заповедям Божиим. *Иеромонах Анатолий (Берестов)*.

[11] Преднизолон — гормон, обладающий выраженной противовоспалительной, антиаллергической и иммунодепрессивной активностью. Растворим в спирте.

[12] Человеческий организм не может вырабатывать энергию напрямую, сжигая углеводородное топливо, как двигатель автомобиля, самолета, или даже простая деревенская печка. Единственным источником энергии для всех живых существ является окисление пищевых веществ, а точнее — тех же атомов водорода, что и в топливе, имеющих электрон, обладающий запасом свободной энергии. Эту энергию организм «отбирает» у электрона небольшими порциями в процессе движения электрона по дыхательной цепи цитохромов (ге-моглобиноподобных веществ) и преобразует ее в энергию химических связей в молекулах АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты). Процесс окисления атомов водорода, идущий одновременно с образованием макроэргических связей в молекулах АТФ, называется окислительным

фосфорилированием. После полной отдачи своей энергии электрон от атома водорода переходит к атому кислорода, который восстанавливается до воды.

Алкоголь нарушает движение электрона по дыхательной цепи навстречу к кислороду, то есть не дает кислороду принимать участие в процессе тканевого дыхания и тем самым блокирует процесс получения энергии организмом [15]

[13] Мой учитель Юрий Александрович Ливин пришел к трезвости с запущенным циррозом печени. И те же доктора, которые «утешали» его жену Валентину, предлагая «потерпеть месяц-другой, мол, все закончится», через два года разевали рты и говорили: «Мы, наверное, ошиблись». «А анализы?» - вопрошал здоровый, как бык Юрий Александрович. «Знаете, техника ведь тоже ошибается», - ответствовали эти «светила».

[14] От греч. soma — тело; соматические, то есть телесные.

[15] Если все же какого-нибудь ортодокса шокирует подобный подход, пусть попробует лечить свой компьютер, зараженный вирусом, инъекциями и таблетками, а не восстановлением поврежденных программ.

[16] Доведенные до абсурда сведения о якобы положительном или безвредном действии алкогольных или табачных изделий на организм, о необходимости их приема в определенных ситуациях.

[17] Кстати, в одном из подмосковных магазинов «Все для сада и огорода» я и в этом году видел в продаже мешки с табачной пылью. Ей рекомендовано регулярно посыпать деревья и кустарники. И ни слова о том, что делать это надо в противогазе, костюме химзащиты и не на своем участке.

[18] Советую прочесть книгу протоиерея Николая Иванова «И сказал Бог. Опыт истолкования первых глав книги Бытия». Клин. 1988

[19] ¹ Стихи написаны в Макариево-Решемской обители, где уже много лет десятки молодых людей под руководством игумена Евмения ищут и получают избавление от наркотической

зависимости. Верю, что и талантливый автор стихотворения получил от Бога просимое.

[20] Сотрудничество свободы человека и силы Бога, их совместное действие в Православии называется **синергией**.

[21] Глия (от греч. *glia* — клей) — ткань, заполняющая пространство между нервными клетками и сосудами; способствует прочности и неуживимости сосудов.

[22] Чезаре Ломброзо (1836-1909) - итальянский психиатр, известен как родоначальник антропологического направления в криминологии и уголовном праве

[23] Нейрон — структурно-функциональная единица мозга

[24] Гипоксия — недостаток кислорода в крови

[25] Палимпсест алкогольный — расстройство памяти в виде утраты воспоминаний об отдельных событиях, имевших место накануне, когда человек был в состоянии опьянения.

[26] Судорожные припадки различного происхождения. Необходимо дифференцировать от истинной эпилепсии.

[27] Во времена земной жизни Спасителя фарисейство было направлением в иудаизме, всячески демонстрировавшим свое нравственное превосходство. Сейчас термин «фарисейство» обозначает религиозное лицемерие. Да потому, что у Бога нельзя требовать чуда, нельзя требовать помощи, чудо можно только просить. Чудо — это, прежде всего, проявление любви, а получите ли вы любовь, если будите ее требовать?

[28] Пиар — (англ. PR) Паблик Рилейшенз. (Здесь) создание репутации усилиями окружающих людей. Мне думается, что книжники и фарисеи были первыми, кто хотел использовать Христа и творимые Им чудеса в своих корыстных целях.

[29] «Это надо знать как «Отче наш» — говорили предки о знании вещей необходимых в жизни. Интересно, а многие ли сейчас знают саму молитву? Как с этим обстоят дела, россияне?

[30] Александр (Милеант), епископ Буэнос-Айресский и Южно-Американский Русской Православной Церкви Зарубежом (1938—2005). С 1985 по 2005 годы им было напечатано и выставлено на своем сайте <http://www.fatheralexander.org> 763 брошюры, 300 из которых на русском языке.

[31] Ф. Н. Плевако (1842—1908) — выдающийся российский адвокат. Коллеги сравнивали его с Цицероном, а простые москвичи с гордостью говорили, что в «белокаменной» есть пять главных достопримечательностей: «Царь-колокол», «Царь-пушка», собор Василия Блаженного, Третьяковская галерея и Федор Плевако».

[32] Глава написана под впечатлением одноименной лекции Ректора Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета протоиерея Владимира Воробьева. «Отец», — с любовью называют его студенты, а это что-нибудь да значит!

[33] Евангелие в переводе с греческого означает «Благая, радостная весть».

[34] Линия падения рождаемости и линия роста смертности пересекаются на графике почти под прямым углом — отсюда и название «Русский крест». Но самое страшное в том, что крест на графике, если не остановить трагедию вымирания русского народа, неизбежно станет крестом на его могиле.

[35] Масоны — тайная организация, отличительной чертой которой является то, что ее члены никогда не выступают открыто, никогда и ничего не опровергают, никогда не отвечают ни на похвалу, ни на выпады против них. Атмосфера тайны всегда окутывает масонские ложи. Многие предприниматели, политические деятели, полководцы, ученые были масонами. Масоны всегда ставили своей целью проникновение во власть и удержание ее.

[36] Хьюстонский проект частично опубликован в газете «Советская Россия» от 20 июня 2002 года.

[37] Аллен Даллес (1893-1969), работал в Центральном разведывательном управлении США (ЦРУ) с момента его создания в 1947 году. В 1942—1945 гг. руководил политразведкой в Европе. Директор ЦРУ в 1953—1961 годах. Один из организаторов разведывательной и шпионско-диверсионной деятельности против СССР и других соцстран, идеолог «холодной войны».

[38] Матерями назвать их язык не поворачивается

[39] Патока — вид сахаристого продукта, получаемого из крахмала. В мальтозной патоке до 65% сахара, что и позволяет применять ее для вин, варенья, пива.

[40] Перед чтением этой главы рекомендую перечитать главу 1.4.

[41] Платон, митрополит Московский (1737-1812) - выдающийся церковный деятель, писатель и проповедник, воспитатель будущего императора Павла I

[42] Епископ Феофан Затворник (1815—1894) — российский епископ, богослов, публицист-проповедник. С 1872 года жил в затворе. Канонизирован в 1988 году.

[43] Апостол — греч. посланник, последователь. Ученик Иисуса Христа, избранный и посланный Им на проповедь. Иисус Христос дважды избирал апостолов. Первый раз двенадцать: Симона Петра, Андрея, Иоанна и Иакова Зеведеевых, Филиппа, Варфоломея, Матфея, Фому, Иакова Алфеева, Симона Кананита-Зилота, Иуду Иаковлева (или Фаддея) и Иуду Искарота (Мк. 3, 16—19; Лк. 6, 14—16). Второй раз Иисус Христос избрал семьдесят апостолов, в Новом Завете по имени не названных (Лк. 10, 1)

[44] Св. Иоанн Кронштадтский (1829-1908) - выдающийся пастырь, проповедник и чудотворец. Автор многочисленных духовных поучений. Канонизирован в 1990 году.

[45] Оптиные старцы. «В Оптину за опытом», — говорили раньше в народе о паломничествах в эту монашескую обитель близ г. Козельска Калужской губернии. Монастырь в XIX-XX веках взрастил немало святых угодников. Старцы Лев, Макарий, Моисей, Антоний, Иларион, Амвросий, Иосиф, Анатолий (Старший) и

Анатолий (Младший), Варсонофий, Нектарий, Исаакий (Старший) и Исаакий (Младший), Никон были целителями, прозорливцами, утешителями, обличителями.

[\[46\]](#) Свт. Филарет (Дроздов) (1783—1867) — видный православный богослов и общественный деятель. Перевел на современный русский язык текст Священного Писания.

Эта книга в разы лучше алкостопа каплей от алкоголизма, так как приводит человека к трезвому образу жизни, а не ликвидирует последствия пьянства. Их не уберёшь лекарствами!