

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ**

**ПРОГРАММЫ ВЫХОДА В СОЦИУМ**

**«КАТАПУЛЬТА»**

2017 г.

**Содержание**

[*1. Общие положения 3*](file:///C:\Users\1\Downloads\shablon_metodicheskie_rekomendacii_dlya_studentov_po_prakticheskim_zanyatiyam_2017.doc#_Toc306018413)

[*2. Краткая аннотация 10 занятий программы «Катапульта» 4*](file:///C:\Users\1\Downloads\shablon_metodicheskie_rekomendacii_dlya_studentov_po_prakticheskim_zanyatiyam_2017.doc#_Toc306018414)

[*3. Содержание занятий программы «Катапульта» 8*](file:///C:\Users\1\Downloads\shablon_metodicheskie_rekomendacii_dlya_studentov_po_prakticheskim_zanyatiyam_2017.doc#_Toc306018415)

4. Используемая литература……………………………………………………………...96

1. ***Общие положения.***

Программа "Катапульта" предназначена для повышения качества трудовой и социальной интеграции людей, прошедших реабилитационную программу в центре «Воскресение». Она представляет собой 10 дневное психотерапевтическое, социальное и религиозное воздействия, целью которых является резкое, стрессовое формирование установки на трезвость приемами рациональной (рассудочной) психотерапии и увеличение мотивации к трезвой жизни, позволяющее с легкостью справиться с другим стрессом - связанным с выходом в новую жизнь без наркотиков и алкоголя. В конце программы «Катапульта» резиденты дают Богу обет (а в светских центрах его можно заменить "Зароком") всю дальнейшую жизнь жить абсолютно трезво. Обет становится заключительным аккордом этой программы.

1. ***Краткая аннотация 10 занятий программы «Катапульта».***

**Тема первого занятия**: **«Знакомство с симптомами алкогольной и наркотической зависимости».**

Это рассказ о форме, в которой будут проходить занятия, знакомство с симптомами алкогольной и наркотической зависимости и каковы ожидаемые результаты программы «Катапульта», что необходимо для их достижения.

**Цель данного занятия** состоит в том, чтобы ознакомить с симптомами алкогольной и наркотической зависимости, показать на примерах возможность и реальность трезвой жизни, поддержать человека в его стремлении к ее достижению и объяснить, что для этого необходимо делать.

Результатом первого занятия и выполненного домашнего задания должно быть то, что человек утвердится в стремлении изменить свою жизнь и избавиться от зависимости; осознает, что для этого над собой нужно трудиться.

**Тема второго занятия: «Социально-психологическая программа как основа формирования зависимого поведения».**

Цель занятия - раскрытие механизма социально-психологического программирования людей на зависимые формы поведения.

Планируемым результатом второго занятия является то, что резидент сам начинает понимать механизм порабощения человека страстью, становится активным союзником в борьбе с ней. Видя заботу о себе, общаясь с членами общества, живущими трезво, человек проникается доверием и с еще большим усердием совершает работу над собой по избавлению от зависимости.

**Тема третьего занятия: «Методы внешнего воздействия на человека, формирующие зависимое поведение, методы Православной Церкви по противодействию зависимости».**

Цель занятия – показать слушателям реальность методов внешних воздействий на человека, формирующих у него зависимое поведение, и возможности Церкви противодействовать им.

Планируемым результатом после третьего занятия можно считать то, что у резидентов возрастёт понимание того, что для исправления своей жизни необходимо осознанное и ответственное отношение к работе с дневником, как способу формирования у себя трезвеннических убеждений. Появится понимание того, что церковная жизнь – это, в первую очередь, не традиции и обряды, а выверенный тысячелетиями путь обретения человеком внутренней свободы и радости.

**Тема четвертого занятия: «Введение понятия «Обет Богу». Составление схемы проявления порока и подробный разбор вопросов дневника и начало темы Алкоголь - убийца №1».**

Цель занятия – Составление схемы проявления порока и подробный разбор вопросов дневника объяснение слушателям того, что основой любого алкогольного изделия является этиловый спирт и подробное объяснение механизма его физиологического действия на организм человека.

Планируемым результатом четвертого занятия можно считать исключение слушателями в дальнейшей работе над собой ошибок в самоконтроле. Кроме этого, к планируемым результатам можно отнести и то, что по мере получения научных знаний об этиловом спирте как наркотическом и протоплазматическом яде, разрушающем на клеточном уровне организм человека и в первую очередь мозг, у слушателей начинает формироваться устойчивая мотивация на сознательное воздержание от употребления алкоголя.

**Тема пятого занятия: «Алкоголь – наркотический убийца №1 (алкогольные мифы)».**

Цель занятия состоит в доказательстве несостоятельности основных алкогольных убеждений, с помощью которых человек втягивается в пьянство и оправдывает для себя необходимость употребления спиртных напитков.

Планируемым результатом проведения пятого занятия можно считать:

- дальнейшее закрепление у слушателей мотивации на сознательное воздержание от употребления алкоголя;

- приобретение твердых научных знаний о несостоятельности алкогольных мифов;

- формирование личных трезвеннических убеждений.

**Тема шестого занятия: «Действие курения на организм человека».**

Цель занятия – Повторение изученного материала по алкоголю, разъяснение слушателям механизма разрушающего действия продуктов табачного и наркотического дыма на организм человека.

Планируемым результатом проведения шестого занятия можно считать то, что большинство слушателей утвердится в реальности полного воздержании от употребления табака и в возможности принятия позиции абсолютной трезвости.

**Тема седьмого занятия: «Семья – малая Церковь» (Мф. 19, 5)**

Цель занятия – донести до слушателей, что семья – это единый, цельный живой организм. Все члены семьи представляют собой единое целое, состоящее из различных частей, каждая из которых в жизни имеет свою особую значимость. Подобно тому, как тело человека, являясь целым и неделимым, в то же время состоит из различных членов, так же и семья, состоящая из своих членов, является единым целым, все в ней взаимосвязано.

К планируемым результатам седьмого занятия можно отнести то, что ознакомившись с экспонатами и слайдами, демонстрирующими разрушающее действие алкоголя, табака и наркотиков на внутренние органы человека, слушатели еще более утверждаются в необходимости для себя и своей семьи трезвого образа жизни. Принципиальная схема родового генеалогического древа помогает слушателям проникнуться глубиной ответственности за свои поступки и перед самим собой, и перед своей семьей, и перед всем своим родом.

**Тема восьмого занятия: «Создам человека по образу и подобию Моему…».**

Цель занятия – объяснить слушателям, в чем состоит цель и смысл жизни человека, основываясь на духовно-нравственных традициях отечественной культуры.

Планируемым результатом проведенного занятия можно считать то, что слушатели, узнав, чем определяется смысл жизни человека в духовно-нравственных традициях отечественной культуры, поймут, в чем же состоит цель их собственной жизни и, самое главное, как её можно достичь. Осознав, что все поступки, совершаемые человеком в жизни, делятся на грехи и добродетели, в дальнейшем будут более ответственно относиться к своим собственным поступкам, правильно оценивая их с нравственной точки зрения. Знания о традиционном иерархическом укладе семейной жизни помогут правильно выстраивать взаимоотношения в семье и избегать конфликтных ситуаций.

**Тема девятого занятия: «Добродетели и Страсти» «Таинство Соборования».**

Цель занятия: Объяснение, что борьба со страстями возможна путем исполнения противоположных добродетелей, рассказать о тех и других. Принятие участия в таинстве Елеосвящения (Соборования), в котором при помазании тела елеем призывается на больного благодать Божия, исцеляющая немощи душевные и телесные.

Здоровье и исцеление с религиозной точки зрения рассматриваются как милость Божия, а настоящее исцеление — следствие чуда, хотя бы и совершившееся посредством человеческого участия. Чудо это совершается Богом, причем не потому, что физическое здоровье-высшее благо, но потому, что это явление Божественной силы и всемогущества, которое возвращает человека обратно к Богу.

**Тема десятого занятия: «Что посеешь, то и пожнешь».**

Цель занятия – подведение слушателями курса итогов проделанной над собой работы в процессе занятий по преодолению порочных зависимостей и определение дальнейших действий для утверждения в трезвости.

Планируемым результатом завершающего занятия можно считать то, что слушатели ещё более укрепятся в намерении жить трезво. Глубже осознают необходимость приобретения опыта духовной жизни в традициях Православной Церкви, и ясно будут понимать, что для этого нужно делать.

1. ***Содержание занятий программы «Катапульта».***

**Первое занятие**: **«Знакомство с симптомами алкогольной и наркотической зависимости».**

Занятие начинается с молитвы. Первое занятие раскрывает необходимые условия для достижения трезвости. **Главное** из них — искреннее желание изменить свою жизнь. Истинность этого желания определяется не словами, а  делами, поэтому готовность работать над собой является **вторым** **необходимым условием** для достижения результата. **Третье** — нужно убедиться, что человек, избавившись от зависимости, не станет каким-то ущербным, а будет нормальным членом общества.

Разберем на примере алкогольной, как начинается и чем заканчивается зависимость.

* умеренное употребление спиртного (У);
* привычное употребление спиртного, вредная привычка, то, что раньше называлось бытовым пьянством (П);
* первая, вторая, третья стадии хронического алкоголизма, алкогольной болезни, зависимости от алкоголя (I, II, III).

**Этапы алкогольного пути человека**

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

Всемирная организация здравоохранения предлагает совершенно четкие критерии этого состояния - указать не менее трех симптомов, трех признаков этого недуга. И все сомнения решаются в пользу более легкого диагноза.

Международная классификация болезней (Х пересмотр).

Симптомы (S):

(S) **«Злоупотребление — это частое употребление больших доз алкоголя».** Частое — это два раза в месяц и чаще, а большие дозы — это 300 г водки и больше.

**Симптом «Злоупотребление алкоголем» формируется**

**до начала болезни и отмечается до конца второй стадии**

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма* В среднем, требуется 5–7 лет злоупотребления на уровне привычки, чтобы сформировалась алкогольная болезнь.

**(S) «Пьющее окружение – симптом –неуютно в непьющем»**

**При привычке** употребляют спиртное **по одному дню** и при привычке человек **может иногда выпить на второй, третий** день, но только **в исключительных случаях** — на свадьбе или когда родственники собрались. А на уровне болезни реакция организма на алкоголь меняется. **При приеме спиртного на второй день отмечается уже улучшение** **самочувствия**, пусть не полностью — частично, пусть на короткое время, но улучшение.

**(S)Эксцессы и запои — симптомы алкогольной болезни**

**Запои свыше недели**

**По 4-7**

**дней**

**По 2-3**

**дня**

**По 1**

**дню**

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

: «Как же у него сердце и печень выдерживают?» А очень просто — достигается тренировкой. Потренируйтесь хорошенько — и у вас получится.

О запоях, когда каждый следующий день начинается с **опохмеления** с целью улучшить самочувствие, то этот признак встречается **только при болезни**

сказал: «Я вообще не пью, но если выпью, то обязательно уйду в запой». Так «**вообще не пьют**» при алкоголизме.

Алкоголизм — это когда пьют каждый день, а у меня между запоями по одному-два месяца трезвости бывает»

до середины первой стадии болезнь протекает, не дифференцированно, то есть у разных людей одинаково то в дальнейшем начинается выделение **двух крайних форм алкогольной болезни — запойной и перемежающейся.**

Однако все крайнее в жизни встречается редко и болезнь обычно протекает в смешанной форме, когда запои чередуются периодами более умеренного употребления спиртного.

Есть и еще более крайние формы болезни. **Дипсомания** — это когда чудовищные запои повторяются через длительные промежутки времени, через 6–18 месяцев, и **постоянное пьянство**

По мере продвижения по алкогольному пути меняется доза принимаемого алкоголя

**(S)Возрастающая устойчивость организма к алкоголю — симптом алкогольной болезни.**

Тот момент, когда человек начинает выдерживать дозы свыше 300,0 г водки, обычно соответствует переходу из привычки в болезнь

Да потому, что после приема такой дозы в коре головного мозга остается **кладбище погибших нервных** клеток— погибают несколько десятков тысяч клеток коры, клеток серого вещества!

**Устойчивость организма к алкоголю**

*Первичная опьяняющая Максимальная*

*суточная доза водки, г доза водки, г*

**1000 *г***

**и более**

**свыше**

**200 *г***

**750 *г***

**200 *г***

**500 *г***

**150 *г***

**300 *г***

**300 *г***

**50 *г***

Как видно из графика, с середины второй стадии алкогольной болезни устойчивость организма к алкоголю резко падает и на третьей стадии человек или вообще бросает пить и живет абсолютно трезво или выпивает понемножку.

**Здоровье на второй стадии алкоголизма начинает быстро разрушаться**

Прижигает и **сушит печень** — **цирроз печени и алкогольный гепатоз**. Прижигает и сушит **сердечную мышцу — алкогольная миокардиодистрофия**, нарушения ритма**, ишемическая болезнь** сердца. Прижигает и сушит **желудок — язва желудка**, **стенки сосудов — гипертоническая болезнь**

А вот что не лечится, не компенсируется и не протезируется?

***Алкоголь прижигает и сушит головной мозг***.

**На второй стадии** формируется алкогольная **энцефалопатия**, происходит усыхание головного мозга. Если проводится вскрытие на третьей стадии, то головной мозг бывает размером чуть побольше грецкого ореха, возможно, с куриное яйцо

**На второй** стадии алкоголизма **снижается иммунитет,** легко возникают инфекционные, кожные, воспалительные заболевания. **Туберкулез — часто**, **воспаление легких — у всех** и в обязательном порядке. **Травмы, переломы, сотрясения головного мозга** — на второй стадии болезни это закон, это у всех, в обязательном порядке и **не по одному разу.** В третью стадию алкоголизма человек входит уже полной развалиной. По причинам резко ухудшающегося здоровья падает устойчивость организма к алкоголю.

. **Третья стадия** — **это бомжи** на вокзале. Вы видели, как пьют бомжи?

**Контроль**

переборы возможны 1–2 раза в год, не чаще. А вот при алкогольной болезни появляется такой симптом, как ***утрата количественного контроля***. Иногда человек и настраивает себя на прием небольшой дозы алкоголя, но рука сама наливает и опрокидывает рюмку за рюмкой.

. До середины первой стадии количество эпизодов с контролем преобладает. Чаще выпивают с контролем, т.е. в дозах менее 300 г водки в сутки (250 г для женщин), а реже без контроля — 300 г водки и больше. К концу первой стадии соотношение меняется. Чаще выпивают без контроля — 300 г водки и больше, а реже с контролем (напомню, за последние 6 месяцев).

На второй стадии болезни контроль за количеством выпитого утрачивается полностью: сколько есть денег в кармане, столько будет пить, пока все деньги не просадит.

**Но раньше-то он по карманам не шарил!**

**(S)Утрата количественного и ситуационного контроля**

**на первой стадии частичная, а на второй — полная**

**Контроль**

**утрачивается**

**полностью**

**Эпизоди-чески**

**1-2 раза**

**в год**

**Несгибаемая воля**

Жена одного из моих пациентов сказала о нем: «Он такой бесхарактерный, такой безвольный, вот и не может отказаться от предложенной выпивки». Но так ли это? Нет, безусловно, бывает так, что алкогольная болезнь наслаивается на какой-то дефект личности, например на безволие, но в этом случае безволие тотально.

**Руки уже трясутся, а голова еще нет**

**(S)Похмельный синдром** является основным отличительным признаком второй стадии алкоголизма. Именно похмельем вторая стадия отличается от первой и от третьей. Некоторые говорят, что раз у него нет похмелья, значит, нет и алкоголизма. Действительно, у него нет второй стадии алкоголизма. Значит, до второй стадии еще не дошло.

**Похмельный синдром начинает формироваться к концу первой**

**стадии и полностью сформирован на второй стадии болезни**

У П I II III

На второй стадии болезни ***утрачивается качественный контроль***, и начинают пить все, что горит: стеклоочиститель, политуру, одеколон и другие суррогаты алкоголя

**(S)Симптом «утрата качественного контроля» формируется**

**на второй стадии болезни**

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

**Патогномоничный автопилот**

А не случалось ли вам что-нибудь «заспать»? Так, что наутро вам рассказывают, что вы что-то говорили, делали, а вы не помните, забыли. Так это ***алкогольные амнезии* — *провалы памяти на фоне опьянения***, симптом, патогномоничный для алкогольной болезни. Только не пугайтесь таких страшных слов. Патогномоничный — это значит «характерный только для этой болезни».

. Причем до середины первой стадии, если напрячься, то вспомнишь о забытом, пусть не сразу, а на второй, на третий день, но все-таки вспомнишь. А с середины первой стадии и дальше — напрягайся не напрягайся — вспомнить уже невозможно.

Один из пациентов так рассказывал о себе: «Мы с женой продали квартиру (еще один симптом — квартиры пропивают с середины второй стадии, а на третьей стадии квартир ни у кого нет), это дело обмывали. Водки, как всегда, не хватило. Я пошел за бутылкой, а что было дальше — не помн

Через три месяца меня отпустили. Выяснилось, что к нам сосед заходил выпить, так он и жену убил, и деньги забрал, да еще и наш телевизор прихватил. Вот из-за телевизора-то его и вычислили…» Весь вечер стирается из памяти только к концу второй стадии.

(S) **Алкогольные амнезии — провалы памяти — симптом,**

**характерный только для алкогольной болезни**

Весь вечер стерт

из памяти

Часы

30 мин.–

1 час

до 30

мин.

У П I II III

***Об изменении социального статуса.***

***(S)Распад семьи и (S)потеря работы — признаки перехода во вторую стадию алкогольной болезни.***

На первой стадии человек социально сохранен, то есть: у него свое место под солнцем, у него семья, хорошая работа, хобби, привычки, увлечения, трезвые друзья. Это на второй стадии диагноз ставится на вскидку, без обследования, от порога.

Сходство социального статуса, положения в обществе при привычке и на первой стадии только внешнее. А если заглянуть за фасад благополучия, то мы увидим, что ***в семье появляются первые конфликты из-за выпивки***. При привычке никаких семейных ссор не бывает, потому что человек употребляет спиртное умеренно, с контролем, так, что это устраивает всех: и жену, и родителей, да и его самого. Он и сам не пытается бросить пить, а если уж скажет: «не пью один год», то не сорвется ни при каких обстоятельствах. . Но ***при переходе из первой во вторую стадию алкогольной болезни конфликты нарастают*** и ***семья неизбежно, закономерно распадается***. И уже не имеет никакого значения, на каких чувствах была основана семья, совместное имущество, квартира, дети… Какая бы жена терпеливая ни была — семья распадется, жена уйдет от мужа… На второй стадии болезни нет конфликтов в семье, так как нет семьи.

пришло время, когда стало невыносимо, собрала детей и ушла в чистое поле. Я даже и не знаю, где мои внуки. Невропатологи его предупредили, что если будет пить, инсульт повторится и во второй раз, он, если и выживет, то с инвалидской кровати уж точно не встанет. Хорошо, если он умрет, а если не умрет? Я же его не брошу! Придется мне нести такой камень до конца жизни». У меня мороз по коже прошелкогда мать сказала про сына «хорошо, если он умрет». , ***Разрыв отношений с женой при переходе во вторую стадию***— это один из законов, по которым протекает алкоголизм. Я знаю случай, когда семья распалась при переходе во вторую стадию болезни… после золотой свадьбы

Если терпение жены (или мужа) заканчивается при переходе во вторую стадию, ***то близкие родные отказываются от человека*** немного позже, ***к середине******второй стадии***, и человек остается один на один с алкогольной болезнью. Близкие родные — это родители, братья и сестры, взрослые дети. Мама алкогольно-зависимого человека сказала мне на это: «А вот я от своего сына никогда не откажусь!» Вот когда он начнет отца головой об стену бить, вот когда он станет у матери пенсию отбирать, отнимет 5–7 раз, вот тогда посмотрим. А все это случится именно в середине второй стадии.

**Семейный статус при алкогольной болезни.**

**Полная социальная изоляция**

Разрыв отношений

с близкими родственниками (братья, сестры, родители, взрослые дети)

Полная социальная изоляция

Развод, разъезд, распад супружеских отношений

Первые конфликты в семье из-за алкоголя

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

**Если водка мешает работе — брось… работу**

«мастерство не пропьешь». Да конечно же пропьешь, любое мастерство, и очень, очень быстро. На первой стадии у человека приличная работа и он там на хорошем счету. Но прекращается личностный рост. Он живет за счет «старого багажа»,

***Но первые неприятности — появление на рабочем месте в нетрезвом виде, прогулы из-за похмелья и др****.* удается как-то компенсировать: взять отгул по телефону, договориться со сменщиком, предъявить справку, больничный лист, объясниться с начальником, ссылаясь на очень веские причины

Один из законов, по которым развивается болезнь, таков, что ***при переходе из первой во вторую стадию алкогольной зависимости, человек неизбежно*,** стопроцентно, ***теряет работу***.

. Даже если начальник близкий родственник или друг детства — вся дружба, все родственные отношения закончатся при переходе во вторую стадию.

При смене мест работы обнаруживается такая тенденция: каждое следующее хуже предыдущего.

Например: работал директором мясокомбината, потом понизили — стал директором Дома культуры, потом кочегаром, потом в пьяной драке друга зарезал — в тюрьму попал. Из тюрьмы вышел и (на второй день!!!) пришел на лечение, говорит: «Если буду пить — опять в тюрьму попаду».

автослесарем в гараже, но и оттуда уволили за пьянство. Сейчас работает санитаром в морге и говорит: «А что? Хорошая работа. Прихожу на работу в семь утра, а бутылка уже у меня на столе».

***С середины второй стадии человек уже нигде не работает***. Водку пьет каждый день, через день, а вот где деньги берет — непонятно, на что живет — неизвестно. На этом этапе **пропивают из дома все подчистую.** Иногда в квартире остаются только голые стены да матрасик в углу. К концу этого этапа начинают пропивать и квартиры: меняют большую на меньшую, а меньшую на подвал, на чердак или на развалюшку в деревне.

На третьей стадии разгрузить вагон или выполнить «шабашку» не по силам, здоровье не позволит. На третьей стадии можно бутылки собирать да по мусорным бакам, по помойкам рыться. Можно милостыню на вокзале просить или объедки в кафе подбирать

**Показатели трудоспособности линейно снижаются.**

**На первой стадии алкоголизма трудоспособность несколько**

**снижена. На второй стадии — частично утрачена,**

**а на третьей трудоспособность утрачена полностью**

Первые конфликты на работе из-за алкоголя

Увольнение.

Потеря работы

Смена места

работы

Случайные

заработки

Полная

нетрудоспособность

А У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

**О том, как алкоголь разрушает психическое здоровье**

Все у человека есть: и семья, и работа, и физическое здоровье. Может, и нет никакой болезни? Речь идет о физическом здоровье. А я уже упоминал, что **физическое здоровье при алкоголизме будет разрушено только на второй стадии,** когда начнут присоединяться самые разные внутренние заболевания: печени, сердца, сосудов и т.д. Но физическое здоровье — это только половина здоровья. А вторая половина, и не менее важная, — это психическое здоровье. Уже на ***первой стадии разрушается психическое здоровье***. Именно психика, а точнее, эмоциональная сфера разрушается в первую очередь. ***Проявляется это изменениями настроения и эмоций***. Отмечается неустойчивость к стрессам, к нервным и психическим нагрузкам. Появляются периоды эмоциональной неадекватности, эмоционального несоответствия обстановке. Вроде на работе все хорошо и в семье все в порядке

**(S)Беспричинные колебания настроения отмечаются**

**с начала первой до середины второй стадии алкогольной болезни**

Во второй половине первой стадии нервная система разрушается все больше и больше и появляется такой симптом, как ***измененные формы опьянения — опьянение с депрессией или, напротив, с агрессией*, со *злостью*.** Это зависит от направленности психических процессов. У интравертов (меланхолики и флегматики) психические процессы направлены во внутрь и опьянение протекает с депрессией. А у экстравертов (холерики и сангвиники) психические процессы направлены во вне и опьянение протекает с агрессией и злостью. При смешанных типах депрессия и злость могут чередоваться.

К концу первой стадии появляются мысли о самоубийстве, а в начале второй стадии — попытки самоубийства, иногда завершенные.

Чем дальше по алкогольному пути, тем меньше удовольствия приносит алкоголь. Уже к концу первой стадии удовольствия от вина на шесть часов, а страданий и мучений потом на три дня, а то и на неделю. На второй стадии, когда запои уже по 2–3 недели, кайфа, радости, удовольствия от вина вообще не остается. Так зачем же пить водку, если радости нет? А пьют, чтобы не умереть.

В середине первой стадии отмечается агрессия на уровне слов. Может матом покрыть, грубо высказаться, унизить словом. К концу первой стадии агрессия и злость проявляются уже на уровне поступков. Может уже замахнуться, толкнуть и даже ударить не в полную силу. В начале второй стадии болезни появляются угрозы расправы ножом, топором. К середине второй стадии доходит и до самой жестокой физической расправы.

**Опьянение с агрессией или с депрессией чаще отмечаются**

**на этапе от середины первой до середины второй стадии**

**алкогольной болезни**

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

*В первой половине второй стадии* начинают формироваться психоорганический синдром, алкогольная энцефалопатия, алкогольное слабоумие — *идет снижение интеллекта*. На первой стадии этого нет, человек интеллектуально сохранен и голова соображает как надо, «шарики крутятся». На второй стадии не так.

**(S)Снижение интеллекта отмечается**

**на второй стадии алкогольной болезни**

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

***К середине второй стадии алкогольное слабоумие сформировано полностью*.** Этобудет заметно уже по всему: по внешнему виду, по настроению, по поступкам, по всей жизни. Но давайте рассмотрим по порядку. Внешне человек меняется очень значительно Потому что диагноз ставится уже от порога — двери открылись, все ясно, это хронический алкоголизм, вторая стадия. На третьей стадии диагноз можно поставить за километр, там даже близко не надо подходить. Кто-то роется в мусорном баке — третья стадия. Городская свалка, помойка — третья стадия

Как определить, ***сформировалось слабоумие или нет?*** Присмотритесь к человеку. ***Меняется знак эмоций***. В конце второй стадии никакой депрессии, никакой подавленности, никаких мыслей о самоубийстве, никакого сниженного настроения, ни стыда, ни совести не остается. Нет, напротив, ***эйфория*** — беспричинно радостное, приподнятое, дурашливое настроение. Радость без причины — признак… запущенной алкогольной болезни...

**Когда медицина бессильна**

Должен сказать, что снижение интеллекта — это ***необратимые изменения психики***. Вот как раз это не лечится. Если допущено снижение интеллекта, то это навсегда. Тут уж лечите не лечите, а прежним этот человек никогда не станет. Нет, он будет жить трезво, но его не узнают даже близкие родные, еще и скажут: «Вот как лечение на него подействовало — дураком сделали».

«Брат не пьет, но каким-то он стал не таким, как мы его раньше знали. Раньше он был интересным, живым, за что ни возьмется — все в руках горит. С ним можно было дела делать, вопросы решать. А сейчас — ни рыба ни мясо, вялый, весь какой-то опущенный. Это лечение на него так подействовало?» Нет. Это не лечение так подействовало, а водка. Это то, что не поддается никакому лечению. Это необратимо, навсегда. Это не лéчится ни медикаментозно, ни психотерапевтически и само по себе ни через год, ни через пять не восстановится

***В третью стадию он входит полной развалиной***. Даже слово «человек» здесь мало подходит. Остается только оболочка от человека —только физиология: поесть и поспать. ***Человек как личность разрушен******полностью***. Здесь мы можем наблюдать ***алкогольное слабоумие в чистом виде***, во всей красе.

. . Бездомный Он подбирал какие-то кусочки, прилипшие к стенкам, и сразу же засовывал себе в рот. . И этот человек мне говорит: «С водкой веселее. А если водки не выпьешь, ходишь как дурак, пятый угол ищешь». ***в конце второй — начале третьей стадии разрушается волевая сфера***. Вот беженцы, муж с женой, сбежали из Таджикистана

**Каким бывает влечение к алкоголю. Биолокация на водку.**

Известно, что ***влечение к алкоголю основной признак алкогольной болезни***.

***На первой стадии*** алкогольной зависимости ***влечение носит характер навязчивости***. Э то значит, что мысль о выпивке, если уж она появилась, будет возникать снова и снова?». ***Борьба мотивов — симптом первой стадии алкоголизма***. Сколько бы ни боролся сам с собой, день, два, три, от силы неделю, а влечение к алкоголю возьмет верх — срыв неизбежен.

Хронический алкоголизм, если его не лечить, прогрессирует. С каждым годом и даже месяцем будут появляться все новые и новые симптомы, которых прежде не было. ***На второй стадии болезни*** *появляется еще один вид влечения,* ***более тяжелое******влечение на уровне физической зависимости*** *—* ***компульсивное***. На второй стадии болезни ***алкоголь включается в обмен веществ***… Если компульсивное влечение всплывет в 3 часа ночи — встанет и пойдет за водкой. Тяжелое влечение приобретает ***характер непреодолимости в стремлении к спиртному***.

Как определить, у кого есть физическая зависимость от алкоголя, а у кого нет?

У кого алкоголь включился в обмен веществ, а у кого не включился? Определить это очень просто. ***На поведенческом уровне* *физическая зависимость представлена четырьмя основными признаками:***

***пропиванием вещей из дома;***

***употреблением суррогатов алкоголя;***

***необыкновенным чутьем на алкоголь (на уровне экстрасенсорных способностей)***

***и совершением преступлений из-за бутылки водки.***

**(S)Влечение к алкоголю на уровне физической зависимости**

**(компульсивное)**

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

***Об одном симптоме — неузнавании у себя болезни. Исходы алкоголизма.***

Народная мудрость гласит: «Если бы дурак знал, что он дурак, он бы не был дураком». Сказанное можно отнести и к алкоголизму. Алкоголизм — это совершенно особенное заболевание. И особенность его в том, что как только оно сформируется — об этом узнают все.

Даже его собутыльники будут знать о том, что он алкоголик. Конечно, в глаза никто ничего не скажет, виду не подаст, но за спиной будут шушукаться, показывать на него пальцем и обсуждать его очередные пьяные выходки. Сам же он будет говорить: «Никакого алкоголизма у меня нет, я же не валяюсь под забором. Сколько ни выпью, всегда на ногах и домой». Но проспавшийся под забором объяснит происшедшее тем, что водка с ацетоном некачественная попалась: «Я же вещи из дома не продаю, значит, не алкоголик». А продав, найдет оправдание: «Да зарплату на заводе задерживают, а стресс надо снять. Вот хрусталь продал, а водки купил. Но я же как выпью, так спокойный, за нож не хватаюсь». А буянивший с ножом возразит: «Вы просто мою жену не знаете. Это такая… что с ней так и надо обращаться. А алкоголики, это которые работу прогуливают. Я же в восемь утра как штык». Но злостный прогульщик объяснит: «Раньше водка была хорошая, и я с утра не болел. А сейчас водка — не поймешь что, вот и страдаю…», и приведет тысячу доводов за то, что у него нет алкоголизма. «Я в вытрезвителе ни разу не был!» Но побывавший в вытрезвителе тоже возразит: «Я и пьяным не был, а только с запахом. Друга провожал, вот он действительно был сильно пьян. Я же его не брошу. А милиция и не стала разбираться. И друга и меня забрали. Но я употребляю только благородные напитки — коньяк, хорошее вино. Я же не стану пить самогон или аптечные настойки, как алкоголики». А пьющий самогон возразит: «Это из экономии, чтобы семье больше досталось. Но я же не сяду за руль в нетрезвом виде, лучше мне руки отрубите!» Так, до бесконечности, можно объяснять самому себе, что у меня нет алкоголизма. Это для себя. Окружающим и так все ясно на его счет.

Надо сказать, что этот симптом, ***неузнавание у себя болезни***, встречается не только при алкоголизме, а при многих других смертельно опасных, страшных заболеваниях: при раке, при СПИДе, при наркомании и т.д. Когда у одного врача-рентгенолога обнаружили рак легкого в неоперабельной стадии, он, рассматривая свои снимки на свет, доказывал окружающим, что это не рак, а только воспаление легких. Говорил убежденно и аргументированно, хотя всем коллегам была очевидна несостоятельность его доводов. Так в чем же ***смертельная опасность алкогольной болезни*** почему этого признака нет на второй и третьей стадии болезни.

К этому времени человек потерял почти все, что можно, — работу, семью. Доказывать то, что он не алкоголик, он может только своему окружению,. Тут он охотно соглашается с тем, что его называют алкоголиком, да и сам себя называет алкашом. Это признак того, что человек ***окончательно деградировал***, потерял даже остатки стыда и совести и ***согласен на любые унижения из-за рюмки водки***.

**(S)Анозогнозия, неузнавание у себя болезни,**

**отмечается только на первой стадии**

У П I II III

*Привычка Стадии алкоголизма*

**От тюрьмы да от сумы…**

***Алкоголизм***, если его не лечить, ***заканчивается трагически: человек попадает******или на скамью подсудимых, или на инвалидскую кровать, или на кладбище***. До финальной стадии (бомжи на вокзале) и даже до середины второй стадии мало кто доживает. Люди уходят из жизни гораздо раньше — от начала первой до середины второй стадии.

***Скорость болезненного процесса на первой, второй и третьей стадиях болезни******относительно постоянна****!*

Но все это при одной оговорке, если вы не пройдете в трезвость через курсы. Потому что в период трезвости болезнь не прогрессирует, она замирает и возобновит свое течение только после первой рюмки. А уж период трезвости может быть каким угодно, хоть до глубокой старости, и ограничен он только рамками вашего желания.

**Что раз потеряешь — и век не найдешь?**

Итак, точный диагноз поставлен, прогноз, при неблагоприятном течении, определен. Что дальше?

А дальше нужно осознать всю серьезность возникшей проблемы. Если зависимость уже сформировалась, то вам предстоит ответить себе на один вопрос. Это не вопрос о том, как жить — более или менее красиво, выпивать немного больше или немного меньше.

Вопрос поставлен предельно остро: пить или не пить, жить или не жить?

Предлагаем выступить ребятам, прошедшим реабилитацию и живущих несколько лет трезво.

К сожалению, в настоящее время бытует устоявшееся мнение, что если человек не употребляет спиртное, то это признак его «ненормальности», т.к. все нормальные люди пьют. Выступления людей, прошедших ранее реабилитацию и живущих в настоящее время трезвой жизнью, являются красноречивым доказательством результативности предлагаемой работы над собой.

**Второе занятие: «Социально-психологическая программа как основа формирования зависимого поведения».**

лист бумаги, пополам разорвать, еще пополам. За 3 минуты нарисовать то, что запомнилось на предыдущей встрече.

Необходим труд – преодоление препятствий в посещении занятий, выполнении рекомендаций. На занятиях все должны писать конспект: мышцы пальцев соединены с корой мозга.

Рисуем схему: МЫСЛЬ ЖЕЛАНИЕ ПОСТУПОК ПОРОК

**Порок** – действие, совершаемое человеком, осознаваемое им, как мешающее нормальной жизни.

Мысль – собственная или извне, как их отличить? О контактерах и бесноватых.

1-я часть занятия. **О собственных мыслях.**

О формировании в человеке собственных мыслей учили акад. Павлов и Г.А. Шичко. Ак. Павлов изучал условные рефлексы, Шичко работал над СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММОЙ – СПП.

*СПП – набор информации, накопленной человеком в процессе формирования его мировоззрения, в силу которого в той или иной ситуации у человека возникает стремление совершить вполне определенный конкретный поступок.*

Человек формируется как личность в возрасте 5- 8 лет, получает наибольшее количество информации, программируется его форма поведения. Об СПП писал 300 лет назад немецкий ученый Себастьян Брандт в труде о воспитании детей ( книгу назвал «Корабль дураков»).

«Ребенок учится тому, что видит у себя в дому, родители пример ему».

Рассказать и прочитать о «Маугли»(файл).

*Девочка по прозвищу Бэби-Хоспитал стала Маугли номер сорок семь. Стала с того момента в 1978 году, как крестьяне, расчищавшие лес под поля в отдаленном уголке Сьерра-Леоне, обнаружили ее среди стада обезьян. Четверорукие обратились при виде людей в бегство, а девочку крестьяне оттеснили от стаи и набросили на нее сеть...*

*Мы пишем «девочку», а люди, заметившие ее, отнюдь не были в этом уверены. То есть с первого взгляда им стало ясно, что неизвестное создание — не обезьяна. Но кто? Подумали сразу — злой дух, и попался он кстати, поскольку в деревне начали дохнуть козы, что было несомненным и верным признаком козней злого духа. Дух, очевидно, был не слишком сильным пакостником — из тех, что вредят больше козам да курам. Потому-то сельчане ринулись на него без особого ужаса и взяли почти голыми руками. Добычу в сетке подвесили к шесту и тронулись домой. Жертва билась в сетке, потом затихла, но когда крестьянин Аластер Док-Дохерти сунул сквозь ячею палец, существо с необычайной ловкостью и силой тяпнуло его зубами и прокусило до крови.*

*Когда пленника в деревне осмотрели внимательнее, выяснилось, что это дитя человеческое, девочка лет пяти. Люди пытались задавать ей вопросы, но она лишь глухо ворчала, точь-в-точь как обезьяна. Стоять она могла только сгорбившись, согнув руки и ноги. Ей дали кружку, но она не сумела из нее пить, налили воду в плошку — вылакала в мгновение ока. Положили на землю банан. Девочка упала на четвереньки и впилась в еду зубами. Совершенно невозможным оказалось надеть на нее хотя бы рубашонку: она изорвала одежду в мелкие клочки. В общем, стало ясно: это не злой дух, а ребенок, неизвестно как потерянный в лесу, подобранный и воспитанный обезьянами. Все же крестьяне побаивались найденыша. Девочку держали в сарайчике на задворках привязанной за ногу, кормили ее кашей. Так провела она четыре года, пока в деревню не заехал с инспекцией окружной врач. Он забрал девочку с собой в окружную больницу (тогда-то ее и прозвали Бэби-Хоспитал) и немедленно сообщил о ней в Рим доктору Анне Лудовико, с которой состоял много лет в ученой переписке.*

*Анна Лудовико изучает детей, воспитанных животными в разных частях света. Для удобства широкой публики их всех называют «маугли», настолько памятен созданный фантазией Киплинга образ мальчика, усыновленного волками, но оставшегося человеком. Человеком, отчетливо сознающим свое превосходство над животными. Второй подобный (а точнее, еще более неправдоподобный) образ — Тарзан, но перо его создателя — Эдгара Р. Берроуза — неслось по бумаге с легкостью необыкновенной. Тарзан, взращенный обезьянами, не только сам дошел до того, что нужно одеваться, но даже научился бриться.*

*Все мы зачитывались в детстве «Маугли», а сотни мальчишек играли «в Тарзана». Потому-то, наверное, грустно осознать, что в тех немногочисленных случаях, когда какого-нибудь ребенка постигала судьба Маугли, все оказывалось не так.*

*А гораздо, гораздо печальнее.*

*Доктор Лудовико изучила к тому времени сорок шесть случаев. Бэби-Хоспитал стала сорок седьмой. Среди обследованных — дети, воспитанные волками и медведями, леопардами и газелями. Но больше всего — обезьянами. В этом нет ничего странного: ведь и мы и они — приматы, и, во всяком случае, больше сходны друг с другом, чем с газелью или леопардом.*

*Изучая этих несчастных детей, доктор Анна Лудовико ищет ответ на многие важные вопросы. И первый из них — что получает человек от природы, а что дает ему окружающая среда: родители, сверстники, вообще — люди.*

*Все маугли, например, даже вернувшись к людям, оказались неспособными научиться говорить. Девочка Камала, найденная в 1920 году в волчьем логове в Индии, научилась, правда, произносить по слогам несколько слов, но смысла их явно не понимала.*

Как формируются СПП. Их у взрослого человека много. Рождается ребенок, не имея условных рефлексов, т.е. СПП. Он не знает, что такое алкоголь или табак и т.п. Никто из родителей не хочет, чтобы его дитя выросло пьяницей или курильщиком. Ребенок не знает порока, родители не хотят им такого будущего, почему же дети ими становятся? До рождения жизнь ребенка не рассматриваем, хотя и здесь много значимого. В одной семье бывает из двух детей один вырастает пьяницей, другой трезвым, то есть формируется отношение к алкоголю у одного положительное, у другого отрицательное, третьего не бывает. Отрицательное отношение – трезвость – может сформироваться, например, если ребенок видит скандалы, его самого гоняют пьяные родители и пр. Положительное отношение – алкогольная программа, как формируется она?

Итак, первая встреча «Ванюшки» с алкоголем. Дома праздник по причине «первого зубка». Приглашены гости. Ванюшка видит много людей, он сам в центре внимания, радостная атмосфера, отличие накрытого для гостей стола от обычного. В центре стола – «злодейка с наклейкой», из нее всем наливают то, что все с удовольствием пьют. Раз **праздник, пить нужно**. Кто отказывается пить, вызывает всеобщее недоумение и даже раздражение. Ребенок видит: не пить – плохо, ему из этой бутылки не наливают, ты, говорят, маленький. **Маленьким** **нельзя пить,** это плохо. Хочется стать большим, попробовать. Так зарождается алкогольная СПП. Бывает: родители ушли провожать гостей, ребенок исполняет свое желание.

Укладывают Ванюшку спать, поют ему: «Ладушки, ладушки, где были у бабушки, что ели, кашку, что пили – **БРАЖКУ**.

Любимые **мультфильмы** смотрит он по телевизору. Все персонажи КУРЯТ. У ребенка формируются поведенческие эталоны: опыт в детском садике.

Любимые **фильмы**. «Александр Невский». Братина с вином – мерило качества дружинника. «Судьба человека». В 1914 г. принят Закон Трезвости на все времена. Человек, воспитанный в трезвости, чтобы стал пить водку перед смертью – абсурд. Замысел режиссера для исполнения политического заказа. Мед пили на праздник, пиво – мед, разбавленный водой.

В нашей стране примеры любимых сказок: Иван-дурак, счастье дает лень, хитрость, удача. Трудно привести пример, где бы утверждалось, что жить трезво – это здорово!

**Авторитет** **родных**. Папа и дедушка – для ребенка идеал, он копирует их, у него формируется отношение к вину и табаку. Бражка, пузырьки – необходимый атрибут праздника, а главное, авторитет родных - всего этого достаточно, чтобы ребенок стал в будущем пьяницей. Опыт психолога в садике: нарисовать «праздник». Выявлено: 80% детей уже имеют положительную алкогольную программу, 20% - уже пробовали алкоголь. По данным ВОЗ: слабые наркотики прокладывают дорогу к сильным, дети пойдут дальше родителей. Примеры поведения Ванюшка передаст своим детям.

Вырос Ванюшка, у него уже сформировалась программа. То же касается табака.

|  |  |
| --- | --- |
| **+ алкоголь (Прогрмма)** | **- алкоголь (Трезвость)** |
| Бутылка | Пить плохо маленьким |
| Бражка |  |
| СМИ |  |
| Пример старших |  |

ПРОГРАММА-ПРИОБЩЕНИЕ-ПРИВЫЧКА-ПОТРЕБНОСТЬ-АБС. ЗАВИСИМОСТЬ

**Приобщение** – процесс, когда человек, получая теоретические знания, претворяет их в практические навыки, приобщаясь к пороку.

**Привычка** – возникает желание совершить порочный поступок.

**Потребность** – неудовлетворение желания вызывает у человека внутренний дискомфорт.

**Абс. Зависимость** – весь смысл существования человека сводится к удовлетворению данного желания, без которого он не мыслит своей жизни.

60% людей получили впервые алкоголь из рук своих родителей, 30% - от близких родных, 10% - в других случаях.

Г.А. Шичко указал путь решения проблемы: изменить на отрицательное СПП, сформировать трезвое отношение. Никто этого не может сделать, без усилий самого человека.

**Цель занятий – показать, что надо сделать**, чтобы изменилось это отношение.

Обязательно нужно писать, вести ДНЕВНИК: свое внутреннее состояние, мысли, желания, ощущения, эмоции в отношении порока. Описываем прожитый день. Проясненность сознания, когда человек осознает вред от алкогольного и табачного ядов. Душа проявляет себя через мысли, чувства, желания: а именно, в мысли – осознание вреда, чувствую легкость, желаю поскорее избавиться от порока. В основе любой СПП – информация. Нужна новая положительная информация. Кто не хочет писать дневник, отчисляется. Итак:

ДНЕВНИК

1. Дата, время
2. Анализ выполнения плана. (Пока не отвечаем)
3. Ваше отношение к людям, имеющим те же проблемы.
4. Ваша программа по отношению к пороку. Программа включает цель и средства ее достижения.
5. программирование будущих ситуаций. Мысли способствующие формированию программных действий. (Пока не отвечаем)
6. Проясненное сознание – я для себя ясно осознаю вред, что с ней делать.???
7. Психическое состояние в связи с пороком. Состояние души проявляется через мысли, чувства, желания. Что изменилось в моей жизни в связи со стремлением отказаться от порока.
8. Описать на примере «Ванюшки», как у меня сформировалась алкогольная или табачная программа.
9. в случае срыва провести полный анализ. (Пока не отвечаем)
10. Ваше отношение к алкогольному наркотическому яду. Объяснить, почему.
11. Ваш настрой на духовное созидание. Что конкретно сделано за прошлый период.
12. Ваше отношение к родственникам и друзьям в связи с отказом от порока.
13. Впечатления от занятий, что запомнилось.
14. План конкретных действий, способствующих избавлению от порока. На завтра: посетить занятие и т.п.
15. левой рукой прописать формулу нового отношения к алкоголю, что хочу иметь. (Пока не отвечаем)

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАЗРУШЕНИЮ ТАБАЧНОЙ ПРОГРАММЫ

1. При возникновении желания отравить себя табаком в удовлетворении его себе не отказывать, действовать строго по инструкции. Наша цель – избавиться от желания, а не бросить курить.
2. Уединиться, остаться один на один с пороком. Увидеть, как он во мне проявляется.
3. Разрушить привычный автоматизм действий. Никто не мог выкурить до конца первую сигарету, так это противно. Изменения произошли во мне. Весь процесс разложить на составляющие – письменно. И сознательно каждую привычную составляющую заменить на непривычную МАКСИМАЛЬНО НЕУДОБНУЮ.
4. Приступить к отравлению своего организма табаком.

* Набрать в полость рта дым, не глотая.
* Закрыть глаза, зажать нос, запрокинуть голову вверх
* Тщательно пережевать дым (10-15 жевательных движений).
* Проглотить дым, СОСРЕДОТОЧИВАЯСЬ НА СВОИХ ОЩУЩЕНИЯХ.
* Полученные ощущения сразу после отравления прописать в блокноте (делается из одного листа бумаги, сложенного пополам). На первой странице инструкция, на следующей – таблица.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № сигареты/количество вонючих вдохов | Ситуация, в которой возникло желание | Степень желания: сильное, слабое, без желания | Ощущения: написать 5-6 |

1. Из мыслей и разговорной речи исключить слова: курить, затяжка, выпить. Заменить на слова: «отравить себя табачным ядом, поганый вонючий вдох» и пр.

**Третье занятие: «Методы внешнего воздействия на человека, формирующие зависимое поведение, методы Православной Церкви по противодействию зависимости».**

лист бумаги, пополам разорвать, еще пополам. За 3 минуты нарисовать то, что запомнилось на предыдущей встрече.

ЛЕСТНИЦА ШИЧКО

ПРОГРАММА-ПРИОБЩЕНИЕ-ПРИВЫЧКА-ПОТРЕБНОСТЬ-АБС.ЗАВИСИМОСТЬ-ГРОБ

Расскажите, что такое программа и прочие ступени, как вы поняли?

Дом. Задание: 1. Прежде чем с помощью вопросника проанализировать прошедший день, нарисовать лестницу Шичко и себя на ней. Нужно поставить себе диагноз. На каждой ступеньке вынужден человек считаться с обстоятельствами и временем, преодолевать голос совести. Здесь уже можно понять: многое от меня не зависит. И, наконец, смерть. Вот, говорят: «Отмучился бедолага!», так ли это на самом деле? Символ внизу имеет особый духовный смысл. От меня не зависит мое вечное бытие, моя жизнь. Независимо от наших знаний, веры, стараний личность не прекратит бытие, человек обречен на вечную жизнь. И эта жизнь начинается уже здесь на земле. Какая она будет после смерти – это зависит от нас, от того, как мы живем здесь. Все мы знаем, что умрем, но по-разному относимся к этому. Оттого и разное понятие о смысле жизни у верующего и неверующего человека. О Вере говорит Священное Писание – это осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом. Для христианина Вера в загробную радостную жизнь – главное в его жизни. Земная жизнь для него только путь к родному дому. Пока человек живет здесь, он знает – земная жизнь – это не то, что нужно. Для достойного будущего нужно меняться, это возможно, пока душа в теле. Как меняться? **Искать Царство Небесное**, оно совсем близко – внутри нас в сердце. Вера в загробную жизнь выражается в понятиях о 9, 40 днях, родит. субботах. Так при потере близкого человека устанавливается в сердце связь с вечностью. Какая будет вечность для меня? Священное Писание говорит нам: «Не обманывайтесь, ни блудники, ни прелюбодеи, ни злоречивые Царство Небесное не наследуют». «В чем застану, том сужу». В утренних молитвах нам напоминается: «Внезапно Судия придет, …».

Вера в загробную жизнь нужна только на время жизни. После смерти станет явным то, о чем слышим сегодня и к чему призывает нас вера. Не обманывайтесь – это предупреждение о том, что за чертой смерти ожидает, если человек не покается, то есть не изменится, обратившись к Богу. Духовный мир находится не где-то, а прямо здесь. Ад и рай – это не место, а состояние души, и начинается оно уже здесь, в этой жизни. И не от Бога зависит, где будет человек, а от состояния самого человека. Господь призывает: «Покайтесь!». О покаянии, о спасении человека говорит Евангелие – Благая Весть о Боге, что Он стал Человеком, чтобы спасти всех. Он – Христос – Свет Истины, Солнце Правды. Им нам подарена свободная воля и путь изменения жизни

Напомним этапы формирования СПП Пишем. Пишем.1-учеловека в сознании формируется образ, который ниже порога ощущений, 2 этап-формируется отношение + или –(образ получает личностную окраску.( Почему в одной семье –один пьяница, а другой –трезвый.) в царской россии =уроки трезвости .3 этап-у человека возникают помыслы, склоняющие его к совершению поступка. 4 этап-реализуемые помыслы формируют убеждение в необходимости тех или иных действий.(дети взрослеют нужно отметить, отметить, отметить, из бани дошел-тоже отметить)

Важный вывод: у человека можно сформировать любое желание, на самом деле навязанное. Пишем В настоящее время человек находящийся вне лона церкви(ц.-собрание людей объединенных единым предметом веры)( неверующих людей впринципе не существует), Вера-осуществление ожидаемого и уверенность вневидимом-ап.Павел.

Читаю символ веры. Иже от отца исходящего, но католики-нет. Догмат переносится в жизнь. Гланая цель православного=изменить себя в этой жизни, католика-подражать этому миру, протестанта-утвердить себя в этом мире. Иже ототца иходящего… Может человек верить в звезды, в гороскопы и сонники-но она находится вне лона церкви.-т.е.Суеверие.

Пишем **В настоящее время человек находящийся вне лона православной церкви, не учавствующий в церковной жизни** (вера без дела мертва есть- и дела разные, если слушает гороскопы начинает верить и жить по ним, а унас святые, свой небесный покровитель, который реальный и является нам примером) **и таинствах, не защищенный благодатью**(Церковь хранит как мы можем получить благодать нет силы воли –благодать от таинств причастия, покаяния, венчания, елеосвящения)**становится беззащитным против сил зла и манипулировать им можно как угодно.**

Как?-25 кадр –крутить ручку проектора. 1сек.-24кадра. Больше может, но подсознательно. Пейте пепси колу. Т.Е оружие информ. Войны- сел перед ТВ и больше ничего не надо. А если прибавить звуковую дорожку тоже рамки=от20до 20000кгц-что до и после –все в подсознание.

Как этим орудием ползуются- Кашпирование и Очумачивание людей. Кашп. – снимите все металлич. предметы. Сел перед молч. Радио обставившись водой.

**7 Таинств православной церкви**

**Таинство Крещения**

Таинство Крещения есть такое священное действие, в котором верующий во Христа, через троекратное погружение тела в воду, с призыванием имени Пресвятой Троицы — Отца и Сына и Святаго Духа, омывается от первородного греха, а также и ото всех грехов, совершенных им самим до Крещения, возрождается благодатью Духа Святого в новую духовную жизнь (духовно рождается) и делается членом Церкви, т.е. благодатного Царства Христова.

Таинство Крещения установил Сам Господь наш Иисус Христос. Он освятил Крещение Своим собственным примером, крестившись у Иоанна Предтечи. Потом, по Воскресении Своем, Он дал апостолам повеление: «Идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святаго Духа» (Мф. 28, 19).

Крещение необходимо каждому, кто желает быть членом Церкви Христовой.

Для принятия Крещения необходимы вера и покаяние.

Православная Церковь крестит младенцев по вере их родителей и восприемников. Для этого и бывают при Крещении восприемники, чтобы поручиться перед Церковью за веру крещаемого. Они обязаны научить его вере и позаботиться о том, чтобы их крестник стал истинным христианином.

Это священный долг восприемников, и они тяжко грешат, если пренебрегают этим долгом.

Так как Крещение есть духовное рождение, а родится человек однажды, то и Таинство Крещения над человеком совершается однажды: «Один Господь, одна вера, одно крещение» (Еф. 4, 4).

**Таинство Миропомазания**

Миропомазание есть Таинство, в котором верующему подаются дары Святого Духа, укрепляющие его в духовной христианской жизни.

О благодатных дарах Духа Святого сказал Сам Иисус Христос: «Кто верует в Меня, у того из чрева потекут реки воды живой».

Благодатные дары Святого Духа необходимы каждому верующему во Христа. Первоначально святые апостолы Таинство Миропомазания совершали через возложение рук (Деян. 8, 14-17; 19, 2-6). А в конце первого века Таинство Миропомазания стало совершаться через помазание святым миром — особенным образом приготовленный и освящённый состав из благовонных веществ и елея.

Миро освящали непременно сами апостолы и их преемники — епископы (архиереи). И теперь освящать миро могут только епископы. Через помазание освященным епископами святым миром по поручению епископов могут совершать Таинство Миропомазания и пресвитеры (священники).

При совершении Таинства святым миром крестообразно помазуются верующему следующие части тела: лоб, глаза, уши, рот, грудь, руки и ноги — с произнесением слов «Печать дара Духа Святаго. Аминь».

**Таинство Покаяния**

Покаяние есть Таинство, в котором верующий исповедует свои грехи Богу в присутствии священника и получает через священника прощение грехов от Самого Господа Иисуса Христа.

Иисус Христос дал святым апостолам, а через них и всем священникам власть разрешать (прощать) грехи: «Примите Духа Святаго. Кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том останутся» (Ин. 20, 22-23).

Святые апостолы, получив на это власть от Господа, совершали Таинство Покаяния, многие же из уверовавших приходили, исповедуя и открывая дела свои (Деян. 19, 18).

Для получения прощения (разрешения) грехов от исповедующегося (кающегося) требуется: примирение со всеми ближними, искреннее сокрушение о грехах и устное исповедание их перед священником, твёрдое намерение исправить свою жизнь, вера в Господа Иисуса Христа и надежда на Его милосердие.

В особых случаях на кающегося налагается епитимья (слово греческое — «запрещение»), предписывающая некоторые лишения, направленные к преодолению греховных привычек, и исполнение тех или иных благочестивых дел.

**Таинство Причащения**

Причащение есть Таинство, в котором верующий под видом хлеба и вина принимает (вкушает) Тело и Кровь Господа Иисуса Христа и через это таинственно соединяется со Христом и делается причастником вечной жизни.

Таинство Святого Причащения установил Сам Господь наш Иисус Христос во время последней Тайной вечери, накануне Своих страданий и смерти. Он Сам совершил это Таинство: взяв хлеб и благодарив (Бога Отца за все Его милости к роду человеческому), преломил и подал ученикам, говоря: «Приимите ядите: сие есть Тело Мое, которое за вас предается; сие творите в Мое воспоминание». Также, взяв чашу и благодарив, подал им, говоря: «Пейте из нее все; ибо сия есть Кровь Моя, Нового Завета, за вас и за многих изливаемая во оставление грехов. Сие творите в Мое воспоминание» (Мф. 26, 26-28; Мк. 14, 22-24; Лк. 22, 19-24; 1 Кор. 11, 23-25).

Так, Иисус Христос, установив Таинство Причащения, заповедал ученикам совершать его всегда.

В беседе с народом Иисус Христос сказал: «Если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день. Ибо Плоть Моя истинно есть пища, и Кровь Моя истинно есть питие. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем» (Ин. 6, 53-56).

Согласно заповеди Христовой, Таинство Причащения постоянно совершается в Церкви Христовой и будет совершаться до скончания века за богослужением, называемым Литургией, во время которой хлеб и вино, пресуществляются в истинное тело и в истинную кровь Христову.

Хлеб для Причащения употребляется один, так как все верующие во Христа составляют одно тело Его, глава которого есть Сам Христос.

Святая Церковь заповедует причащаться каждым постом и никак не реже одного раза в год. По канонам Церкви человек, пропустивший без уважительной причины три воскресенья подряд без участия в Евхаристии, т.е. без Причащения, тем самым ставит себя вне Церкви (21-е правило Эльвирского, 12е правило Сардикийского и 80е правило Трулльского Соборов).

К Таинству Святого Причащения христиане должны подготовлять себя говением, которое состоит в посте, молитве, примирении со всеми, а затем — исповедью, т.е. очищением своей совести в Таинстве Покаяния.

Таинство Святого Причащения по-гречески называется Евхаристией, что значит «благодарение».

**Таинство Брака**

Брак есть Таинство, в котором при свободном (перед священником и Церковью) обещании женихом и невестой взаимной верности друг другу благословляется их супружеский союз, во образ духовного союза Христа с Церковью, и испрашивается и подаётся благодать Божия для взаимной помощи и единодушия и для благословенного рождения и христианского воспитания детей.

Брак установлен Самим Богом еще в раю. По сотворении Адама и Евы, благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею (Быт. 1,28).

Иисус Христос освятил Брак Своим присутствием на браке в Кане Галилейской и подтвердил его божественное установление, сказав: "Сотворивший (Бог) в начале мужчину и женщину сотворил их (Быт. 1, 27). И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью (Быт. 2, 24), так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает (Мф. 19, 6).

Союз Иисуса Христа с Церковью основывается на любви Христа к Церкви и на полной преданности Церкви в волю Христову. Отсюда муж обязан самоотверженно любить жену, а жена обязана с любовью, повиноваться мужу. Семья есть основа Церкви Христовой.

Нахождение в Браке необязательно для всех, но лица, добровольно остающиеся безбрачными, обязаны проводить чистую, непорочную и девственную жизнь, которая, по учению Слова Божия, есть один из величайших подвигов.

**Таинство Священства**

Священство есть Таинство, в котором через архиерейское рукоположение избранный человек (во епископа, или пресвитера, или диакона), получает благодать Святого Духа для священного служения Церкви Христовой.

Это Таинство совершается только над лицами, избираемыми и посвящаемыми в священнослужители. Степеней священства три: диакон, пресвитер (священник) и епископ (архиерей).

Посвящаемый во диакона получает благодать служить при совершении таинств. Посвящаемый во священника (пресвитера) получает благодать совершать таинства. Посвящаемый во епископа (архиерея) получает благодать не только совершать таинства, но и посвящать других для совершения таинств.

Таинство Священства есть установление божественное. Святой апостол Павел свидетельствует, что Сам Господь Иисус Христос поставил одних апостолами, других пророками, иных Евангелистами, иных пастырями и учителями, к совершению святых, на дело служения, для созидания Тела Христова (Еф. 4, 11 — 12).

Апостолы, по наставлению Духа Святого, совершая это Таинство, через возложение рук возводили во диаконы, пресвитеры и епископы.

Об избрании и рукоположении самими святыми апостолами первых диаконов говорится в книге Деяний апостольских: их поставили пред апостолами, и сии (апостолы), помолившись, возложили на них руки (Деян. 6, 6).

О рукоположении пресвитеров говорится: рукоположив же им пресвитеров к каждой церкви, они (апостолы Павел и Варнава) помолились с постом и предали их Господу, в Которого уверовали (Деян. 14, 23).

**Таинство Елеосвящения**

Елеосвящение есть Таинство, в котором при помазании больного освящённым елеем (маслом), призывается на больного благодать Божия для исцеления его от телесных и душевных болезней (на всех седмицах, кроме первой и последней, Великого поста, и надо всеми, желающими очистить душу от греха).

Таинство Елеосвящения еще называется Соборованием, потому что для совершения его собирается несколько священников, хотя при необходимости может совершить его и один священник.

Это Таинство ведёт свое начало от апостолов. Получив от Господа Иисуса Христа власть во время проповеди исцелять всякую болезнь и немощь, они многих больных мазали маслом и исцеляли.

— Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазавши его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему, — говорит апостол Иаков.

Елеосвящение над младенцами не совершается, потому что у младенца не может быть сознательно совершенных грехов.

**Четвертое занятие: «Введение понятия «Обет Богу». Составление схемы проявления порока и подробный разбор вопросов дневника и начало темы Алкоголь - убийца №1».**

лист бумаги, пополам разорвать, еще пополам. За 3 минуты нарисовать то, что запомнилось на предыдущей встрече.

**"Обет трезвости ".**

На самом деле об обете трезвости сказано уже много, очень хорошо изложено и на сайте Синодального отдела, где статья на эту тему заканчивается словами: «И у сторонников, и у противников обетов трезвости есть свои аргументы. Наверное, в обозримом будущем споры об этих обетах не прекратятся. «Ибо надлежит быть и разномыслиям между вами, дабы открылись между вами искусные» (1 Кор., 11, 19).

Совершенно точно могу сказать, что цель, конечно же, не в том, чтобы открылись искусные. Скорее в том, чтобы сторонников обетов было как можно больше. И для этого я попытаюсь изложить то, что мы с вами слышали и знаем в такой последовательности, чтобы приобрести таких сторонников.

Итак.Прежде давайте разберемся с понятием клятва, т.к. многие не хотят и слышать про обет, ссылаясь на «Не клянись вовсе, — учил Господь, — но да будет слово ваше: «да, да»; «нет, нет»; а что сверх того, то от лукавого» (Мф 5:37)

Энциклопедический словарь говорит, что КЛЯТВА — торжественное обращение к Всемогущему Богу, верному и нелицемерному Свидетелю того, что утверждается или отрицается. Клятва у Евреев была прямая и непрямая. Непосредственное обращение к Богу, как к Верховному Свидетелю, было дозволено Законом (Вт 6:13), и она выражалась в различных формах. Так, например, выражения: «Господь между мною и тобою» (Быт 16:5); «пусть будет Судьей: жив Господь!» (2 Цар 12:5); «пусть то и сделает мне Господь» (Руф 1:17); «свидетель мне Бог» (Рим 1:9). О клятвах, составлявших непосредственное обращение к Богу, хотя бы при сем и не употреблялось имя Божие, можно читать в Евангелии Матфея (5:34). «А Я говорю вам: — говорит Господь, — не клянись вовсе ни небом, потому что оно престол Божий»… и прочее Далее мы читаем в Свящ. Писании о том, что евреи клялись иногда жизнью царя (Быт 42:16), жизнью какого либо частного лица (1 Цар 1:26), полевым скотом (Песн 2:7), храмом, алтарем, жертвами (Мф 23:16-22). Клятвы вообще произносились, поднявши руку вверх: «Поднимаю руку мою к Господу Богу Всевышнему, Владыке, неба и земли», — сказал Авраам царю Содомскому (Быт 14:22). «Я подъемлю к небесам руку Мою, — представляется в Вт 32:40 сам Господь как бы клянущимся, — и клянусь десницею Моею и говорю: живу Я во век!», или обратившись лицом к жертвеннику (3 Цар 8:31), или, наконец, положивши руку под стегно (Быт 24:2). Первая форма при произнесении клятвы считалась наиболее распространенною. Клятвы произносились при следующих случаях: когда заключался завет или договор между людьми (Быт 14:22, Деян 23:21); когда заключался договор между царем и его народом, и наоборот (1 Цар 14:24-28, 3 Цар 18:10); иногда при произнесении обета (Чис 30:2); при раскрытии какого либо преступления (Чис 5:21). В означенном случае употреблялась особая форма заклятия, именно, заклинающий обыкновенно говорил: «заклинаю тебя Богом живым» (Мф 26:63), и заклинаемый отвечал на это: «аминь», или: «ты говоришь». В послании к Евреям (6:16-18) ап. Павел говорит следующее: «Люди, клянутся высшим, и клятва во удостоверение оканчивает всякий спор их. Посему и Бог, желая преимущественные показать наследникам обетования неприложность Своей воли, употребил в посредство клятву». «Из сего должно заключить, — замечает по поводу означенных слов известный церковный богослов митр. Филарет, — что если сам Бог для непреложного уверения употребил клятву, то кольми паче позволено и должно нам в важных и необходимых случаях, по требованию законной власти; употреблять клятву и присягу с благоговением и с твердым намерением отнюдь не изменять ей». Клятвы у евреев считались греховными, когда, например, произносились в пустых случаях и напрасно (Исх 20:7), когда клялись истуканами и идолами. В более чистые времена иудейской истории у Евреев всякая клятва считалась священною (Нав 9:20), но в позднейшие времена иудейские раввины уже учили, что если в какой либо клятве не произнесено имя Божие, то она совсем не обязательна, и вследствие такого неправильного понимания и лжеучения, естественно распространялись обманы и вероломство. Подобного рода клятвы строго воспрещались Господом и Его апостолами (Мф 5:33-37, послание апостола Иакова 5:12). «Не клянись вовсе, — учил Господь, — но да будет слово ваше: «да, да»; «нет, нет»; а что сверх того, то от лукавого» (Мф 5:37). . Ложная клятва состоит в том, что люди утверждают клятвою то, чего нет. Это грех против третьей заповеди.

Толковый словарь даёт следующее определение слову «обет»: Обет – это обещание, добровольное обязательство что-нибудь сделать.

Обет, данный Богу, - это обещание, данное Богу, что-то сделать для Него в ответ на Его милость, благосклонность и благословения.

Первое упоминание об обете в книге Бытия. Это обет Иакова, данный Богу в Вефиле: Бытие 28:20-22 «И положил Иаков обет, сказав: если Бог будет со мною и сохранит меня в пути сем, в который я иду, и даст мне хлеб есть и одежду одеться, и я в мире возвращусь в дом отца моего, и будет Господь моим Богом, - то этот камень, который я поставил памятником, будет домом Божиим; и из всего, что Ты, Боже, даруешь мне, я дам Тебе десятую часть».

I. БИБЛЕЙСКИЕ ПРИМЕРЫ ОБЕТОВ, ДАННЫХ БОГУ

• Обет Иеффая: Судей 11:30-31 «И дал Иеффай обет Господу и сказал: если Ты предашь Аммонитян в руки мои, то по возвращении моем с миром от Аммонитян, что выйдет из ворот дома моего навстречу мне, будет Господу, и вознесу сие на всесожжение».

• Обет Анны: 1 Царств 1:9-11 «И встала Анна после того, как они ели и пили в Силоме. Илий же священник сидел тогда на седалище у входа в храм Господень. И была она в скорби души, и молилась Господу, и горько плакала, и дала обет, говоря: Господи Саваоф! если Ты призришь на скорбь рабы Твоей и вспомнишь обо мне, и не забудешь рабы Твоей и дашь рабе Твоей дитя мужеского пола, то я отдам его Господу на все дни жизни его, и бритва не коснется головы его».

• Обет Давида: Псалтирь 131:1-5 «Вспомни, Господи, Давида и все сокрушение его: как он клялся Господу, давал обет Сильному Иакова: 'не войду в шатер дома моего, не взойду на ложе мое; не дам сна очам моим и веждам моим - дремания, доколе не найду места Господу, жилища - Сильному Иакова'».

• Обет Авессалома: 2 Царств 15:7-8 «По прошествии сорока лет царствования Давида, Авессалом сказал царю: пойду я и исполню обет мой, который я дал Господу, в Хевроне; ибо я, раб твой, живя в Гессуре в Сирии, дал обет: если Господь возвратит меня в Иерусалим, то я принесу жертву Господу. И сказал ему царь: иди с миром. И встал он и пошел в Хеврон».

• Обет язычников: Иона 1:16 «И устрашились эти люди Господа великим страхом, и принесли Господу жертву, и дали обеты».

• Обет апостола Павла: Деяния 18:18 «Павел, пробыв еще довольно дней, простился с братиями и отплыл в Сирию, - и с ним Акила и Прискилла, - остригши голову в Кенхреях, по обету».

II. ВИДЫ ОБЕТОВ:

1. Обет обещания («neder» - обещание или что-то обещанное)

Включает в себя обещания что-то сделать или пожертвовать Богу в благодарность за Его ответ или благословения от Него: обеты Иакова, Иеффая, Анны и Авессалома.

2. Обет воздержания («'esar» - зарок, отказ или воздержание от чего-либо) Такой обет включал в себя обещание воздержаться от чего-либо. Яркими библейскими примерами такого обета служат зарок от супружества и обет назорейства:

– Зарок от женитьбы или замужества: Числа 30:4 «…Если женщина даст обет Господу и положит на себя зарок в доме отца своего, в юности своей…»

– Обет назорейства. Этот обет включал в себя воздержание от алкогольных напитков, воздержание от стрижки волос и от прикосновения к останкам умершего. Закон о назорействе подробно описан в Числах 6:1-21.

\* Самсон был назореем от утробы матери своей: Судей 13:3-7 «И явился Ангел Господень жене и сказал ей: вот, ты неплодна и не рождаешь; но зачнешь, и родишь сына; итак берегись, не пей вина и сикера, и не ешь ничего нечистого; ибо вот, ты зачнешь и родишь сына, и бритва не коснется головы его, потому что от самого чрева младенец сей будет назорей Божий, и он начнет спасать Израиля от руки Филистимлян. Жена пришла и сказала мужу своему: человек Божий приходил ко мне, которого вид, как вид Ангела Божия, весьма почтенный; я не спросила его, откуда он, и он не сказал мне имени своего; он сказал мне: 'вот, ты зачнешь и родишь сына; итак не пей вина и сикера и не ешь ничего нечистого, ибо младенец от самого чрева до смерти своей будет назорей Божий'»; Судей 16:17 «И он открыл ей все сердце свое, и сказал ей: бритва не касалась головы моей, ибо я назорей Божий от чрева матери моей; если же остричь меня, то отступит от меня сила моя; я сделаюсь слаб и буду, как прочие люди».

\* Самуил был назореем (1 Царств 1:11).

\* Также и Иоанн Креститель был назореем: Лука 1:13-15 «Ангел же сказал ему: не бойся, Захария, ибо услышана молитва твоя, и жена твоя Елисавета родит тебе сына, и наречешь ему имя: Иоанн; и будет тебе радость и веселие, и многие о рождении его возрадуются, ибо он будет велик пред Господом; не будет пить вина и сикера, и Духа Святого исполнится еще от чрева матери своей».

3. Обет заклятия («cherem» или «charam» - заклятое или проклятое)

Это понятие описывает вещь или живое существо, находящееся под проклятием или заклятием, к которому никто и не может прикасаться, кроме Господа.

Ездра 10:7-8 «И объявили в Иудее и в Иерусалиме всем бывшим в плену, чтоб они собрались в Иерусалим; а кто не придет чрез три дня, на все имение того, по определению начальствующих и старейшин, будет положено заклятие, и сам он будет отлучен от общества переселенцев».

III. РАСПОРЯЖЕНИЯ ВЕТХОЗАВЕТНОГО ЗАКОНА ОБ ОБЕТАХ

1. Обязательное исполнение обета.

Давать обеты Богу в Ветхозаветные времена не было обязанностью человека по отношению к Господу: Второзаконие 23:22 «… если же ты не дал обета, то не будет на тебе греха».

Однако исполнение данных Богу обетов считалось святыней и непреложной обязанностью:

Второзаконие 23:21-23 «Если дашь обет Господу Богу твоему, немедленно исполни его, ибо Господь Бог твой взыщет его с тебя, и на тебе будет грех; если же ты не дал обета, то не будет на тебе греха. Что вышло из уст твоих, соблюдай и исполняй так, как обещал ты Господу Богу твоему добровольное приношение, о котором сказал ты устами своими».

Судей 11:35 «Когда он увидел ее, разодрал одежду свою и сказал: ах, дочь моя! ты сразила меня; и ты в числе нарушителей покоя моего! я отверз о тебе уста мои пред Господом и не могу отречься»; Екклесиаста 5:3-4 «Когда даешь обет Богу, то не медли исполнить его, потому что Он не благоволит к глупым: что обещал, исполни. Лучше тебе не обещать, нежели обещать и не исполнить»;

Псалтирь 21:26 «О Тебе хвала моя в собрании великом; воздам обеты мои пред боящимися Его». Обратите внимание на то, что выражение «воздать обеты» означает исполнить обет, то есть отдать Богу то, что по обету принадлежит Ему как благодарность на отвеченную молитву. Обет обладал силой клятвы и посему должен был быть обязательно исполнен. Господь запрещает давать необдуманные клятвы или обеты: Притчи 20:25 «Сеть для человека - поспешно давать обет, и после обета обдумывать».

Исходя из Священного Писания, обет вступал в силу только в том случае, если он был произнесён вслух: Второзаконие 23:23 «Что вышло из уст твоих, соблюдай и исполняй так, как обещал ты Господу Богу твоему добровольное приношение, о котором сказал ты устами своими».

2. В каком случае обет мог быть аннулирован?

Обет мог быть аннулирован только в двух случаях: Отец мог наложить вето на обет своей дочери, а муж мог наложить вето на обет жены. Если муж не отменил обета жены, но позже способствовал тому, чтобы она нарушила свой обет, то грех за нарушение обета ложился на него, а не на неё (Числа 30:4-16).

3. Что могло быть обещано Богу во время произнесения обета?

Человек мог сделать частью своего обета людей (включая самого себя), животных, землю и другое имущество. Ничто святое (что по Закону считалось святым или священным) не имело право объявляться частью обета: ничто первородное, десятина и так далее: Левит 27:26,30 «Только первенцев из скота, которые по первенству принадлежат Господу, не должен никто посвящать: вол ли то, или мелкий скот, - Господни они... И всякая десятина на земле из семян земли и из плодов дерева принадлежит Господу: это святыня Господня».

4. Знак данного Богу обета.

Во все дни обета назорейства его бритва не должна касаться головы его; до исполнения дней, на которые он посвятил себя в назореи Господу, свят он: должен растить волосы на голове своей.

По закону, после исполнения обета воздержания, человек должен был обрить свою голову. Об этом сказано в Числах 6:19-20. 18. и острижет назорей у входа скинии собрания голову назорейства своего, и возьмет волосы головы назорейства своего, и положит на огонь, который под мирною жертвою.

В Новом Завете примеры бритья головы после исполнения обета даны в Деяния 18:18 «Павел, пробыв еще довольно дней, простился с братиями и отплыл в Сирию, - и с ним Акила и Прискилла, - остригши голову в Кенхреях, по обету» и в Деяниях 21:23-24 «Сделай же, что мы скажем тебе: есть у нас четыре человека, имеющие на себе обет. Взяв их, очистись с ними, и возьми на себя издержки на жертву за них, чтобы остригли себе голову, и узнают все, что слышанное ими о тебе несправедливо, но что и сам ты продолжаешь соблюдать закон».

IV. ОБЕТЫ БОГУ И СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

Как было отмечено выше, Закон не обязывал людей давать обеты Богу. **Однако, Слово Божье призывает нас обращаться к Господу в молитве за помощью и давать Ему обеты, а после ответа на молитву воздавать Господу обещанное обетом:**

Псалтирь 75:12 «Делайте и воздавайте обеты Господу, Богу вашему; все, которые вокруг Него, да принесут дары Страшному».

Иов 22:27 «Помолишься Ему, и Он услышит тебя, и ты исполнишь обеты твои»;

Псалтирь 49:14-15 «Принеси в жертву Богу хвалу и воздай Всевышнему обеты твои, и призови Меня в день скорби; Я избавлю тебя, и ты прославишь Меня»;

Псалтирь 65:13-16 «Войду в дом Твой со всесожжениями, воздам Тебе обеты мои, *которые* произнесли уста мои и изрек язык мой в скорби моей. Всесожжения тучные вознесу Тебе с воскурением тука овнов, принесу в жертву волов и козлов. Придите, послушайте, все боящиеся Бога, и я возвещу вам, что сотворил Он для души моей».

Обет может быть неотъемлемой частью нашего ежедневного поклонения Богу, как это было у царя Давида: Псалтирь 60:9 «И я буду петь имени Твоему вовек, исполняя обеты мои всякий день».

.

Ещё один пример обета, который в наши дни люди дают Господу Богу, это обеты крещения. При совершении таинства крещения, человек даёт Господу обет жить и служить Богу в доброй совести. Вот как об этом сказано в 1 Петра 3:21 «Так и нас ныне подобное сему образу крещение, не плотской нечистоты омытие, но обещание Богу доброй совести, спасает воскресением Иисуса Христа».

И закончить свое выступление хотелось бы словами святителя Игнатия Брянчанинова: «Вы убедились, что единственный непогрешительный путь ко спасению – неуклонное следование учению святых Отцов, при решительном уклонении от всякаго учения посторонняго, от самых своих разумений, доколе разум не исцелится от недуга своего и не сделается из плотскаго и душевнаго – духовным. Признав умом и сердцем эту правду, исповедайте ее устами, дайте обет Богу, что вы будете руководствоваться учением святых Отцов, уклоняясь от всякаго учения, не засвидетельствованнаго Святым Духом, не принятаго святою Восточною Церковью. Исповедав правду Божию устами, исповедуйте и делами: дав обет, исполняйте его.

Не устрашитесь этого обета! Его обязан дать каждый православный сын Церкви, должен его истребовать у каждаго сына православной Церкви его духовный отец при совершении таинства исповеди.»

Человек обречен на вечное бытие, которое начинается здесь. Рай или ад – это состояния души, в котором она разлучается с телом. Церковь указывает путь соединения души с Богом. Предание – это узкий путь, ведущий в Царство Небесное. Апостолы и Святые Отцы дали опыт шествия этим путем. Сегодня этот путь предлагается пройти нам.

Поможет нам в этом ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА.

В подсознании человека содержится множество программ, каждая проявляется через конкретные поступки. Программа реализуется чисто механически, поступки совершаются в силу убеждений. Порок имеет свою программу, приводится в действие через раздражитель, вспомним лампочку в опытах И. Павлова. Необходимо поэтому выявить ситуации, при которых возникает желание совершить действие порока.

**Составляется СХЕМА ПРЯВЛЕНИЯ ПОРОКА ПО СИТУАЦИЯМ.** Схема поможет мне :

1. Увидеть условный рефлекс. Что для меня является раздражителем моего желания.
2. Решить, хочу ли бросить порок. Не пишу, не выполняю – результата не будет.
3. Прописать ощущения, КОГДА Я ИХ ИСПЫТЫВАЮ. Примерно 20 ощущений, их нужно увидеть. Перед отравлением исследовать себя изнутри, проговорить свои ощущения: в полости рта, гортани, груди, голове, конечностях. Начал травить себя: какие чувствую изменения – кашель, жжение, головокружение – прописать 5-6 ощущений, не меньше. Чем больше ощущений, тем быстрее можно избавиться от желания.

На схеме отметить ситуации, которые повторяются не каждый день: раздражение, рыбалка, отдых, друг пришел, бессонница, зуб болит, безделье.

Схема поможет разрушить автоматизм, проконтролировать угасание рефлекса.

Дом. Задание: К 5-му занятию составитЬ по проблеме, над которой работаете, схему по ситуациям, сдать на проверку.

**2-й вопрос дневника**

Полный и подробный анализ плана, зависит от работы над 14-м вопросом. На след. День вечером – анализ плана, по каждому пункту – исполнено или нет. План должен быть реальным, отношение неформальное. Вывод: как я выполнил план.

**14-й вопрос дневника**

План конкретных действий на завтра, не меньше 5-ти.

1. посетить занятия
2. строго исполнять инструкцию
3. найти литературу о вреде табака или алкоголя, почитать
4. беседа с избавившимися – опыт
5. контролировать мысли
6. молитвы
7. физзарядка
8. составлять схему
9. выполнить дом. Задание
10. дух. Литература, исповедь, причастие

5-6 конкретных пунктов на день.

Конкретные действия в плане. При борьбе с чревоугодием, например, буду себя ограничивать: в калорийности – 70кг (вес)\*1ккал\*24 часа; по времени – духовная пища перед телесной. Однообразная пища усмиряет страсти.

**5-й вопрос дневника**

Необходимо прописать возможные ситуации проявления порока и свое поведение в них. Мысли, способствующие формированию программных действий

**9-й вопрос**

В случае срыва провести полный анализ.

Срыв – отклонение от намеченного плана действий.

Анализ – недооценка или переоценка ситуации. Я должен разобраться – почему? Благо срыва – это правда о себе, о Промысле Божием. Срыв – показывает, где и в чем я не доработал. Описать, сделать выводы, почему был срыв.

**15-й вопрос дневника**

По памяти левой рукой написать формулу нового отношения, то, что хочу иметь. ВОДКА – ЯД! ТАБАК – СМЕРТЬ!

3-е дом. Задание: проанализировать прожитый день, ответив на все 15 вопросов Дневника.

ДНЕВНИК

1. дата, время
2. как выполнял план. Вывод: как прожил день
3. мое отношение к людям, которые страдают от пристрастия к …Нужно отличать осуждение от рассуждения. Отличать человека от его порока. Рассудительность – мать всех добродетелей. Долг христианской любви. Все люди одинаковы в отношении поврежденной природы, созданы по образу и подобию Божию. В отношении к конкретной личности я стараюсь вырабатывать в себе рассудительность. Надо научиться отделять зло от человека.
4. программа моего отношения к пороку. Цель и средства. Напр.: цель – сформировать программу Трезвость.

Средства для разрушения алкогольной программы:

* + посетить весь цикл занятий
  + формировать трезвенные убеждения
  + читать литературу
  + учиться справлять праздники без алкоголя
  + утверждать трезвость в семье
  + помогать другим людям

1. мысли, способствующие формированию новой программы. Каждый день описать одну ситуацию. Напр.: я в гостях; гости у меня; юбилей на работе и т.п. Отношение к алкоголю от недостатка информации в школе. ( о гостях и серной кислоте).
2. вред алкоголя – как я это понимаю. Сны – небывалая комбинация бывалых ощущений. ( Бехтерев). Это первая природа снов. Вторая – Божественные откровения. Третья – демонические воздействия. Необходимость вечерних молитв.
3. ваше психическое состояние в связи с отказом от порока. Душа проявляется в мыслях, чувствах, желаниях - воле. Указать, что меняется в мыслях, чувствах, желаниях в связи с отказом от порока.
4. что вспоминалось в течение дня из прошлой зависимости от порока и выводы. … это было не правильно…
5. если был срыв, проанализировать, как и почему было отклонение от намеченной цели. Если срыва не было, написать: «Слава Богу, срыва нет». Значит, мои дела совпали с волей Божией.
6. отношение к алкогольному наркотическому яду. Раскрыть суть.
7. настрой на духовное созидание. Духовная составляющая в человеке проявляется через **совесть** (совместная весть человека и Бога), страх Божий и веру. Нравственный закон написан на скрижалях сердца. Вспоминаем Заповеди Божии и необходимость присутствия на занятиях. **Вера** – истинная или ложная. **Страх** **Божий** – страх потерять Бога, Его Любовь, стремление к добру. **Исследовать свою совесть в прожитом дне**.
8. Взаимоотношения с родственниками и друзьями, как они меняются в связи с отказом от порока.
9. Что запомнилось на занятии

К дневнику относится творчески, новая информация нужна для перепрограммирования сознания.

Тема: Алкоголь – убийца №1

Алкоголь – этиловый спирт, С2Н5ОН. Количество – на этикетке. Водка – 40 г яда в 100 г; крепленое вино – 20 г; сухие вина – 10 г; пиво – от 4 г, (на этикетке – плотность).

Воздействие этилового спирта – человек дуреет, при этом неважно, что пьет. Для достижения одурения как от100 г водки нужно выпить 200 г крепленого вина, или 400 г –сухого, или 1 л пива.

Откуда берется этиловый спирт. Ягоды, тепло, гниение – образуются дрожжевые бактерии. Сладкоежка – питается фруктозой, сахарозой, глюкозой. Умирает в своем дерьме. В результате бактерии в одну сторону, дерьмо – в бутылки, получается «дерьмо плодово-ягодное». Если хранить в бочке, получится дерьмо «выдержанное». Если пропускают через гидролизный аппарат, получают этиловый спирт в чистом виде. Его добавляют в вино, увеличивая крепость. Получают дерьмо «крепленое».

О шампанском. В специальных бутылках, в подвалах, процесс брожения идет медленнее, 2 года. Перед смертью бактерии начинают выпускать вместе с дерьмом газы. Этот то газ и нравится женщинам, в носу щекотит. Если создать такие условия, что бактерии не умирают, но в них больше пищи не влазит, они начинают срыгивать. Так и получаются разновидности – сладенькое дерьмо или полусладенькое. Бактерии всеядные, дерьмо хоть из дерьма будут делать).

Такую информацию распространяли еще в конце 19 в. Поэтому потребление этилового спирта в России было наименьшим, в 1913 г – 0,9 л в год. К 80-м гг уже прочно 1-е место в мире.

**Пятое занятие: «Алкоголь – наркотический убийца №1 (алкогольные мифы)».**

лист бумаги, пополам разорвать, еще пополам. За 3 минуты нарисовать то, что запомнилось на предыдущей встрече.

*Механизм опьянения.* Кровь человека состоит из эритроцитов – красных кровяных клеток, лейкоцитов, плазмы. Оболочка клеток эритроцитов – мембрана состоит из белковых соединений – жиров. Спирт разрушает жиры. Под его воздействием разрушается мембрана, меняется заряд, клетки притягиваются друг к другу и склеиваются от 200 до 500 штук. Первые сгустки через 15-20 минут, максимальное количество – через 1,5 – 2 часа. Диаметр сгустков – около 60 микрон. Это выявлено американскими учеными в 60-х гг. после изобретения длиннофокусных микроскопов. Их использовали для изучения поведения металла, но стали изучать с их помощью живые клетки. Увидели появление сгустков после приема алкоголя. Капилляры в коре головного мозга питают клетки нейроны. Диаметр капилляров 2,2-2,4 микрона. Закупорка ведет к гипоксии – кислородному голоданию, изменению ощущений. **1г этилового спирта ведет к гибели до 200 нейронов, клетки не восстанавливаются.**

Об этом написано в «Наука и жизнь» №10 за 1985 г., стр.87. Алкоголь – пожиратель нейронов. С помощью томографии выявлено под его воздействием уменьшение размеров головного мозга, как следствие - деградация личности человека.

*Домашнее задание*: посчитать, сколько у меня разрушено нейронов из-за алкоголя.

Если предположить употребление 1 бутылки вина в неделю, получится: 150г яда в неделю\*4=600 г в месяц\*12= 7200г в год\*200 нейронов = 1440000 клеток в год\* количество лет = ??убито клеток.

Поэтому ВОЗ называет алкоголь наркотиком жирного ряда. Рекомендуем читать книги академика Углова Ф.Г. «В плену иллюзий или из плена иллюзий», «Ломехузы», «Живем ли мы свой век?».

Углов утверждает: пьянство в народе держится на лжи. Эту ложь он называет «алкогольными мифами». **Настоящая правда об алкоголе не распространяется, зато все знают алкогольные мифы.**

1. *«Алкоголь снимает нервное напряжение – стресс*». Люди боятся стрессов, хотя стресс – это нормальная ответная реакция организма на раздражение из внешней среды. Поругался на работе, человек думает об этом. Активизируется часть мозга, требуется для этой части мозга повышенное кислородное питание. Трясет, нужно успокоиться – влить. Влил «дерьмо», закупорка той части мозга, которой думает, клетки убиты – думать стало нечем. Иллюзия, что проблемы нет и все прекрасно. Человек убивает себя, нарушает заповедь – не убий. «Гильотина – лучшее средство от перхоти». Проблема осталась не решенной, напряжение нервное возвращается.

Клетки разрушены, начинают разлагаться, их нужно удалить из организма. Между черепной коробкой и «серым веществом» закачивается спинно-мозговая жидкость. Происходит «мокрая уборка». Нарушается водный баланс, человек испытывает жажду. Пьет и спускает в унитаз клетки своего мозга.

Б. Шоу: «Тот, кто пьет вино и пиво, мочится собственными мозгами». Отсюда деградация, нарушение памяти. В унитазе – неоконченный институт, планы на несбывшееся будущее, разрушенные семьи, нерешенные проблемы.

1. «*Алкоголь расширяет кровеносные сосуды*». После выпивки утром давление обычно повышено, это значит – объем сосудов уменьшился, это произошло в результате закупорки сосудов. Такова правда. На месте закупорки происходит вздутие сосуда – микроаневризма, что приводит к разрушению сосуда в этом месте. Поэтому на лице пьяниц – багровый румянец, или, как говорят наркологи, - «нос сливы». Этот процесс уже необратим, человек живет благодаря тому, что имеет 10-кратный запас кровеносных сосудов.
2. «*Алкоголь согревает*». Ученые замеряли температуру тела после приема алкоголя, выявили: изменений нет. Присутствует иллюзия ощущения тепла, на самом деле снижается барьер чувствительности. Человек просто не чувствует, что замерзает, этим проявляется наркотическое свойство алкоголя. Также во время пожара спящий пьяница не чувствует, что горит.
3. «*Алкоголь выводит радиацию*». Доказано наукой, что алкоголь усугубляет развитие лучевого поражения.
4. «*Алкоголь увеличивает продолжительность жизни».* Говорят, полезно, если пить «хорошее». Вопрос в том, сколько может вообще человек жить? Нафусаил жил 969 лет, Адам – 930, Ной – 952 (Потоп был, когда Ною исполнилось 600 лет). В книге «Живем ли мы свой век» Ф. Углов пишет: у млекопитающих период созревания – 10% жизни. Клетки организма постоянно обновляются, механизм старения не заложен в организме человека. Все клетки живут не более 9-11 месяцев, кроме костной и зубной ткани все клетки постоянно обновляются. **Срок жизни таким образом зависит только от уклада жизни.** Принятие алкоголя сокращает жизнь на 17 – 20 лет. Соответственно, если человек созревает к 18-20 годам, значит, вполне способен жить 180 лет. В 1977г. на территории СССР комиссия совместно с американцами по изучению вопросов долгожительства. Долгожители, в основном, выявлены в Якутии, Азербайджане, Абхазии, в пустынных, горных районах. Пьют только талую воду с ледников, рассказывают о своей жизни: азербайджанец 164 года – «никогда не пил ничего, кроме воды, никогда не курил; абхазец 150 лет прекрасно видит и слышит – «вина и сигарет никогда не пробовал». Кроме этого для них является важнейшим нравственный закон – «чти отца и мать твоих и долголетен будешь на земле». Вот что обуславливает их необычную продолжительность жизни.

*Люди-долгожители встречаются во всех странах, но существуют места, где их больше, чем в среднем по планете: Окинава, Анды (племя Вилкабамба), Кавказ (Грузия, Абхазия), Азербайджан, Греция, Карачаево-Черкесия и т. д.[источник не указан 374 дня]*

*Согласно статистике ООН, долгожителем считается человек, проживший более 90 лет.*

*Якуты с давних времен отличаются долголетием. Об этом говорят литературные источники. Журнал "Северный архив" (Санкт-Петербург) в июле 1822г. сообщал: "Якуты долголетни и одарены крепким сложением; столетних старцев между ними находится множество. Они весьма трудолюбивы".*

*По данным Всесоюзной переписи населения 1959г. в Советском Союзе на 100 000 населения приходилось 10 человек старше 100 лет, в Якутии же почти в три раза больше- 32 человека. По числу долгожителей в Советском Союзе Якутия занимала третье место, уступая Дагестанской АССР и Азербайджанской ССР.*

*Следует отметить, в самом живописном районе Азербайджана, которым является Лерикский район, известен своими долгожителями. Проживавшие в этом районе 168-летний житель Ширали Муслюмов, 150-летний Махмуд Эйвазов, 146 летний Меджид Агаев и другие долгожители, возраст которых перевалил за 100, занимают почетное место в единственном в нашей стране и действующем в этом районе Музее Долгожителей.*

*Замечу, что граждане Японии уже много лет подряд удерживают первое место в мире по продолжительности жизни.*

*В Японии число долгожителей, чей возраст превышает 100 лет, - более 28 тысяч человек. Большинство японских долгожителей - женщины (85,4%).*

*Число японцев, перешагнувших 100-летний рубеж, неизменно увеличивается на протяжении последних 36 лет. Так в 1963 году в стране насчитывалось 153 человека, разменявших вторую сотню, в 1981 году их число достигло тысячи, а в 1998 году - уже 10000 человек.*

*Согласно официальной статистике, наибольшее число долгожителей проживает в самой южной префектуре Японии – Окинаве. Там насчитывается примерно 54 “столетника” на каждые 100 тысяч жителей.*

*Ширали Фарзали оглы Муслимов[1] (азерб. Şirəli Müslümov, в некоторых источниках – Мислимов) — азербайджанский чабан, талыш по национальности, который предположительно прожил 168 лет.В паспорте Муслимова было указано, что он родился 26 марта 1805 г., а умер он 2 сентября 1973 г. По словам долгожителя, его отец дожил до 110 лет, а мать до 90. Известно, что третья супруга Муслимова умерла в возрасте 104 лет, пережив мужа на 15 лет. Учёные объясняли этот феномен уникальными условиями кавказского высокогорья.* ***«Не рекомендую употреблять спиртное. Питаюсь я преимущественно овощами и молочными продуктами. Не курил, не курю и вам не советую. Ведите по возможности размеренный образ жизни. Я и не пил никогда. Стакан араматного азербайджанского чая заменяет мне вино и другие напитки.***

*Мария Эстер де Каповилла (исп. María Esther de Capovilla; 14 сентября 1889, Гуаякиль, Эквадор — 27 августа 2006, Гуаякиль, Эквадор) — эквадорская долгожительница, прожившая более 116 лет.*

*Родилась Мария в эквадорском городе Гуаякиль в 1889 году. При рождении носила имя Мария Эстер Эредия Лекаро. Она была дочерью полковника и жила среди высшего класса. Занималась искусством.* ***Мария никогда не курила и не пила крепких напитков.*** *В 1917 году она вышла замуж за офицера, Антонио Каповилла, который умер в 1949 году. Антонио, этнический итальянец, родился в Пола, Австро-Венгрии (ныне Пула, Хорватия), в 1864 году. Он переехал в Чили в 1894 году, а затем в Эквадор в 1910 году. После смерти первой супруги он женился на Марии. У них было пятеро детей, трое из которых жили на день смерти Марии: дочери Хильда (81), Ирма (80) и сын Anibal (78). У неё было двенадцать внуков, двадцать правнуков и два праправнука.*

*В возрасте 100 лет, Мария Каповилла чуть было не умерла и даже припричастилась, но в дальнейшем проблем со здоровьем не было. В декабре 2005 года, в возрасте 116 лет, Каповилла была в добром здравии и в состоянии смотреть телевизор, читать газеты и ходить без помощи палки (хотя ей помогали при ходьбе).*

*. Умерла всего за 18 дней до 117-го дня рождения от пневмонии.*

*Томас Питер Торвальд Кристиан Фердинанд Мортенсен (16 августа 1882 — 25 апреля 1998), известный в зрелости как Кристиан Мортенсен, был датско-американским долгожителем.*

*В 1903 году, Кристиан Мортенсен иммигрировал в США, где сменил множество мест проживания и работы, включая должность молочника и рабочего на консервном заводе. В Дании, Мортенсен работал в сельскохозяйственной области и обучался профессии портного. Он был женат непродолжительное время, однако брак не оказался счастливым, и Мортенсен не нажил детей.* ***Кристиан любил рыбу и мясо птицы, но избегал употребления в пищу красного мяса. Жажду Мортенсен утолял кипяченой водой.***

*Эмилиано Меркадо дель Торо родился 21 августа 1891 года в пуэрториканском муниципалитете Кабо Рохо, где всю жизнь проработал водителем грузовика на сахарной плантации.*

*Свой последний, 115-й день рождения, долгожитель отметил 21 августа 2006 года. Торжества по этому случаю прошли на центральной площади города Изабелла на северо-западе страны, где почтенный старец жил со своей племянницей. Поздравить Меркадо с юбилеем приехали его многочисленные родственники, близкие и друзья.*

*Среди собравшихся на площади был и мэр города Чарли Дельгадо, который сообщил, что один из домов для престарелых отныне будет носить имя Меркадо. "Мы назовем его в честь человека, который почти не имел вредных привычек и прославил остров на весь мир", – заявил градоначальник.*

*"Я счастлив! – сказал, в свою очередь, сам юбиляр — Я никогда не думал, что проживу так долго". Причину своего долголетия, Меркадо объяснял так:* ***"Я никогда не травил свой организм алкоголем", также добавив, что он всю жизнь старался употреблять только здоровую пищу — вареную кукурузу, молоко и треску.***

*Жа́нна Луи́за Кальма́н (фр. Jeanne Louise Calment; 21 февраля 1875, Арль — 4 августа 1997) Прожила 122 года и 164 дня.*

*Кальман родилась в Арле, в 1875 году, и жила очень активной жизнью. В 85 лет она начала заниматься фехтованием, а в 100 лет ещё каталась на велосипеде. Её брат, Франсуа, дожил до 97 лет, её отец, Николя, до 93, а мать, Маргарит, до 86.*

*В 1965, когда ей было 90 лет, без наследников, Жанна Кальман подписала сделку по продаже квартиры адвокату Франсуа Раффре. Раффре, которому было 47 лет, согласился выплачивать ежемесячную сумму до смерти Кальман. Такое соглашение, нередкое во Франции, иногда называется «обратным закладом». В момент сделки ценность квартиры была равна десяти годам платежей. К несчастью для Раффре, Кальман не только прожила после этого больше тридцати лет, но и пережила его. Раффре умер в декабре 1995, от рака, в возрасте 77 лет. Его вдова продолжала совершать платежи.*

*Махмуд Багир оглы Эйвазов (1808?—1960) — 152-летний долгожитель[1], талыш по национальности, один из старейших жителей Азербайджана, бывшего СССР и мира.*

*Впервые данные о возрасте Эйвазова, жителя высокогорного (2200 м над уровнем моря[2]) с. Пирасура (Пирясора) Лерикского района Азербайджана стали известны после Всесоюзной переписи 1959 года. По официальным данным в год переписи Махмуду Эйвазову было 150 лет. Трудовой стаж Эйвазова также является рекордом — 133 года[3], по др. данным 135 лет[4]*

***«Не обижаюсь я на зрение и на слух, стараюсь все сам видеть и слышать, правда зубы я потнрял лет 30 тому назад. В ы хотите знать чем я питаюсь. Насколько я себя помню, всегда признаться любил вкусно покушать, но избегал обильной пищи. Курю ли, - нет. Пью холодную воду наших родников, а вот вина не пробовал за всю свою жизнь, и не знаю его вкуса.*** *В честь долгожителя в 1956 году была выпущена серия почтовых марок «Махмуд (Мухамед) Эйвазов»[7][8]. Дом М. Эйвазова входит в число четырнадцати туристических достопримечательностей в Лерикском районе южного Азербайджана[9]*

1. «*Алкоголь улучшает интеллектуальную деятельность».* Об этом написано в книге проф. Томского Университета Попова «Алкоголь и мозг». Творчество мучительно – ответ нужно найти. Гипоталамус в кровь выделяет норадреналин, нарастает напряжение, падает настроение. Создается новая нейронная структура, вдруг «миг озарения» - решение найдено. Резкий подъем настроения, в кровь выделяется сиротин – чувства большого удовлетворения от найденного ответа.

Известно, всего 10г этилового спирта – стакан сухого вина – лишает человека творческой активности на целый месяц (22 - 28 суток). Ученый-физик Ландау писал: - если на Новый Год убедят меня выпить бокал шампанского, это на целый месяц лишает меня творческой активности.

Внешних изменений нет, но человек лишается творческой активности, весь мыслительный процесс, работа интеллекта сводится до процесса механического. Это отражается на его работе. Человек живет своими интеллектуальными наработками, теряется способность к аналитической работе. Возможно только вспомнить, что знал раньше. Возражения: если не повышается интеллектуальная активность, как объяснить, что многие выдающиеся люди были пьющими. Можно только предположить, сколько могли бы оставить ценного, если бы не пили, не одурманивали себя. Спились, так как разрушали головной мозг.

1. *«алкоголь лечит»*. В 1908г. 1-й съезд Российских врачей признал спирт наркотическим ядом, не рекомендовал принимать внутрь. Участвовали мировые светила – академики Павлов, Сеченов. Алкоголь – наркотический **протоплазматический** (разрушает клетку) яд. Цель разных настоек – вовлечь народ в пьянство, травники настойками не лечат. Свойство убивать используется в применении спирта в качестве консерванта.
2. *«Продажа алкоголя поддерживает экономику»*. В годы перестройки академик Шмелев выступал с требованием продавать водку по себестоимости, иначе казна страдает. Исследования в России и в Америке показали, что каждый рубль, вложенный в производство и реализацию вино-водочных изделий обходится убытком в 6-8 рублей в СССР, соответственно 1 доллар – 10-12 долларов – в США. Убыток в снижении продолжительности жизни, трудоспособного населения, разрушении семей, ДТП, больничные листы и т.п. Для нации трагедия, пьяным народом невозможно управлять, им можно только понукать. Выгодно правителям: можно заставить делать любую работу, держать в повиновении, используя комплекс вины, сваливая на него всю ответственность. В США в настоящее время идет сокращение потребления алкоголя, там он не пользуется спросом. Необходимо найти рынки сбыта, поэтому поставляют нам.

Показать видео(серия «Общее дело» -Береги себя) о вреде алкоголя.

**Шестое занятие: «Действие курения на организм человека».**

лист бумаги, пополам разорвать, еще пополам. За 3 минуты нарисовать то, что запомнилось на предыдущей встрече.

Подсчитали каждый, сколько уже убито клеток алкоголем. Есть ли перспективы? Нейроны образуются в утробе матери – 300 нейронов в сек. У человека всего 18-20 миллиардов клеток-нейронов. Из них 40% ресурс, которым можно восстановить интеллект. Д. Лондон – в молодости был подзаборным пьяницей. Об этом он написал в своей книге «Джон, ячменное зерно». Кроме того, многое становится возможным, где действует Божия благодать. Пример: преп. Моисей Мурин и др.

Миф о экономической пользе алкогольной промышленности – в интересах тех, кто добивается разрушения страны, уничтожения народа. Они присвоили себе ПРАВО НА ОДУРМАНИВАНИЕ АЛКОГОЛЕМ людей. Гитлер в отношении завоеванных славянских стран объявлял следующую перспективу: «Никакой гигиены, никаких прививок, только водка и табак». Он знал закон Мореля: через 4 биопоколения (от рождения до появления детей), фамилия пьющего человека исчезает с лица земли. Эти 4 биопоколения вполне можно видеть: мои деды, родители, я, мои дети. *Данный закон разработан*[*французским*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F)*психиатром Б. О. Морелем в конце*[*50-х*](https://ru.wikipedia.org/wiki/1850-%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%8B)*— начале*[*60-х*](https://ru.wikipedia.org/wiki/1860-%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%8B)*годов*[*XIX века*](https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA)[*[1]*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F_%D0%BE_%D1%87%D0%B5%D1%82%D1%8B%D1%80%D1%91%D1%85_%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D1%85#cite_note-История-1)*. До него вопросами*[*медицинской генетики*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)*в психиатрии занимались*[*Ж.-Э. Д. Эскироль*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C,_%D0%96%D0%B0%D0%BD-%D0%AD%D1%82%D1%8C%D0%B5%D0%BD_%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BA)*,*[*Л. Ф. Кальмей*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D0%B5%D0%B9,_%D0%9B%D1%83%D0%B8_%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD)*,*[*Г. Ф. А. Дамеров*](https://en.wikipedia.org/wiki/Heinrich_Philipp_August_Damerow)*(англ.)*[*русск.*](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2,_%D0%93%D0%B5%D0%BD%D1%80%D0%B8%D1%85_%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BF%D0%BF_%D0%90%D0%B2%D0%B3%D1%83%D1%81%D1%82&action=edit&redlink=1)*и другие психиатры, однако совершенно бессистемно*[*[1]*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F_%D0%BE_%D1%87%D0%B5%D1%82%D1%8B%D1%80%D1%91%D1%85_%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D1%85#cite_note-История-1)*. Они указывали, что психические болезни имеют склонность к*[*унаследованию*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)*, однако точных статистических данных по этому поводу не было.*

1-е поколение: «нервный» темперамент, нравственные пороки, склонность к нарушению мозгового кровообращения («мозговым приливам»);

2-е: апоплексия, неврозы (в понимании Б. О. Мореля, к ним причислены эпилепсия, истерия и ипохондрия[1]);

3-е: собственно душевные болезни, суицид, социальная несостоятельность;

4-е: интеллектуальные, моральные и физические нарушения: в том числе умственная отсталость, лат. dementia praecox и кретинизм.

Пользы от алкоголя нет, он – оружие массового уничтожения, геноцида. В США из 20 млн. коренного населения после знакомства с алкоголем через 200 лет в резервациях доживали 800 тыс., сейчас – вообще редкость или совсем нет коренных жителей.

***Закон Мореля о четырех поколениях****— опытный закон о наследственности как одной из причин нервно-психических заболеваний.*

*В первом поколении отмечается только некоторое преобладание нервного темперамента, наклонность к мозговым приливам, со всеми их естественными последствиями: раздражительностью, резкостью, необузданностью характера. Во втором поколении можно уже будет подметить обострение всех этих болезненных особенностей нервной системы; появятся кровоизлияния в мозг, идиопатические мозговые болезни или, по меньшей мере, какой-либо из главнейших неврозов, находящихся в гораздо большей степени, чем думают, в связи с различными наследственными моментами: эпилепсия, истерия, ипохондрия. В третьем поколении наклонность к душевным болезням уже будет врожденная, она проявится в поступках эксцентричных, беспорядочных и опасных. Наконец, в четвертом поколении мы будем в состоянии проследить самые крайние разветвления этой наследственной передачи, которая может выразиться как в интеллектуальной и моральной, так и в физической области: это будет глухота, врожденная слабость психики, раннее слабоумие (demencia рraесоx), или же жизнь, ограниченная узким кругом: бесплодие, пониженная жизнеспособность детей, отсталость, идиотизм и, наконец, кретинозное вырождение*

Современная статистика – за 5 лет (1999 -2004) в 25 раз увеличилось употребление алкоголя у несовершеннолетних. Таким образом, в семье передается эстафета пьянства, происходит разрушение личности и семьи. Каким мы хотим видеть свое будущее, у **каждого из нас есть право выбора**.

Г.А. Шичко пытался установить причины роста пьянства. Ввел термин: алкогольный программист (убийца). Это человек, который своим личным примером формирует у детей положительное отношение к алкогольно-наркотическому яду. Лежащий, вызывающий отвращение человек таким не является. Таких убирают от взоров, чтобы не вызывали отрицательного отношения к яду. Убийца пьет культурно, пользуется уважением, авторитетом, он радостный от «пузырька». **Семья – та среда, где пьянство передается**. Если любишь детей своих, можешь отказаться от алкоголя, об этом никто еще не пожалел. Если не хочешь отказаться и быть убийцей своих детей тоже не желаешь, тогда другой выход. Сознавай ответственность. Налей в себя столько, чтобы из всех щелей, и на четвереньках домой. Там обгадь все углы, ложись в свои экскременты. Чтобы утром дети увидели, в какую скотину превращает алкоголь их родителей. Внук говорит дедушке: «Лучше бы я родился обезьяной, а то вырасту и придется мне пить, как ты…». Лучше отказаться, но выбор за вами.

ТАБАК – УБИЙЦА №2

Бальзак: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Гете: «от курения тупеешь, это несовместимо с творчеством».

Б. Шоу: «Сигарета – это бикфордов шнур, с одной стороны огонек, с другой – дурак».

Практические рекомендации: прописать ситуации, проследить развитие порока. Мысль рождает желание, последнее реализуется через поступок. Значит, нужно бороться с мыслью, самое действенное – молитва, почитать о молитве духовную литературу. При неодолимом желании действовать точно по инструкции.

Как человек привыкает к табаку? В табачном дыму – 6000 химических соединений, все натуральные яды. Примерно 60 – канцерогены. Никотин – наркотик, когда попадает в организм, происходит резкое расширение сосудов, давление падает, происходит дополнительный подсос крови к мозгу. От этого притока состояние легкости, эйфории. Но следом сосуды сжимаются – происходит спазм, состояние стресса. Возникает условный рефлекс – организм «требует» новой отравы. С помощью термографа показаны 2 снимка через 7 и17 мин от начало отравления – показаны спазмы сосудов. В результате теряется эластичность ткани сосудов, на внутренних стенках образуются склеротические бляшки. Все это грозит облитерацией, т.е. схлопыванием сосудов. Об этом предупреждают следующие ощущения: а. побледнение конечностей; б. зябкость в руках и ногах; в. Онемение конечностей; г. Перемежающаяся хромота. Результат: облитерирующий эндартериит и ампутация конечностей.

*При облитерирующем эндартериите возникает спазм сосудов. Длительный спазм ведет к изменению внутренней стенки артерии, ее огрубению, утолщению. В результате страдают ткани конечностей.*

*Эндартериит характерен для мужчин в возрасте 20-30 лет. Причина облитерирующего атеросклероза - всем известная атеросклеротическая бляшка: место скопления холестерина и других жиров. Атеросклероз - системный процесс, он поражает артерии во многих органах. Кроме нижних конечностей, его "добычей" становятся головной мозг, сердце, почки.*

*Атеросклеротическая бляшка растет в просвет артерии, образуются тромбы, и кровоснабжение нижних конечностей резко ухудшается. Атеросклероз поражает, как правило, крупные сосуды: аорту, подвздошные артерии, отходящие от нее артерии бедра и голени. Чем выше ощущается боль, тем ближе к сердцу пораженная артерия, тем тяжелее протекает болезнь. У атеросклероза свой "контингент" - мужчины старше 40. Подавляющее большинство из них - курильщики. Поскольку кровоснабжение тканей уменьшается, оставшиеся без кислорода клетки мертвеют, погибают - развивается гангрена. И тогда неминуема ампутация - пальца, стопы, части голени, колена, бедра... Страшно. Особенно если учесть, что инвалидами становятся молодые, трудоспособные мужчины. Омертвение может развиваться постепенно, а может наступить внезапно. Резкая боль в ноге говорит о том, что произошла катастрофа.*

*В чем еще проявляются заболевания артерий?*

*Возникают зябкость, покалывание, жжение в кончиках пальцев. Нога бледнеет, становится холодной на ощупь. Кожа стоп и голеней сохнет, шелушится. Замедляется рост ногтей, на ноге выпадают волосы. Чтобы уточнить причину боли, врач назначит обследование, включающее реовазографию, термографию, ультразвук. Один из самых информативных методов диагностики заболеваний артерий - ангиография - рентген сосудов после заполнения их специальным контрастным веществом. Полученная информация даст врачу возможность определить тактику лечения, а главное - решить, нужна ли хирургическая операция, шунтирование пораженных артерий и создание обходного пути для кровотока.*

Проверить состояние артерий можно самому.

Сядьте, положив ногу на ногу. Если в икроножной мышце находящейся сверху ноги появляется боль, а в кончиках пальцев - онемение и ползают "мурашки", - значит, с вами не все благополучно.

Поднимите вверх обе ноги - у той из них, где повреждены артерии, подошва побледнеет.

Если кожа на ногах приобрела цвет слоновой кости, боль чувствуется не только в голени, но и в бедрах, области ягодиц и поясницы, вам, наряду с другими неприятностями, угрожает импотенция (синдром Лериша).

Поэтому очень важно, вовремя бросить курить.

**Лёгкие**

Те, кто много курит, заболевают раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого.

Также доказано, что табачный деготь, введённый экспериментальным путём животным в лёгкие или на кожу, вызывает рак во всех случаях.

**Сердечно-сосудистая система**

Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, также как и других жизненно важных органов.

Одна выкуренная сигарета увеличивает пульс на двадцать ударов в минуту, поднимает давление на несколько десятков миллиметров, понижает кожную температуру. Эти изменения держатся около тридцати минут.

Таким образом, в течение дня сердце постоянно получает дополнительную нагрузку, которая со временем приводит к заболеванию.

При вдыхании табачного дыма сосуды сужаются, и ток крови по ним замедляется, а в некоторых случаях даже на какой-то момент приостанавливается. Замедление тока крови в сосудах сердца проявляется коронарной недостаточностью, то есть приступом болей в области сердца. Поэтому курение, усиливает или вызывает приступы коронарной недостаточности. У многих больных эти приступы сразу исчезают, как только они прекращают курить.

Всемирная организация здравоохранения, изучая вопрос о роли табака, обнаружила, что курящие умирают от коронарного тромбоза на четыре года раньше, чем некурящие.

У людей с болезнью сосудов курение вызывает их резкий спазм, в результате чего любое лечение будет бесполезным, если больной продолжает курить.

Для таких больных даже пребывание в атмосфере табачного дыма может оказаться губительным. Опыты с такими больными показали, что затягивание даже незажженной сигаретой приводило к заметному уменьшению тока крови в пальце. Иногда у этих больных во всё время курения наблюдалось полное прекращение тока крови в подногтевом ложе. Температура пальцев рук и ног снижалась до шести градусов.

Интересно отметить, что употребление любого фильтра в сигарете не предупреждало уменьшения тока крови и снижения температуры тела.

О влиянии табака на сердце говорит, например, такой эксперимент: изолированное сердце кролика ритмично работает благодаря тому, что через сосуды, питающие сердце, непрерывно проходит специальный физиологический раствор, приближающийся по некоторым признакам к крови. Но если взять папиросу, вытряхнуть из неё весь оставшийся табак, а на папиросную бумажку капнуть этого раствора и с бумажки эту каплю ввести в систему, снабжающую сердце физиологическим раствором, сердце остановится.

Резкое влияние табака на сердце человека в какой-то мере смягчается компенсаторными механизмами, которые мобилизуются организмом для борьбы с вредным реагентом. Тем не менее его влияние остаётся и постепенно приводит к преждевременной дряхлости, инвалидности и приближению ранней старости.

**Мозг и нервная система**

О вредном действии никотина на центральную нервную систему можно судить по действию первой выкуренной папиросы: тошнота, рвота, холодный пот, иногда потеря сознания — вот симптомы, которые говорят об отравлении клеток мозга.

**Смертельный исход**

В табаке содержится никотин — чрезвычайно ядовитое вещество. Выкурив пачку сигарет, человек поглощает смертельную дозу его. Но пачка выкуривается не сразу — у человека вырабатывается некоторая устойчивость к яду.

Статистика говорит: смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди много курящих в два раза выше, чем среди некурящих.

По данным Всемирной организации здравоохранения, курящие умирают от пневмонии в десять раз, от язвы желудка в шесть раз чаще, чем некурящие.

**Влияние табака на деторождение**

 Пагубное влияние табака особенно убедительно выявляется на женском организме: на деторождаемости, на детях. В ФРГ при обследовании более чем 4 тысяч женщин установлено, что частота холодности и безразличия, бесплодия, менструальных расстройств, самопроизвольных абортов и так далее среди женщин курящих встречается почти в три раза чаще, чем среди некурящих. У курящих женщин коэффициент смертности детей в первые три года также значительно больше, чем у некурящих. В Калифорнии при обследовании 7499 женщин было установлено, что преждевременные роды у курящих женщин наблюдаются почти в два раза чаще, чем у некурящих. Было выявлено, что никотин, всасываясь в организм, вызывает сокращение родовой мускулатуры женщин, спазм гладких мышц матки.

При выкуривании беременной женщиной одной сигареты сердцебиение плода увеличивается на пять ударов в минуту. Было проведено наблюдение над кроликами, когда крольчихи вдыхали табачный дым, равный 20 сигаретам, выкуриваемым человеком в день. При этом оказалось, что у маток, вдыхавших табачный дым, мертворождённые встречались в 10 раз чаще, чем у вдыхавших обычный воздух. Кроме того, у родившихся живыми вес был на 17 процентов меньше, чем в норме.

Мыши, находившиеся в комнате с табачным дымом, не размножались в течение года, в то время как контрольные размножались нормально.

Отсутствие размножения среди экспериментальных животных вызвано атрофическими изменениями в органах размножения.

Многие самки крыс, находившиеся в атмосфере табачного дыма, страдали от временного бесплодия и абортов, имели большое количество мертворождённых плодов.

Курение табака сказывается отрицательно и на половой функции мужчин. Уменьшение половой активности у мужчин в 30 и 40 лет часто вызвано чрезмерным курением табака. Полагают, что одна из причин этого заключена в тех токсических изменениях крови, которые оказывают вредное влияние на образование половых гормонов.

 В Англии были обследованы 500 мужчин, бывших заядлыми курильщиками, но полностью прекративших курить. Оказалось, что чём дольше продолжалась их привычка курить табак, тем более выраженным было снижение их мужской активности.

**Перечень болезней возникающих у курильщиков:**

Язва желудка

Инфаркт миокарда

Стенокардия

Астма

Рак легких

Злокачественные опухоли губ, носа, полости рта, глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов

Рак молочной железы

Рак мочевого пузыря

Рак двенадцатиперстной кишки

Респираторные заболевания

Никотин опасен для костей, суставов и мышечной ткани

Ухудшается процесс заживления переломов, ран

Ослабляется эластичность связок

Курильщики чаще страдают смещением межпозвоночных дисков

Ишемическая болезнь сердца

Гипертония

Тромбофлебит

Атеросклероз

Импотенция

Потеря зрения

Преждевременные морщины

Внезапная смерть

Перинатальная смертность

Смертность в утробе матери

Неонатальная младенческая смертность

Недоношенность плода

Физические недостатки

Преэклампсия

Выкидыш

Замедленность физического развития у детей до 7-14 лет

Трудности психического развития детей

Вагинальные кровотечения на ранних сроках беременности

Преждевременное отделение плаценты

Инфаркт плаценты

Гипоксия плода

Порок сердца у новорожденного

Волчья пасть

Заячья губа

Паховая грыжа у новорожденного

Косоглазие

Болезнь Дауна

Недостаточное образование молока у кормящей.

«Истории о тех, кто курил

**Кого я хорошо знал, или три случая**

Впервые о болезни облитерирующий эндартериит я случайно узнал в больнице, где мне удаляли аппендицит в 1970 году.

Я оказался свидетелем, как дочь уговаривала своего отца, который был на костылях с одной ногой, дать согласие на операцию - ампутировать вторую ногу. Мне их разговор показался настолько диким, что я запомнил его на всю жизнь. Она говорила отцу: «Ну, папа, согласись, хоть без ног, но год-два поживешь спокойно. А сейчас ты весь извелся, неделями не спишь, не ешь...». И так далее...

Второй раз я столкнулся с этой бедой лет 15 назад. Был у меня с детства знакомый, даже какое-то время в школе за одной партой сидели. Хоть жили мы в одном квартале, но виделись друг с другом крайне редко. И вот как-то иду я возле его дома и вижу, идет Толя на костылях с одной ногой. Подошел я к нему, поздоровались, и я в разговоре спросил у него: «Что случилось?». Он говорит: «Обрезали ногу». Я спрашиваю: «Трамваем, что ли?». Он говорит: «Нет, в больнице». И тогда я сразу вспомнил разговор дочери с отцом в больнице и о той страшной болезни. Я спросил Толю: «А вторая нога болит?». Он ответил, что и вторая нога побаливает. А примерно через год я от Толиной жены узнал, что Толю похоронили. В разговоре она сказала, что «врачи давно запрещали ему отравляться алкогольным и табачным ядом, а он ни врачей, ни меня не слушался, продолжал пить и курить». А умер Толя в страшных мучениях, было ему около 40 лет. Он оставил жену-вдову и двух детей.

И третий случай. В день первого занятия, в среду, 11 сентября 1991 года, я проводил в последний путь своего двоюродного брата. Так как я не успевал на первое занятие, проводил брата только от дома до похоронной машины. Я знал, что ноги у брата болели давно, но точно название болезни не знал. На похоронах я узнал подробности этой болезни. Ему тоже запрещали пить и травиться табаком, а он продолжал травить себя до последних дней. В больнице ему сначала отрезали одну ногу, а дней через 10 - другую, обе очень высоко. И толком не оправившись, не приходя в сознание, он в больнице и умер.

Совпадение похорон моего брата и дня первого занятия в обществе «Трезвение» на меня как-то очень подействовало и помогло прекратить отравлять себя табаком.

**2. Я дорого заплатила за то, что травила себя табаком**

Я часто думаю, как сложилась бы моя жизнь, если бы в тот день я, 14-летняя девчонка, не оказалась на пляже. Я шла по песку, как вдруг меня остановил хорошо одетый мужчина. «Извините, мисс, - сказал он. - Вы могли бы стать фотомоделью». И он протянул мне визитную карточку. «О! Спасибо!» - ответила я.

Позже я показала визитку матери. «Он пошутил»,-- сказала она.

«Ошибаешься»,- подумала я. Во мне уже было 1 метр 75, у меня были длинные белокурые волосы, великолепные зубы и хорошая фигура. Я украдкой набрала номер.

Там оказалось агентство фотомоделей, и я получила работу. Три года я жила фантастической жизнью - телевидение, прямой эфир. Это было потрясающе! В шоу я появлялась в голубом вечернем платье. Ведущий закуривал и вкрадчиво убеждал зрителей: «Честерфильд» оставляет только приятные воспоминания». Потом я обольстительным голосом произносила: «А знаете, он прав!»

Улыбаясь с журнальных обложек, я рекламировала «Лаки Страйк».

Я стояла на заснеженной горной вершине, опираясь на лыжные палки, ветер раздувал мои золотистые волосы, а в руке я держала сигарету и призывала: «Курите «Лаки», и вы будете на уровне!». Разумеется, горная вершина была всего лишь раскрашенным задником, и кататься на лыжах я не умела. Да и курить не умела.

Но когда я снималась для этой рекламы, меня отозвал в сторонку администратор табачной компании. «Было бы неплохо, если бы ты научилась курить, - сказал он. - Ну, чтоб ты знала, как держать сигарету, как затягиваться». Он не настаивал, но в 17 лет мне хотелось почувствовать себя взрослой. И скоро я купила пачку сигарет.

Первая затяжка была ужасной, словно сосешь жженую веревку. Но я твердо решила выдержать этот экзамен на взрослость.

Чего я не понимала, так это того, что искусственно создавала в своем организме потребность в никотине, и поэтому, когда курила, испытывала огромное облегчение - которое мне казалось наслаждением.

Со временем я оставила карьеру, чтобы заняться семьей. Но курить не бросала. Каждый раз, как я пыталась бросить, я становилась раздражительной. И говорила себе: «Ну ладно, может быть, завтра».

В 1983 году, когда мне было 51 год, и я была матерью четверых детей, у меня начались страшные боли в ушах. Врачи выяснили причину: рак горла. «Возможно, не придется удалять всю гортань»,- успокаивали они меня.

Проснувшись после операции, я открыла рот, чтобы позвать сиделку, но не смогла произнести ни звука. Голос пропал.

Целый год я училась говорить «через пищевод». «Я набираю воздух в пищевод и буквально изрыгаю слова. Интонации отсутствуют. Я беззвучно смеюсь и плачу». Один раз, ответив по телефону, я услышала: «Что там, автомат, что ли?»

И дышу я теперь иначе: через специальное отверстие в горле размером с пятицентовую монетку. Иногда оттуда вырывается свист.

Я считала, что дорого заплатила за то, что курила, но я была жива, и с сигаретами покончено. А в 1990 году врачи нашли у меня рак правого легкого.

В больнице я не могла понять: «Почему я?». И подумала: «Наверное, это наказание за мою работу в рекламе. Ведь скольких людей я убедила начать курить. И я дала слово себе, что, если выживу, начну кампанию против курения.

Операцию я перенесла очень тяжело. Боли до сих пор мучают меня. Я стараюсь не думать о том, что могу умереть от рака, но я знаю, каковы у меня шансы.

Однажды я увидела на остановке трех девочек подростков. В темноте огоньки их сигарет горели, как светлячки. «Девушки, - обратилась я к ним. - Выслушайте меня». Мой надтреснутый, с хрипами голос испугал их.

«В вашем возрасте я тоже курила, - сказала я. Сейчас вы не задумываетесь, что будет с вами в сорок. И я не задумывалась. Мне просто хотелось быть современной, элегантной - такой, как девушки на рекламах. Но реклама только манипулирует нами. Я знаю - я сама занималась этим».

Я рассказала им о своей карьере и о раке. А потом опустила воротник и сказала: «А вот через эту штуку я теперь дышу. Элегантно, правда?».

От удивления глаза у них стали как блюдца. Я не знаю, поняли они меня или нет. Молодым придется самим принимать решение. Лишь бы они не приняли его слишком поздно, как это сделала я.

Джанет Сэкмэн

Показываем видео о вреде курения.

**Тема седьмого занятия: «Семья – малая Церковь» (Мф. 19, 5)**

Лист бумаги, пополам разорвать, еще пополам. За 3 минуты нарисовать то, что запомнилось на предыдущей встрече.

Написать свои предложения, как изменить ситуацию в обществе **с моим участием**.

В жизни человека действуют 3 воли. Воля Божия – *Хотением не хочу смерти грешника, но чтобы каждый спасся.* Осуществляется эта воля в Промысле Божием. Свт. Игнатий Брянчанинов и Зеньковский открывают волю диавольскую, влекущую человека ко злу. Это обусловлено предрасположенностью человека ко греху в результате прародительского греха. Это надо учитывать при воспитании детей. Господь учил, как справиться с этой предрасположенностью и утвердиться в добре. Воля человеческая направлена к тому, чтобы сделать выбор. Промысел Божий все поддерживает, направляет во благое. Господь спасает человека, но не без самого человека. Книга святителя Иоанна Тобольского «Иллиотропион» (означает, подсолнечник) открывает тайны сочетания воли Божией с волей человеческой.

Свт. Иоанн Златоуст: со времени грехопадения человека зло стало средством его спасения. Душа меняется с помощью тела. Важно молиться об умерших. Как помочь человеку – нужно не рассуждать, а жить.

Вывод: **жизнь не зависит от человека, зависит ее состояние.**

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ – УБИЙЦА.

АСП – алкогольный синдром плода. 95-98% новорожденных, имеющих отклонения от нормы – результат воздействия этилового спирта на репродуктивные органы человека. Рисунок изменения формы. Такой сперматозоид, соединившись с яйцеклеткой, не даст ничего доброкачественного. Мужчина в более выгодном положении по сравнению с женщиной. Сперматозоиды регулярно обновляются. Женщине не дано, количество яйцеклеток не меняется. Поэтому всегда очень свято относились к трезвости женщины, именно от нее зависит продолжение рода. Ныне растет число дефектных детей. Классы коррекции во всех школах. Много глухо-немых, особая диктор по телеканалам.

Наркомания к нам с востока, религиозный экстремизм.

За 17 лет его положительного отношения к алкоголю 10 детей берут пример, из них 2 – попадают на учет в наркологические заведения, 1 – умирает от алкоголя.

В 60-х гг на Диком Западе движение «Хиппи», сейчас – «Яппи» - целеустремленный горожанин, трезвый, целомудренный, делающий карьеру. Одурманивать себя стало не модно.

Наша страна для Запада – рынок сбыта одурманивающей продукции. Выбор трезвости – выбор естественной жизни. Будущего нет у пьяниц. О том, что делать говорит следующее.

70-е гг. «Киевнаучфильм» выпустил сюжет: 14 месячных поросят. Выстроилась иерархия – все кушали после первого поросенка. В пищу добавили этиловый спирт – пиво. Главный нюхает, пробует, все за ним. Накушались «как свиньи», начали безобразничать: маленький лезет на большого, перепачкались, наконец, уснули. Налили меньшей концентрации – для «опохмела». Вожак понюхал, корыто перевернул, никто не притронулся. Свиньям достаточно одного раза. Значит, бороться нужно нес пьянством, а за трезвость. Свиньи, и те это знают.

Самый кощунственный миф: «Истина в вине».

Еще примеры кощунств: «катавасия», «злачное место». Слово «кошмар» - это обращение к бесам «кош» и «мар».

Рождаемость падает, мы живем в условиях война (Путин и Патриарх). Рюмки, затяжки приближают гибель страны. Главная особенность этой войны – боевая сила противника – средства информации. Планируется тихое завоевание России.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА БУДУЩЕЕ СВОЕ И БЛИЖНИХ .

У человека есть некая психическая энергия. Ее можно измерить. Как изменяется энергетический потенциал под воздействием табака и алкоголя. Души родителей соединяются в одно целое. Изменение потенциала у папы (отравился табаком) отражается снижением его у всех членов семьи. Всей семьей пришли на занятия. В перерыве у папы желание покурить. В сознании борьба: конечно, будем жить трезво, но… надо ведь подготовиться, нужно время, есть еще немного сигарет, начнем с Нового года, с понедельника, много пить плохо, совсем не пить – не поймут. Вот скоро юбилей.

Предлагает дьявол сейчас согрешить. Не думает папа, что конец жизни может быть и внезапным, Церковь учит всегда быть готовым. Покурил папа, а на душе тоска, к концу занятия все же ободрился. Однако, изменился потенциал во всей семье, упал у мамы, дети страдают больше всех, они беззащитны. Снижение потенциала, если его не сохранять на должном уровне, ниже критической величины выражается в отчуждении, окаменении сердечном по отношению друг к другу.

**Ответственность за браки лежит на родителях**. Бог спросит: где дети.

В браке соединяются два рода, от этого зависит будущее поколение. Вопрос развития рода – требовал самого серьезного отношения. Для выяснения наличия препятствий – посылались сваты. Свято относились к чистоте, целомудрию. От нас зависит будущее мое и моего рода. Благодаря такому отношению сохранилось самосознание народное. Живем заслугами наших предков, в том числе святых. Они вымолили наше спасение, что принесем мы? Святость – идеал жизни. Нравственный закон определяет **целостность генеалогического древа**. На *схеме* – прошлое, настоящее, будущее – все взаимосвязано. Все поколения взаимосвязаны. Наша нравственная жизнь определяется духовным подвигом предков, а от меня зависит, что будет дальше. Пить или не пить, курить или не курить – определяет будущее моего рода. О телегонии – дальнем рождении. 150 лет назад задумали скрестить породистых лошадей с зеброй. Ничего не получилось. Зато через много поколений стало появляться потомство с полосами. Стали исследовать, как обстоит дело с людьми. Выявили, первый мужчина у женщины - генетический отец всех ее будущих детей. Передаются черты характера, внешность – так было после Олимпиады. Вопрос о здоровом потомстве всегда решался очень строго не только в России, например, в Чечне. О необходимости покаяния, плод покаяния.

Кто не расстался с табаком? Обратить внимание на точность выполнения инструкций, как можно больше выявить и описать ощущений. Исследовать перед отравлением свои ощущения. Прописать ситуации с решением, как я буду бороться. Важно контролировать мысли – учиться Трезвению. Средство для этого – молитва, выучить несколько молитв. Не вступать в собеседования с мыслями, читать Евангелие. Узнавать добрые примеры, мысли об угрозе табачного пристрастия. На каждой сигарете написать: рак губы, язва желудка и т.п.

О РОЖДЕНИИ ЧЕЛОВЕКА

Формирование человека до зачатия зависит от нравственной жизни супругов. Жизнь начинается с зачатия. Важны взаимоотношения супругов, молитвы, Таинства в их жизни при плодоношении. Отрицательно влияют на ребенка до окончания кормления грудью плотские отношения, поэтому Церковь запрещает их в этот период. Также во время Постов. Нарушения выражаются в нервном похотливом поведении ребенка. О церковном попечении до рождения и после.

С момента рождения около ребенка – бес. С молоком матери – молитва. С наречения имени – небесный покровитель. С Крещения – Ангел-хранитель, будет с ним всю жизнь и 40 дней после. Высшее проявление Любви – свобода. Мы вносим в мир – прародительный грех, жало смерти. Демоны нас искушают, имеют более чем 7500 –летний опыт. Необходимость молитвенного правила: правило – то, что может исправить. Слово имеет силу, которая может облагородить душу. Молитвы – основной инструмент для преображения души. Цельность семьи в ее иерархии.

**Тема восьмого занятия: «Создам человека по образу и подобию Моему…».**

Жизнь духовная проявляется в человеке через:

1. совесть – это реакция еа нравственный закон, он «записан на скрижалях сердца». Видимым образом этот Закон дан на Синайской горе, в виде Заповедей. Их суть в любви к Богу и людям. *Разбор Заповедей.* О Любви прекрасно сказано в послании апостола Павла Коринфянам, 13 глава. Здесь гимн Любви.

*ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Аз есмь Господь Бог твой; да не будут тебе бози инии, разве Мене.*

*Я — Господь Бог твой, да не будет у тебя других богов, кроме Меня.*

*Господь является Творцом вселенной и духовного мира и Первопричиной всего существующего. Весь наш прекрасный, гармоничный и невероятно сложно устроенный мир, никак не мог возникнуть сам собой. За всей этой красотой и гармонией стоит Творческий Разум. Верить в то, что все существующее возникло само по себе, без Бога – есть ничто иное как безумие. «Сказал безумец в сердце своем: «нет Бога» (Пс.13:1), — говорит пророк Давид. Бог не только Творец, но и Отец наш. Он заботится, промышляет о людях и о всем созданном Им, без Его попечения мир бы рухнул.*

*Бог – Источник всех благ и человек должен стремится к Нему, ибо только в Боге он получает жизнь. «Я есть путь и истина и жизнь» (1Кор.10:31). Главным средством богообщения является молитва и святые таинства, в которых мы получаем благодать Божию, божественную энергию.*

*Бог хочет, чтобы люди прославляли Его правильно, то есть православно. Одним из самых вредных современных заблуждений является то, что все религии и веры говорят об одном и том же и одинаково стремятся к Богу, просто молятся Ему по- разному. Истинная вера может быть только одна –православная. Священное Писание говорит нам: «Ибо все боги народов – идолы, а Господь небеса сотворил» (1Ин.4:8).*

*В книге Деяний святых апостолов про Христа сказано: «нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись. » (1Ин.4:3). Для нас вера в Иисуса Христа, как Бога и Спасителя является главным догматом, а другие религии, вообще, божество Христа отрицают. Либо считают его одним из многочисленных языческих божеств, либо просто пророком, либо даже, прости Господи, лжемессией. Так что, у нас с ними не может быть ничего общего.*

*Так, что для нас Бог может быть только один, в Троице прославляемый, Отец, Сын и Святой Дух, и не может у нас православных христиан быть иных богов.*

*Грехами против первой заповеди является: 1) атеизм (отрицание Бога); 2) маловерие, сомнение, суеверие, когда люди смешивают веру с неверием или всевозможными приметами и прочими пережитками язычества. Также грешат против первой заповеди те, кто говорит: «У меня Бог в душе», а в церковь при этом не ходят и к таинствам не приступают, или приступают редко ; 3) язычество (многобожие), вера в ложных богов, сатанизм, оккультизм и эзотерика. К этому также можно отнести магию, колдовство, целительство, экстросенсорику, астрологию, гадание и обращение к людям, занимающимся всем этим, за помощью. 4) ложные мнения, противоречащие вере православной и отпадение от Церкви в раскол, лжеучения и секты; 5) отречение от веры; 6) надежда на свои силы и на людей больше, чем на Бога. Этот грех также связан с маловерием.*

*^ ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Не сотвори себе кумира и всякаго подобия, елика на небеси горе, и елика на земли низу, и елика в водах под землею: да не поклонишися им, ни послужиши им.*

*Не делай себе кумира и ни какого изображения того, что на небе вверху, что на земле внизу и что в водах ниже земли; не поклоняйся и не служи им.*

*Вторая заповедь запрещает поклоняться творению вместо Творца. Мы знаем, что такое язычество и идолопоклонство, вот, что пишет о язычниках апостол Павел: «называя себя мудрыми, обезумели, и славу нетленного Бога изменили в образ, подобный тленному человеку, и птицам, и четвероногим, и пресмыкающимся…Они заменили истину Божию ложью, и служили твари вместо Творца» (Рим.1:23-35). Ветхозаветный израильский народ, которому первоначально были даны эти заповеди, являлся хранителем веры в истинного Бога. Он был со всех сторон окружен языческими народами и племенами, чтобы предупредить евреев о том, что ни в коем случае не перенимали языческие обычаи и верования, Господь устанавливает эту заповедь. Сейчас язычников, идолопоклонником осталось довольно мало, хотя многобожие, поклонение истуканам и идолам есть и сейчас. Например, в Индии, Африке, Южной Америке, некоторых других странах. Даже у нас в России, где христианству вот уже более 1000 лет кое-кто пытается возродить древнее славянское язычество.*

*Почитание в православии святых икон никак не может быть названо идолопоклонством. Во-первых, мы возносим молитвы поклонения не самой иконе, не материалу, из которого она сделана, а тем, кто на ней изображен: Богу, Богородице и святым. Взирая на образ, мы восходим умом к Первообразу. Во-вторых священные изображения делались еще в Ветхом Завете по повелению Самого Бога. Господь повелел Моисею поставить в первом передвижном ветхозаветном храме, скинии золотые изображения Херувимов. Уже в первые века христианства, в римских катакомбах, местах собраний первых христиан, были настенные изображения Христа в виде доброго Пастыря, Матери Божией, с воздетыми руками и другие священные образы. Все эти фрески были найдены при раскопках.*

*Хотя в современном мире осталось мало прямых идолопоклонников, многие люди творят себе кумиров, воздают им поклонение и приносят жертвы. Для многих такими идолами, требующими постоянных жертвоприношений, стали их страсти и пороки. Страсти – укоренившиеся греховные привычки, пагубные зависимости. Некоторые люди попали в их плен и уже не могут обходиться без них, и служат им, как своим господам, ибо: « кто кем побежден, тот тому и раб» (2Пет.2:19). Вот эти идолы — страсти: 1) чревоугодие; 2) блуд; 3) сребролюбие, 4) гнев; 5) печаль; 6) уныние; 7) тщеславие; 8) гордость.*

*Апостол Павел не зря сравнивает служение страстям с идолопоклонством: «любостяжание…есть идолослужение» (Кол.3:5). Служа страсти, человек перестает думать о Боге и служить Ему, и он также забывает о любви к ближним.*

*К грехам против второй заповеди также можно отнести страстную привязанность к каким-либо делам, когда это увлечение становится страстью. Идолослужением является и страстное поклонение какой-либо личности. Недаром некоторые артисты, певцы, спортсмены в современном мире так и называются: кумирами и идолами.*

*^ ТРЕТЬЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Не приемли имене Господа Бога твоего всуе.*

*Не произноси имени Господа Бога твоего напрасно.*

*Что значит поминать имя Господа всуе? То есть произносить его не в молитве, не в духовных беседах, а ведя праздные разговоры, как говориться, «для красного словца» или просто для связки слов, а может быть даже в шутку. И уж совсем тяжким грехом является произнесения имени Божия с желанием похулить Бога, посмеяться над Ним. Также грехом против третий заповеди является кощунство, когда святые предметы становятся предметом насмешек и поругания. Неисполнение обетов, данных Богу и легкомысленные клятвы, с призыванием имени Божия, также являются нарушением этой заповеди.*

*Имя Божие является для нас святыней, и его нельзя разменивать в пустой, праздной речи. Святитель Николай Сербский приводит притчу о поминовении имени Господа всуе:*

*Один золотых дел мастер сидел в своей лавке за верстаком и, работая, непрестанно поминал имя Божие всуе: то как клятву, то как любимое словцо. Некий паломник, возвращавшийся из святых мест, проходя мимо лавки, услышал это, и душа его возмутилась. Тогда он окликнул ювелира, чтобы тот вышел на улицу. А когда мастер вышел, паломник спрятался. Ювелир, никого не увидев, вернулся в лавку и продолжил работу. Паломник снова его окликнул, а когда ювелир вышел, тот прикинулся, что ничего не знает. Мастер, рассердившись, вернулся к себе и снова начал работать. Паломник в третий раз его окликнул и, когда мастер опять вышел, снова стоял молча, прикинувшись, что он тут ни при чем. Тогда ювелир в бешенстве набросился на паломника:*

*— Зачем ты зовешь меня понапрасну? Что за шутки! У меня работы по горло!*

*Паломник миролюбиво ответил:*

*— Поистине, у Господа Бога работы еще больше, но ты Его призываешь гораздо чаще, чем я тебя. Кто имеет право сердиться больше: ты или Господь Бог?*

*Ювелир, пристыженный, вернулся в мастерскую и с тех пор держал язык за зубами.*

*Слово имеет великое значение и силу. Бог сотворил этот мир, посредством Слова. «Словом Господа сотворены небеса, и духом уст Его – все воинство их» (Мф.12:36), — говорит Спаситель. О «гнилом слове» писал ещё ап. Павел. В IV в. святитель Иоанн Златоуст говорит, что «Егда, кто матерными словами ругается, тогда у Престола Господня Мати Божия данный Ею молитвенный покров от человека отнимает, и Сама отступает, и который человек матерно избранится, себя в той день проклятию подвергает, понеже мать свою ругает и горько её оскорбляет. С тем человеком не подобает нам ясти и пити, аще не отстанет от онаго матерного слова».*

*^ ЧЕТВЕРТАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Помни день субботный, еже святити его: шесть дней делай, и сотвориши в них вся дела твоя, в день же седьмый, суббота, Господу Богу твоему.*

*Помни день субботний, чтобы проводить его свято: шесть дней работай и делай в продолжении их все дела твои, а день седьмой – день суббота посвящай Господу Богу твоему.*

*Господь сотворил этот мир за шесть этапов – дней и окончив творение. «И благословил Бог седьмой день, и освятил его; ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Быт.2:3). Это не значит, что Бог не заботится о сотворенном мире, но означает что Господь закончил все действия, связанные с творением.*

*В Ветхом Завете днем покоя почиталась суббота (В переводе с древнееврейского покой). В новозаветные времена святым днем покоя стал день воскресный, когда воспоминается Воскресение Господа нашего Иисуса Христа. Седьмым и самым главным днем для христиан является день воскресения, малая Пасха, и обычай почитания воскресного дня идет еще от времен святых апостолов. В воскресный день христиане воздерживаются от работ и идут в церковь, чтобы помолиться Богу, поблагодарить Его за прошедшую неделю и попросить благословение на труды грядущей седмицы. В этот день очень хорошо причастится Святых Христовых Таин. День воскресный мы посвящаем молитве, духовному чтению, благочестивым занятиям. В воскресение, как день свободный от обычных трудов, можно помочь ближним. Навестить больных, оказать помощь немощным, престарелым.*

*Часто от людей далеких от Церкви или малоцерковных, можно слышать о том, что у них, дескать, нет времени для домашней молитвы и посещения храма. Да, современный человек подчас очень сильно загружен, но даже у занятых людей остается немало свободного времени на то, чтобы разговаривать по телефону с подругами, друзьями и родственникам, читать журналы, газеты и романы, часами сидеть у телевизора и компьютера, а на молитву времени нет. Иной человек в шесть часов вечера приходит домой и потом 5-6 часов лежит на диване у телевизора, и ему бывает лень встать и прочесть весьма недлинное вечернее молитвенное правило или почитать Евангелие.*

*Те люди, которые чтут воскресные дни и церковные праздники, молятся в храме и не ленятся читать утренние и вечерние молитвы, получают гораздо больше тех, кто проводят это время в праздности и лени. Господь благословит их труды, умножит их силы и пошлет им Свою помощь.*

*^ ПЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Чти отца твоего и матерь твою, да благо ти будет, и да долголетен будеши на земли.*

*Почитай отца своего и матерь свою, чтобы тебе было хорошо и чтобы ты долго жил на земле.*

*Тем, кто любит, почитает своих родителей, обещается не только награда в Царстве Небесном, но даже в земной жизни благословение, благополучие и многолетие. Чтить родителей это значит уважать их, проявлять послушание им, помогать им, заботиться о них в старости, молиться о их здравии и спасении, а когда они умрут, молиться о упокоении их души.*

*Нередко люди спрашивают: как можно любить и почитать родителей, которые не проявляют заботу о детях, пренебрегают своими обязанностями или впадают в тяжелые грехи? Родителей мы не выбираем, то что они у нас такие, а не какие-то другие – есть воля Божия. Почему Бог дал нам таких родителей? Для того чтобы нам проявить лучшие христианские качества: терпение, любовь, смирение, научиться прощать.*

*Через родителей мы пришли в этот мир, они причина нашего бытия и сама природа происхождения от них научает нас почитать их как людей, более высших, чем мы сами. Вот, что пишет по этому поводу святитель Иоанн Златоуст: «…как они родили тебя, ты не можешь родить их. Поэтому, если в этом мы ниже их, то превзойдем в другом отношении посредством уважения к ним, не только по закону природы, но преимущественно перед природой, по (чувству) страха Божия. Воля Божия решительно требует, чтобы родители были почитаемы детьми, и исполняющих это, награждает великими благами и дарами, а нарушающих этот закон наказывает великими и тяжкими несчастьями». Почитая отца и мать, мы почитаем Самого Бога, Отца нашего небесного. Он вместе с земными нашими родителями дал нам самый из драгоценных даров – дар жизни. Родителей можно назвать сотворцами, соработниками Господу. Они дали нам тело, мы плоть от плоти их, а Бог вложил в нас бессмертную душу.*

*Если человек не почитает родителей, отрицает эту иерархию, он может очень легко прийти и к непочитанию и отрицанию Бога. Сначала он не уважает родителей, потом перестает любить родину, затем отрицает мать-церковь, и вот он уже не верит в Бога. Все это очень взаимосвязано. Недаром, когда хотят поколебать государство, разрушить его устои изнутри, в первую очередь ополчаются на церковь, веру в Бога, и на семью. Семья, почитание старших, передача традиций (а слово традиция как раз и происходит от латинского tradition — передача), цементирует общество, делает народ крепким.*

*^ ШЕСТАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Не убий.*

*Не убивай.*

*Убийство, отнятие жизни у другого человека и самоубийство, то есть самовольный уход из жизни – одни из самых тяжелых грехов.*

*Самоубийство – самый страшный грех. Это есть бунт против Бога, который дал нам драгоценный дар жизни. Но наша жизни в руках Божиих, мы не имеем права уходить из нее, когда нам вздумается. Совершая самоубийство, человек уходит из жизни в страшном помрачении отчаяния и уныния. Он уже не может покаяться в этом грехе, также он не может принести покаяние в грехе убийства, который он совершает по отношению к самому себе, за гробом покаяния нет.*

*Человек, лишивший другого жизни по неосторожности, также повинен в убийстве, но вина его меньше, чем у того, кто убивает сознательно. Также повинен в убийстве тот, кто способствовал убийству. Например, муж женщины, который не отговорил ее сделать аборт или даже сам способствовал этому.*

*Люди, своими вредными привычками и пороками и грехами сокращающие свою жизнь и наносящие вред своему здоровью, также грешат против шестой заповеди.*

*Любой вред, нанесенный ближнему – есть также нарушение этой заповеди. Ненависть, злоба, побои, издевательства, оскорбления, проклятия, гнев, злорадство, злопамятство, зложелательство, непрощение обид — все это грехи против заповедь «не убий», потому что «всякий, ненавидящий брата своего, есть человекоубийца» (1Ин.3:15),- говорит Слово Божие.*

*Кроме убийства телесного существует не менее страшное убийство – убийство духовное, когда кто-то соблазняет, совращает ближнего в неверие или подталкивает к совершению греха, и тем самым губит его душу.*

*Святитель Филарет Московский пишет, что «не всякое отнятие жизни есть законопреступное убийство. Не является беззаконным убийство, когда отнимается жизнь по должности, как-то: 1) когда преступника наказывают смертью по правосудию; 2) когда убивают неприятеля на войне за Отечество».*

*^ СЕДЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Не прелюбы сотвори.*

*Не прелюбодействуй.*

*Этой заповедью запрещаются грехи против семьи, супружеская измена, все плотские отношения между мужчиной и женщиной вне законного брака, другие плотские грехи, а также блудные, нечистые желания и мысли.*

*Господь установил брачный союз и благословил плотское общение в нём, служащее деторождению. Муж и жена отныне уже не двое, а «одна плоть» (Быт.2:24). Наличие брака – это ещё одно (пусть не самое главное) отличие нас от животных. У зверей брака нет. У людей же существует брак, взаимная ответственность, обязанности друг перед другом и перед детьми.*

*Но то, что благословляется в браке, является грехом, нарушением заповеди, если совершается вне брака. Супружеский союз соединяет мужчину и женщину в «одну плоть» (1Кор.6:15-16)*

*Священное Писание относит блуд к наиболее тяжёлым грехам: «Не обманывайтесь: ни блудники…ни прелюбодеи…Царства Божия не наследуют» (1Кор.6:9).*

*Грехом, еще более тяжким, чем блуд является прелюбодеяние, то есть нарушение супружеской верности или телесные отношения с человеком, находящимся в браке.*

*Измена разрушает не только брак, но и душу того, кто изменяет. На чужом горе счастья не построишь. Существует закон духовного равновесия: посеяв зло, грех, мы зло и пожнем, наш грех к нам же и вернется. Прелюбодеяние, блуд начинается не с факта телесной близости, а гораздо раньше, когда человек даёт себе разрешение на грязные мысли, нескромные взгляды. В Евангелии сказано: всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своём» (Мф.5:28).Поэтому блуд мысленный, нехранение зрения, слуха, бесстыдные разговоры эти и другие подобные им грехи, являются нарушением седьмой заповеди.*

*^ ВОСЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Не укради.*

*Не кради.*

*Нарушением этой заповеди является присвоение чужой собственности, как государственной, так и частной. Виды воровства могут быть разнообразны: грабеж, кража, обман в торговых делах, подкуп, взяточничество, уклонение от налогов, тунеядство, святотатство (то есть присвоение церковного имущества), всевозможные аферы, махинации и мошенничества. Кроме этого к грехам против восьмой заповеди можно отнести всякую нечестность: ложь, обман, лицемерие, лесть, подхалимство, человекоугодие, так как в этом случае люди пытаются также приобрести что-то, например, расположение ближнего, нечестным, воровским путем.*

*«Ворованным добром не выстроишь дом», — говорит русская пословица и еще «Сколь веревочке не вейся, а конец будет». Наживаясь на присвоении чужой собственности, человек рано или поздно будет за это расплачиваться. «Бог поругаем не бывает» (Гал.6:7) Совершенный грех, каким бы незначительным он не казался, обязательно возвращается. Зло обязательно найдет нас. Один мой знакомый во дворе случайно ударил и поцарапал крыло машины соседа. Но ничего не сказал ему и не дал денег на ремонт. Через некоторое время, в совершенно другом месте, вдалеке от дома, его собственную машину также поцарапали и скрылись с места происшествия. Притом удар был нанесен в то же крыло, которое он испортил соседу.*

*В основе кражи, воровства лежит страсть сребролюбия и борется она стяжанием противоположных ей добродетелей. Сребролюбие может быть двух видов: Мотовство (любовь к роскошной жизни) и скупость, жадность И то и другое требует средств, которые приобретаются зачастую нечестным путем.*

*Сребролюбие борется стяжанием противоположных ему добродетелей: милосердием к бедным, нестяжанием, трудолюбием, честностью и духовной жизнью, ибо привязанность к деньгам и другим материальным ценностям всегда происходит от бездуховности.*

*^ ДЕВЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Не послушествуй на друга твоего свидетельства ложна.*

*Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.*

*Этой заповедью Господь запрещает не только прямое лжесвидетельство против ближнего своего, например в суде, но и всякую ложь, сказанную в адрес других людей, как то: клевета, поклеп, ложные доносы. Грех празднословия, столь обычный повседневный для современного человека, также очень часто бывает связан с грехами против девятой заповеди. В праздных разговорах постоянно раздаются сплетни, пересуды, а порой наветы и клевета. Во время праздной беседы очень легко «сболтнуть лишнего», разгласить доверенные тебе чужие тайны и секреты, подвести и подставить ближнего. «Язык мой — враг мой»,- говорят в народе, и действительно, наш язык может принести большую пользу нам и ближним, а может очень сильно навредить. Апостол Иаков говорит, что языком мы порой «благословляем Бога и Отца, и им проклинаем человеков, сотворенных по подобию Божию» (Иак.3:9). Грешим мы против девятой заповеди и когда не только говорим ложь и клевету на ближнего, но и когда соглашаемся со сказанным другими, этим самым участвуя в грехе осуждения.*

*«Не судите, да не судимы будете» (Мф.7:1),- предупреждает Спаситель. Осуждать – значит судить, предвосхищать суд Божий, узурпировать Его права (в этом тоже страшная гордость!) ибо только Господь, знающий прошлое, настоящее и будущее человека, может судить о нём. Преп. Иоанн Савваитский рассказывает следующее: «Раз пришёл ко мне инок из соседнего монастыря, и я спросил его, как живут отцы. Он отвечал: «Хорошо, по молитвам Вашим». Затем я спросил об иноке, который не пользовался доброй славой, и гость сказал мне: «Нисколько он не переменился, отче!» Услышав это, я воскликнул: «Худо!» И только я сказал это, тотчас почувствовал себя как бы в восторге и увидел Иисуса Христа, распятого между двумя разбойниками. Я, было, устремился на поклонение Спасителю, как вдруг Он обратился к предстоящим Ангелам и сказал им: «Изринте его вон, — это антихрист, ибо осудил брата своего, прежде Моего Суда». И когда, по слову Господа, я изгонялся, в дверях осталась моя мантия, и затем я очнулся. «Горе мне, — сказал я тогда пришедшему брату, — зол сей день мне!» «Почему так?» — спросил тот. Тогда я рассказал ему о видении и заметил, что оставленная мной мантия означает, что я, лишён покрова и помощи Божией. И с того времени семь лет провёл я, блуждая по пустыням, ни хлеба не вкушая, ни под кров не заходя, ни с человеками не беседуя, пока не увидел Господа моего, возвратившего мне мантию».*

*Вот как страшно выносить суждение о человеке.*

*^ ДЕСЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ*

*Не пожелай жены искренняго твоего, не пожелай дому ближняго твоего, ни села его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни всякого скота его, ни всего, елика суть ближняго твоего.*

*Не желай жены ближнего твоего и не желай дома ближнего твоего, ни поля его, ни раба его, ни рабыни его… ни всего того, что принадлежит ближнему твоему.*

*Заповедь эта запрещает зависть и ропот. Нельзя не только делать плохое людям, но даже иметь греховные, завистливые мысли против них. Любой грех начинается с мысли, с помысла о нем. В начале человек начинает завидовать деньгам и имуществу ближних, потом в его сердце зарождается помысел украсть это добро у своего брата, и вскоре он воплощает свои греховные мечты в действие. Прелюбодеяние также, как известно, начинается с нескромных взглядов и завистливых помыслов относительно супруги ближнего. Также нужно сказать, что зависть к богатству, имуществу талантам, здоровью наших ближних убивает в нас любовь к ним, зависть как кислота разъедает душу. Нам уже неприятно общаться с ними, мы не можем разделить с ними их радость, наоборот, завистливого человека очень радует, внезапная скорбь и горе постигшее тех, кому он завидовал. Вот почему так опасен грех зависти, он является началом, семенем других грехов. Человек завистливый также грешит против Бога, он не хочет довольствоваться тем, что ему посылает Господь, ему постоянно мало, он обвиняет во всех своих бедах ближних и Бога. Такой человек никогда не будет счастлив и доволен жизнью, ведь счастье это не какая-то сумма земных благ, а состояние души человека. «Царство Божие внутрь вас есть» (Лк.17:21). Оно начинается здесь на земле, с правильного устроения души. Умение видеть дары Божии в каждом дне своей жизни, ценить их и благодарить за них Бога – залог человеческого счастья.*

*ЕВАНГЕЛЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ БЛАЖЕНСТВА*

*Мы уже говорили, что Бог дал людям десять заповедей еще в ветхозаветные времена. Даны они были для того, чтобы оградить людей от зла, предупредить об опасности, которую несет грех. Господь Иисус Христос установил Новый Завет, дал нам Новый Евангельский Закон, основой которого является любовь: «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга» (Мф.5:48). Однако, Спаситель нисколько не отменил соблюдение десяти заповедей, но указал людям совершенно новый уровень духовной жизни. В Нагорной проповеди, рассказывая о том как должен строить свою жизнь христианин, Спаситель, в том числе, дает девять Заповедей Блаженства. Эти заповеди говорят уже не о запрете греха, а о христианском совершенстве. Они рассказывают: как достигнуть блаженства, какие добродетели приближают человека к Богу, ибо только в Нем человек может найти истинное блаженство. Заповеди Блаженства не только не отменяют десяти заповедей Закона Божьего, но очень премудро дополняют их. Недостаточно просто не совершать грех, или изгнать его из нашей души, покаявшись в нем. Нет, нужно, чтобы наша душа была заполнена противоположными грехам добродетелями. «Свято место пусто не бывает». Недостаточно не делать зла, нужно творить добро. Грехи создают стену между нами и Богом, когда стена разрушена, мы начинаем видеть Бога, но приблизить к Нему нас может только нравственная христианская жизнь.*

*Вот девять заповедей, которые нам дал Спаситель как руководство к христианскому подвигу:*

*Блажени нищии духом, яко тех есть Царствие Небесное*

*Блажени плачущии, яко тии утешатся*

*Блажени кротцыи, яко тии наследят землю*

*Блажени алчущии и жаждущии правды, яко тии насытятся*

*Блажени милостивии, яко тии помиловани будут*

*Блажени чистии сердцем, яко тии Бога узрят*

*Блажени миротворцы, яко тии сынове Божии нарекутся*

*Блажени изгнани правды ради, яко тех есть Царствие Небесное*

*Блажени есте, егда поносят вам, и ижденут, и рекут всяк зол глагол на вы лжуще, Мене ради: Радуйтеся и веселитеся, яко мзда ваша многа на небесех.*

*ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*Что значит быть «нищим духом», и почему такие люди являются«блаженными»? Для того, чтобы понять это нужно использовать образ обычного нищего человека. Мы все видели, знаем людей, достигших крайней степени бедности, нищеты. Среди них, конечно, есть люди разные и не будем сейчас рассматривать их морально-нравственные качества, нет жизнь этих несчастных нужна нам как некий образ. Каждый нищий прекрасно понимает, что стоит на последней ступени социальной лестницы, что все остальные люди в материальном плане находятся гораздо выше его. А он скитается в лохмотьях, часто не имея собственного угла, и просит милостыню, чтобы хоть как-то поддержать свою жизнь. Пока нищий общается с такими же бедняками как он, то может не замечать своего положения, но, увидев человека богатого, состоятельного он тут же чувствует бедственность собственного положения.*

*Нищета духовная означает смирение, видение своего истинного состояния. Как обычный нищий не имеет ничего своего, но одевается в то, что дадут и питается подаянием, также и мы должны осознавать, что все, что мы имеем, получаем от Бога. Это все не наше, мы лишь приказчики, управители имения, которое нам дал Господь. Дал, чтобы оно служило спасению нашей души. Можно быть отнюдь не бедным человеком, но быть «нищим духом», со смирением принимать то, что нам дарует Бог и использовать это на служению Господу и людям. Все от Бога, не только богатство материальное, но и здоровье, таланты, способности, сама жизнь – все это исключительно дар Божий, за который мы должны Его благодарить. «Без Меня не можете делать ничего» (Ин.15:5),- говорит нам Господь. И борьба с грехами, и стяжание добрых дел невозможны без смирения, все это мы делаем только с помощью Божией.*

*Нищим духом, смиренномудрым, обещается «Царство небесное». Люди, которые знают, что все, что они имеют не их заслуга, а дар Божий, который нужно преумножить во спасение души, будут воспринимать все посланное им, как средство достижения Царства Небесного.*

*ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*«Блаженны плачущие». Плач может быть вызван совершенно разными причинами, но далеко не всякий плач является добродетелью. Заповедь о плаче означает покаянный плач о своих грехах. Покаяние так важно, потому что без него невозможно приблизиться к Богу. Грехи мешают нам это сделать. Первая заповедь о смирении уже подводит нас к покаянию, закладывает основу для духовной жизни, ибо осознать свои грехи, покаяться в них может только человек, который чувствует свою немощь, нищету перед Отцом Небесным. И как евангельский блудный сын возвращается в дом Отчий, конечно, Господь примет всякого приходящего к Нему, и отрет всякую слезу с его очей. Поэтому: «блаженны плачущие (о грехах), ибо они утешатся». У каждого человека есть грехи, без греха только Один Бог, но нам дан от Бога величайший дар – покаяние, возможность вернуться к Богу, попросить прощения у Него. Святые отцы недаром называли покаяние вторым крещением, где мы омываем грехи не водой, а слезами.*

*Блаженными слезами можно также назвать слезы сострадания, сопереживания нашим ближним, когда мы проникаемся их горем и стараемся чем можем, помочь им.*

*ТРЕТЬЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*«Блаженны кроткие». Кротость – это мирный, спокойный, тихий дух, который человек стяжал в своем сердце. Это покорность воли Божией и добродетель мира в душе и мира с ближними. «Возьмите иго Мое на себя, и научитесь от Меня: ибо Я кроток и смирен сердцем; и найдете покой душам вашим. Ибо иго Мое благо, и бремя мое легко» (Мф.11:29,30), — учит нас Спаситель. Он был во всем покорен воли Отца Небесного, Он служил людям и с кротостью принял страдания. Взявший на себя благое иго Христово, следующий Его путем, ищущий смирения, кротости, любви найдет покой, успокоение своей душе и в этой земной жизни, и в жизни будущего века, ибо кроткие «наследуют землю»,в первую очередь не материальную, а духовную, в Царстве Небесном.*

*Великий русский святой, преподобный Серафим Саровский говорил: «стяжи дух мирен и вокруг тебя спасутся тысячи». Сам он в полной мере стяжал этот кроткий дух, встречая каждого приходящего к нему словами: «Радость моя, Христос воскресе!» Известен эпизод из его жития, когда к его лесной келии пришли разбойники, желая ограбить старца, думая, что посетители приносят ему много денег. Святой Серафим рубил в это время дрова в лесу и стоял с топором в руках. Но, имея оружие и сам обладая большой физической силой он не захотел оказать им сопротивления. Он положил топор на землю и сложил руки на груди. Злодеи схватили топор и его обухом жестоко избили старца, проломив голову и переломав кости. Не найдя никаких денег, они скрылись. Преподобный еле-еле смог добраться до монастыря, он долго болел и до конца дней оставался согбенным. Когда разбойников поймали, он не только простил их, но и просил отпустить, говоря, что если этого не сделают, он уйдет из монастыря. Вот, какой удивительной кротости это был человек.*

*То, что «кроткие наследуют землю», справедливо не только в духовном плане, но даже в земном. Кроткие и смиренные христиане, без войн, огня и меча, несмотря на страшные гонения со стороны язычников, смогли обратить в истинную веру всю огромную Римскую империю.*

*ЧЕТВЕРТАЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*Жаждать и искать правды можно по-разному. Есть определенные люди, которых можно назвать «правдоискателями», они постоянно возмущаются существующими порядками, везде ищут справедливости и жалуются в вышестоящии инстанции. Но не про них говорится в этой заповеди. Имеется в виду совсем другая правда.*

*Сказано, что нужно желать правды как пищи и пития: «Блаженны алчущие и жаждущие правды». То есть очень сильно, как голодный и жаждущий, терпит страдания, пока не удовлетворит свои потребности. О какой правде здесь сказано. О Высшей Божественной правде. А Высшая правда, истина – этоХристос. «Я есмь путь и истина» (Ин.14:6), — говорит Он о Себе. Следовательно христианин должен искать истинный смысл жизни в Боге. В Нем одном Истинный источник Живой воды и Божественного Хлеба, который есть Тело Его.*

*Господь оставил нам Слово Божие, в котором изложено Божественное учение, правда Божия, Он создал Церковь и вложил в нее все нужное для спасения. Церковь также является носительницей правды и правильного знания о Боге, мире и человеке. Вот этой правды должен жаждать каждый христианин, читая Священное Писание и назидаясь творениями отцов Церкви.*

*Те, кто ревнуют о молитве, о творении добрых дел, о насыщении себя Словом Божиим, поистине «жаждут правды», и конечно, получат насыщение от приснотекущего Источника Спаса нашего и в этом веке и в будущем.*

*ПЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*Милость, милосердие – это дела любви по отношению к ближним. В этих добродетелях мы подражаем Самому Богу: «Будте милосердны, как и Отец ваш милосерд» (Лк.15:7).*

*И такой же бескорыстной любви научает всех нас, чтобы мы совершали дела милости не ради награды, не ожидая получить что-то взамен, а из любви к самому человеку, исполняя заповедь Божию.*

*Делая добрые дела людям, как творению, образу Божию, мы тем самым приносим службу Самому Богу. В Евангелии описан Страшный Суд Божий, когда Господь отделит праведных от грешных и скажет праведным: «приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира. Ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне». Тогда праведники скажут Ему в ответ: «Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили? когда мы видели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели? когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе?» И Царь скажет им в ответ: «истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Мф.25:34-40). Поэтому сказано, что «милостивые», сами «помилованы будут». И напротив тем, кто не творил добрых дел, нечем будет оправдаться на суде Божиим, как сказано в той же притче о страшном суде.*

*ШЕСТАЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*«Блаженны чистые сердцем», то есть чистые душой и умом от греховных мыслей и желаний. Важно не только избегать совершения греха видимым образом, но и воздерживаться от мыслей о нем, потому что любой грех начинается с помышления, а уже потом материализуется в действие. «Из сердца человека исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления» (1Ин.3:15). Человек имеющий нечистую душу, нечистые мысли – потенциальный совершитель потом уже видимых грехов.*

*«Если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло; если же око твое будет худо, то все тело твое будет темно» (Мф.6:22,23). Эти слова Христа сказаны о чистоте сердца, души. Чистое око – это искренность, чистота святость мыслей и намерений, и эти намерения ведут к добрым поступкам. И наоборот: где око, сердце ослеплено, там царствуют темные помышления, которые станут впоследствии темными делами. Только человек с чистой душой, чистыми помышлениями, может приблизится к Богу, узреть Его.Бога видят не телесными очами, а духовным зрением чистой души и сердца. Если этот орган духовного зрения помутнен, испорчен грехом, Господа не увидеть. Поэтому нужно воздерживаться от нечистых, греховных, злых и унылых мыслей, отгонять их как всеваемых от врага, и воспитывать в душе, взращивать другие – светлые, добрые. Мысли эти взращиваются молитвой, верой и надеждой на Бога, любовью к Нему, к людям и к всякому творению Божию.*

*СЕДЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*«Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими».Заповедь мира с людьми и примирения враждующих, ставится очень высоко, такие люди называются детьми, сынами Господа. Почему? Мы все чада Божия, его творения. Любому родителю нет ничего более приятного, когда он знает, что его дети живут в мире, любви и согласии между собой: «Как хорошо и как приятно жить братьям вместе!» (Пс.132:1). И наоборот, как горестно для отца и матери видеть ссоры, распри и вражду между детьми, при виде всего этого, сердце родителей словно обливается кровью! Если мир и хорошие отношения между детьми радуют даже земных родителей, тем паче Отцу нашему Небесному, нужно, чтобы мы жили в мире. И человек, который хранит мир в семье, с людьми, примиряет враждующих приятен и угоден Богу. Мало того, что такой человек получает радость, спокойствие, счастье и благословение от Бога здесь на земле, приобретая мир в душе и мир с ближними, он получит, несомненно, награду в Царстве Небесном.*

*Миротворцы еще потому назовутся «сынами Божиими», что в своем подвиге уподобляются Самому Сыну Божьему, Христу Спасителю, Который примирил людей с Богом, восстановил ту связь, которая была разрушена грехами и отпадением человечества от Бога.*

*ВОСЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*«Блаженны изгнанные правды ради». О взыскании Истины, Божественной правды, уже говорилось в четвертой заповеди блаженства. Мы помним, что Истина – это Сам Христос. Он также называется Солнцем правды. Именно о стеснениях, гонениях за правду Божию говорится в этой заповеди. Путь христианина- это всегда путь воина Христова. Путь сложный, трудный, узкий «тесны врата и узок путь, ведущий в жизнь» (Мф.7:13). И то, что очень многие люди следуют в этом направлении, не должно смущать нас. Христианин, всегда иной, не как все. «Старайся жить не «как все живут», а как Бог велит, потому что «мир во зле лежит», — говорит преподобный Варсонофий Оптинский. Не беда, если за нашу жизнь и веру нас будут здесь на земле гнать и поносить, потому что отечество наше не на земле, а на небе, с Богом. Поэтому, гонимым за правду Господь в этой заповеди обещается «Царство Небесное».*

*ДЕВЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ БЛАЖЕНСТВА*

*Продолжением восьмой заповеди, где говорится о притеснении за Правду Божию и христианскую жизнь, является последняя заповедь блаженства, где сказано о гонениях за веру. «Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня. Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах».*

*Здесь сказано о высшем проявлении любви к Богу — о готовности отдать свою жизнь за Христа, за свою веру в Него. Этот подвиг называется мученичеством.Путь этот высший и имеет высшую, «великую награду». Путь этот указан Самим Спасителем, Он претерпел гонения, мучения, жестокие пытки и мучительную смерть, дав тем самым пример всем своим последователям и укрепив их в готовности пострадать за Него даже до крови и смерти, как некогда Он пострадал за всех нас.*

*Мы знаем, что Церковь стоит на крови и стойкости мучеников, они победили языческий, враждебный мир, отдав свои жизни, и положив их в основание Церкви. Христианский учитель 3 века Тертуллиан говорил: «Кровь мучеников есть семя христианства». Как семя падает в землю и умирает, но при этом смерть его не напрасна, оно дает плод в несколько раз больший, так апостолы, мученики, отдав свою жизнь, явились тем семенем, из которого выросла Вселенская Церковь. И в начале 4 века языческая империя была побеждена христианством без силы оружия и всякого принуждения и стала православной.*

*Но враг рода человеческого не успокаивается и постоянно воздвигает новые гонения на христиан. И когда к власти придет Антихрист, он также будет гнать и преследовать учеников Христовых. Поэтому, каждый христианин должен быть постоянно готов к подвигу исповедничества и мученичества.*

1. страх Божий – стремление человека к добру, боязнь лишиться Божественной Любви. Пример: вы пришли на занятия.
2. потребность верить. Вера бывает истинная и пустая (суеверие). Что такое вера. Православие – правильно славить Бога. Добро – истинное бытие, зло – отсутствие добра. Становлюсь хуже, если не делаю добра. Необходимо утверждаться в добре. Духовная жизнь – это жизнь в ладу с совестью, утверждаться в добродетели, жить по Заповедям, совершенствоваться в Любви. Иоанн Златоуст: - Где нет света, там тьма. Итак: если не делаю зла, не значит – я добрый, если не делаю добра – значит, делаю злое.

11 вопрос Дневника: созидание духовное – действие, направленное на позитивный результат. Мир лежит во зле, зло в себе нужно преодолевать, принуждать себя. Бог попускает быть злу, так как любит, желает спасения. Своим покаянием можно смыть грех с генеалогического древа, изменить дальнейшую жизнь рода. Целомудрие становится нормой, например – в США. Понятие о телегонии.

Добродетели – это усилия, которые человек прикладывает для утверждения себя в добре. Нет нравственно нейтральных поступков. *Рисуем* 2 колонки: что разрушает душу и вносит зло – ГРЕХИ или СТРАСТИ; что созидает ее в добре, в мире, радости, спокойной совести – ДОБРОДЕТЕЛЬ.

**Тема девятого занятия: «Добродетели и Страсти» «Таинство Соборования».**

Лист бумаги, пополам разорвать, еще пополам. За 3 минуты нарисовать то, что запомнилось на предыдущей встрече.

Объясненить, что борьба со страстями возможна путем исполнения противоположных добродетелей, рассказать о тех и других.

**Восемь главных страстей с их подразделениями и отраслями**

***1. Чревообъядение***

Объядение, пьянство, нехранение и разрешение постов, тайноядение, лакомство, вообще нарушение воздержания. Неправильное и излишнее любление плоти, ее живота и покоя, из чего составляется самолюбие, от которого нехранение верности к Богу, Церкви, добродетели и людям.

***2. Любодеяние***

Блудное разжение, блудные ощущения и положения души и сердца. Принятие нечистых помыслов, беседа с ними, услаждение ими, соизволение им, медление в них. Блудные мечтания и пленения. Нехранение чувств, в особенности осязания, в чем дерзость, погубляющая все добродетели. Сквернословие и чтение сладострастных книг. Грехи блудные естественные: блуд и прелюбодеяние. Грехи блудные противоестественные.

***3. Сребролюбие***

Любление денег, вообще любление имущества движимого и недвижимого. Желание обогатиться. Размышление о средствах обогащения. Мечтание богатства. Опасения старости, нечаянной нищеты, болезненности, изгнания. Скупость. Корыстолюбие. Неверие Богу, неупование на его промысл. Пристрастия или болезненная излишняя любовь к разным тленным предметам, лишающая душу свободы. Увлечение суетными попечениями. Любления подарков. Присвоение чужого. Лихва. Жестокосердие к нищей братии и ко всем нуждающимся. Воровство. Разбой.

***4. Гнев***

Вспыльчивость, принятие гневных помыслов: мечтание гнева и отмщения, возмущение сердца яростью, помрачение ею ума: непристойный крик, спор, бранные, жестокие и колкие слова, ударение, толкание, убийство. Памятозлобие, ненависть, вражда, мщение, оклеветание, осуждение, возмущение и обида ближнего.

***5. Печаль***

Огорчение, тоска, отсечение надежды на Бога, сомнение в обетованиях Божиих, неблагодарение Богу за все случающееся, малодушие, нетерпеливость, несамоукорение, скорбь на ближнего, ропот, отречение от креста, покушение сойти с него.

***6.Уныние***

Леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитвенному. Оставление церковного и келейного правила. Оставление непрестанной [молитвы](https://azbyka.ru/molitvoslov/index.shtml)и душеполезного чтения. Невнимание и поспешность в молитве. Небрежение. Неблагоговение. Праздность. Излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода негою. Перехождение с места на место. Частые выходы из келий, прогулки и посещения друзей. Празднословие. Шутки. Кощуны. Оставление поклонов и прочих подвигов телесных. Забвение грехов своих. Забвение заповедей Христовых. Нерадение. Пленение. Лишение страха Божия. Ожесточение. Нечувствие. Отчаяние.

***7. Тщеславие***

Искание славы человеческой. Хвастовство. Желание и искание земных и суетных почестей. Любление красивых одежд, экипажей, прислуги и келейных вещей. Внимание к красоте своего лица, приятности голоса и прочим качествам тела. Расположение к наукам и искусствам гибнущим сего века, искание успеть в них для приобретения временной, земной славы. Стыд исповедовать грехи свои. Скрытие их перед людьми и отцом духовным. Лукавство. Самооправдание. Прекословие. Составление своего разума. Лицемерие. Ложь. Лесть. Человекоугодие. Зависть. Уничижение ближнего. Переменчивость нрава. Потворство. Бессовестность. Нрав и жизнь бесовские.

***8. Гордость***

Презрение ближнего. Предпочтение себя всем. Дерзость. Омрачение, дебелость ума и сердца. Пригвождение их к земному. Хула. Неверие. Лжеименный разум. Непокорность Закону Божию и Церкви. Последование своей плотской воле. Чтение книг еретических, развратных и суетных. Неповиновение властям. Колкое насмешничество. Оставление христоподражательного смирения и молчания. Потеря простоты. Потеря любви к Богу и ближнему. Ложная философия. Ересь. Безбожие. Невежество. Смерть души.

Таковы недуги, таковы язвы, составляющие собою великую язву, ветхость ветхого Адама, которая образовалась из его падения. Об этой великой язве говорит святой пророк Исайя: «от ног даже до головы несть в нем целости: ни струп, ни язва, ни рана палящаяся несть пластыря приложите, ниже елея, ниже обвязания» ([Ис. 1, 6](http://azbyka.ru/biblia/?Is.1:6&cr&ucs" \t "_blank)). Это значит, по изъяснению Отцов, что язва – грех – не частная, и не на одном каком-нибудь члене, но на всем существе: объяла тело, объяла душу, овладела всеми свойствами, всеми силами человека. Эту великую язву Бог назвал [смертью](http://azbyka.ru/1/zhizn_posle_smerti), когда воспрещая [Адаму](http://azbyka.ru/adam) и Еве вкушение от древа познания добра и зла, сказал: «В оньже аще день снесте от него, смертию умрете» ([Быт. 2, 17](http://azbyka.ru/biblia/?Gen.2:17&cr&ucs)). Тотчас по вкушению плода запрещенного, праотцы почувствовали вечную смерть; во взорах их явилось ощущение плотское; они увидели, что они наги. В познании наготы тела отразилось обнажение души, потерявшей красоту непорочности, на которой почивал Дух Святый. Действует в глазах плотское ощущение, а в душе стыд, в котором совокупление всех греховных и всех постыдных ощущений: и гордости, и нечистоты, и печали, и уныния, и отчаяния. Великая язва – смерть душевная; неисправима ветхость, происшедшая после потери Божественного подобия! Великую язву Апостол называет законом греховным, телом смерти ([Рим. 7, 23–24](http://azbyka.ru/biblia/?Rom.7:23-24&cr&ucs)), потому что умерщвленные ум и сердце вполне обратились к земле, служат раболепно тленным пожеланиям плоти, омрачились, отяготели, сами соделались плоть. Эта плоть уже неспособна к общению с Богом! ([Быт. 6, 3](http://azbyka.ru/biblia/?Gen.6:3&cr&ucs)). Эта плоть не способна наследовать блаженство вечное, небесное! ([1 Кор. 15, 50](http://azbyka.ru/biblia/?1Cor.15:50&cr&ucs)). Великая язва разлилась на весь род человеческий, соделалась достоянием злосчастным каждого человека.

Рассматривая великую мою язву, взирая на умерщвление мое, исполняюсь горькой печали! Недоумеваю, что мне делать? Последую ли примеру ветхого Адама, который, увидев наготу свою, спешит скрыться от Бога? Стану ли подобно ему оправдываться, возлагая вину на вины греха? Напрасно – скрываться от Всевидящего! Напрасно – оправдываться перед Тем, Кто всегда побеждает, «внегда судити» Ему ([Пс. 50, 6](http://azbyka.ru/biblia/?Ps.50:6&cr&ucs" \t "_blank)).

Облекусь же вместо смоковичных листьев в слезы покаяния; вместо оправдания принесу искреннее сознание. Облеченный в покаяние и слезы, предстану перед лицом Бога моего. В раю ли? Я изгнан оттуда, и херувим, стоящий при входе, не впустит меня! Самою тягостию моей плоти я пригвожден к земле, моей темнице!

**О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям**

***1. Воздержание***

Удержание от излишнего употребления пищи и питания, в особенности от употребления в излишестве вина. Хранение точное постов, установленных [Церковью](http://azbyka.ru/1/tserkov), обуздание плоти умеренным и постоянно одинаковым употреблением пищи, от чего начинают ослабевать вообще все страсти, а в особенности самолюбие, которое состоит в бессловесном люблении плоти, жизни и покоя ее.

***2. Целомудрие***

Уклонение от всякого рода блудных дел. Уклонение от сладострастных бесед и чтения, от произношения сладострастных, скверных и двусмысленных слов. Хранение чувств, особенно зрения и слуха, и еще более осязания. Скромность. Отвержение помышлений и мечтаний блудных. Молчание. Безмолвие. Служение больным и увечным. Воспоминание о смерти и аде. Начало целомудрия – ум, не колеблющийся от блудных помыслов и мечтаний; совершенство целомудрия – чистота, зрящая Бога.

***3. Нестяжание***

Удовлетворение себя одним необходимым. Ненависть к роскоши и неге. Милосердие к нищим. Любление нищеты евангельской. Упование на промысл Божий. Последование Христовым заповедям. Спокойствие и свобода духа и беспопечительность. Мягкость сердца.

***4. Кротость***

Уклонение от гневливых помыслов и от возмущения сердца яростию. Терпение. Последование Христу, призывающему ученика Своего на крест. Мир сердечный. Тишина ума. Твердость и мужество христианские. Неощущение оскорблений. Незлобие.

***5. Блаженный плач***

Ощущение падения, общего всем человекам, и собственной нищеты душевной. Сетование о них. Плач ума. Болезненное сокрушение сердца. Прозябающая от их легкость совести, благодатное утешение и радование. Надежда на милосердие Божие. Благодарение Богу в скорбях, покорное их переношение от зрения множества грехов их. Готовность терпеть. Очищение ума. Облегчение от страстей. Умерщвление миру. Желание молитвы, уединения, послушания, смирения, исповедания грехов своих.

***6. Трезвение***

Усердие ко всякому доброму делу. Неленостное исправление церковного и келейного правила. Внимание при молитве. Тщательное наблюдение за всеми делами, словами и помышлениями и чувствами своими. Крайняя недоверчивость к себе. Непрестанное пребывание в молитве и Слове Божием. Благоговение. Постоянное бодрствование над собою. Хранение себя от многого сна и изнеженности, празднословия, шуток и острых слов. Любление нощных бдений, поклонов и прочих подвигов, доставляющих бодрость душе. Редкое, по возможности, исхождение из келий. Воспоминание о вечных благах, желание и ожидание их.

***7. Смирение***

Страх Божий. Ощущение его при молитве. Боязнь, рождающаяся при особенно чистой молитве, когда особенно сильно ощущаются присутствие и величие Божие, чтоб не исчезнуть и не обратиться в ничто. Глубокое познание своего ничтожества. Изменение взора на ближних, причем они, без всякого принуждения, кажутся так смирившемуся превосходнее его по всем отношениям. Явление простодушия от живой веры. Ненависть к похвале человеческой. Постоянное обвинение и укорение себя. Правота и прямота. Беспристрастие. Мертвость ко всему. Умиление. Познание таинства, сокровенного в Кресте Христовом. Желание распять себя миру и страстям, стремление к этому распятию. Отвержение и забвение льстивых обычаев и слов, скромных по принуждению или умыслу, или навыку притворяться. Восприятие буйства евангельского. Отвержение премудрости земной, как непотребной перед Богом ([Лк. 16, 15](http://azbyka.ru/biblia/?Lk.16:15&cr&ucs" \t "_blank)). Оставление словооправдания. Молчание перед обижающими, изученное в Евангелии. Отложение всех собственных умствований и приятие разума евангельского. Низложение всякого помысла, взимающегося на разум Христов. Смиренномудрие или духовное рассуждение. Сознательное во всем послушание Церкви.

***8.***[***Любовь***](http://azbyka.ru/lyubov)

Изменение во время молитвы страха Божия в любовь Божию. Верность Господу, доказываемая постоянным отвержением всякого греховного помысла и ощущения. Несказанное, сладостное влечение всего человека любовию к Господу Иисусу Христу и к поклоняемой Святой Троице. Зрение в ближних образа Божия и Христа; проистекающее от этого духовного видения предпочтение себе всех ближних, благоговейное почитание их о Господе. Любовь к ближним братская, чистая, ко всем равная, радостная, беспристрастная, пламенеющая одинаково к друзьям и врагам. Восхищение в молитву и любовь ума, сердца и всего тела. Несказанное наслаждение тела радостию духовною. Упоение духовное. Расслабление телесных членов при духовном утешении[1](https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/v-pomoshh-kajushhimsja/#note1). Бездействие телесных чувств при молитве. Разрешение от немоты сердечного языка. Прекращение молитвы от духовной сладости. Молчание ума. Просвещение ума и сердца. Молитвенная сила, побеждающая [грех](http://azbyka.ru/1/o_grehe). Мир Христов. Отступление всех страстей. Поглощение всех разумений превосходящим разумом Христовым. Богословие. Познание существ бестелесных. Немощь греховных помыслов, не могущих изобразиться в уме.

Сладость и обильное утешение при скорбях. Зрение устроений человеческих. Глубина смирения и уничиженнейшего о себе мнения... Конец бесконечен!

**Дополнения из разных источников**

*Кратчайшая исповедь*

***Грехи против Господа Бога***

Верование снам, ворожбе, встречам и другим приметам. Сомнения в вере. Леность к молитве и рассеянность при ней. Нехождение в Церковь, долгая небытность у исповеди и Св. Причастия. Лицемерие в Богопочтении. Хула или только ропот на Бога в душе и на словах. Намерение поднять на себя руки. Напрасная божба. Обещание Богу неисполненное. Кощунство над священным. Гнев с упоминанием нечистой силы (черта). Ядение или питие в воскресные и праздничные дни до окончания Литургии. Нарушение постов или неточное соблюдение их, рабочее дело в праздники.

***Грехи против ближнего***

Неусердие к своей должности или к своему делу в общежитии. Непочтение к высшим или старшим. Неисполнение обещания человеку. Неуплата долгов. Отнятие силой или тайное присвоение себе чужого. Скупость на милостыню. Личная обида ближнему. Пересуды. Оклеветание. Проклинание других. Напрасные подозрения. Незащищение невинного человека или дела правого с потерею для них. Убийство. Непочтение к родителям. Несмотрение с христианской заботливостью за детьми. Гнев – вражда в семейной или домашней жизни.

***Грехи против самого себя***

Праздные или скверные мысли в душе. Желания зла ближнему. Лживость слова, речи. Раздражительность. Строптивость или самолюбие. Зависть. Жестокосердие. Чувствительность к огорчениям или обидам. Мщение. Сребролюбие. Страсти к наслаждениям. Сквернословие. Песни соблазнительные. Нетрезвость и многоядение. Блуд. Прелюбодеяние. Неестественный блуд. Неисправление своей жизни.

Из числа всех сих грехов против десяти заповедей Божиих некоторые, достигая в человеке высшей ступени развития своего, переходя в порочные состояния и ожесточая его сердце нераскаянностью, признаются тяжкими особенно и противными Богу.

***Грехи смертные***, то есть делающие человека повинным вечной смерти или погибели:

1. Гордость, презирающая всех, требующая себе от других раболепства, готовая на небо взыти и уподобиться Вышнему: словом – гордость до самообожания.

2. Несытая душа, или Иудина жадность к деньгам, соединенная большею частью с неправедными приобретениями, не дающая человеку и минуты подумать о духовном.

3. Блуд, или распутная жизнь блудного сына, расточившего на такую жизнь все отцовское имение.

4. Зависть, доводящая до всякого возможного злодеяния ближнему.

5. Чревоугодие или плотоугодие, не знающее никаких постов, соединенное со страстною привязанностию к различным увеселениям по примеру Евангельского богача, который веселился на вся дни светло.

6. Гнев непримирительный и решающийся на страшные разрушения, по примеру Ирода, который в гневе своем избил Вифлеемских младенцев.

7. Леность, или совершенная о душе беспечность, нерадение о покаянии до последних дней жизни, как например, во дни Ноя.

***Грехи хулы на Духа Святого***

Чрезмерное упование на Бога или продолжение тяжко греховной жизни в одной надежде на милосердие Божие.

Отчаяние или противоположное чрезмерному упованию на Бога чувство в отношении к милосердию Божию, отрицающее в Боге отеческую благость и доводящее до мысли о самоубийстве.

Упорное неверие, не убеждающееся никакими доказательствами истины, даже очевидными чудесами, отвергающее самую дознанную истину.

***Грехи, вопиющие небу об отмщении за них***

Вообще умышленное человекоубийство (аборты), а в особенности отцеубийство (братоубийство и цареубийство).

Содомский грех.

Напрасное притеснение человека убогого, беззащитного, беззащитной вдовы и малолетних детей сирот.

Удержание у убогого работника вполне заслуженной им платы.

Отнятие у человека в крайнем его положении последнего куска хлеба или последней лепты, которые потом и кровию добыты им, а также насильственное или тайное присвоение себе у заключенных в темнице милостынь, пропитания, тепла или одеяния, которые определены им, и вообще угнетение их.

Огорчение и обиды родителям до дерзких побоев их.

Конец и Богу слава.

**Принятие участия в таинстве соборования.**

**Тема десятого занятия: «Что посеешь, то и пожнешь».**

Лист бумаги, пополам разорвать, еще пополам. За 3 минуты нарисовать то, что запомнилось на предыдущей встрече.

БОРЬБА СО СТРАСТЯМИ

Страсти, подобно добродетелям, также связаны между собою, как "звенья одной цепи" (Исаак Нитрийский), и одна порождает другую. Их насчитывается восемь: в генетической последовательности это чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. В патриотической аскетике главное внимание обращается не на внешнее проявление греха, не на его отдельные случаи, а на их причину, т. е. укоренившиеся в душе пороки и страсти, или болезнь души и скрытое внутреннее состояние греха. Проф. Зарин предлагает нам в современных терминах и понятиях учение Св. Отцов о психологии страсти и борьбе с нею. Передадим это в кратких словах.

1. Помысел - исходный момент возникновения страсти, сосредоточение, существенный центральный элемент этого психического состояния. Сущность борьбы подвижника сводится к борьбе с помыслами. Св. Отцы-аскеты насчитывают до 7 стадий развития или нарастания страсти. Первый толчок к началу психического явления, которое может окончиться страстью, называется "приражение", или "прилог". Это есть представление какого-нибудь предмета или действия, соответствующего одной из порочных наклонностей человека. Этот прилог под действием внешних впечатлений, или связи с психической работой памяти, или воображения по законам ассоциации входит в сферу сознания человека. Этот первый момент происходит помимо воли человека, вопреки его желанию, без его участия, по законам психической их неизбежности "самопроизвольно" и считается поэтому "невинным", или безстрастным и не вменяется в грех, если не вызывается "блужданием" мысли, и если не допущен сознательно и добровольно, и если человек не относится к нему безпечно. Это пробный камень для испытания нашей воли, куда она склонится, в сторону добродетели или порока. В этом выборе и проявляется свобода человеческой воли.

2. На "прилог" откликается ЧУВСТВО, которое отвечает на вторгнувшееся в сознание впечатление или представление: "любовью", или "ненавистью" (сочувствием, или несочувствием). Это самый важный момент, от которого зависит судьба помысла: остаться или уйти. Только появление помысла в сознании не зависит от воли человека. Если же он не отвергнут и поэтому задерживается, то это признак того, что в природе данного человека он находит сродную почву, что уже выражается в СОЧУВСТВИИ человека к помыслу. Сочувствие же привлекает ВНИМАНИЕ, и помысл растет и раскрывается в целую мечтательную картину, заполняет всю сферу сознания, вытесняя все другие впечатления и мысли. Внимание потому медлит на помысле, что человек испытывает чувство УДОВОЛЬСТВИЯ. Этот охарактеризованный нами 2-й момент называется СОДРУЖЕНИЕ или СОЧЕТАНИЕ. Ефрем Сирин так определяет его: "Свободное принятие помысла и как бы занятие им и соединенное с удовольствием собеседование с ним". На современном психологическом языке это означает, что 2-й момент развития помысла заключается в следующем: внимание останавливается исключительно на возникшем впечатлении или представлении, которое и служит толчком или поводом к развитию целой ассоциации представлений, доставляющих человеку чувство удовольствия от предвкушения наслаждения предметом впечатления или представления. Чтобы порвать нить этой ассоциации и освободить от нее сознание и прекратить чувство наслаждения, необходимо ОТВЛЕЧЕНИЕ внимания напряжением воли, -активная и твердая решимость человека оттолкнуться от картины греха и более на ней не останавливаться и к ней не возвращаться.

3. В противном случае, при отсутствии волевого оттолкновения, наступает 3-й момент, когда уже сама воля увлекается все более и более помыслом, СКЛОНЯЕТСЯ к нему, в результате образуется решимость на самом деле осуществить то, о чем говорит помысел, и удовольствие чего он уже с наслаждением предвкушает. Тогда равновесие духовной жизни уже окончательно нарушается, вся душа всецело отдается помыслу и СТРЕМИТСЯ привести его в исполнение, с целью пережить наслаждение еще более интенсивное. Таким образом, 3-й момент характеризуется СКЛОНЕНИЕМ ВОЛИ к объекту помысла, СОГЛАСИЕМ и РЕШИМОСТЬЮ от приятных мечтаний перейти к деятельности с намерением осуществить их. Следовательно, в 3-м моменте вся воля отдается помыслу, поступает в его распоряжение для осуществления развившихся из его мечтаний планов. Этот момент называется СОСЛОЖЕНИЕМ, СОИЗВОЛЕНИЕМ и есть ИЗЪЯВЛЕНИЕ СОГЛАСИЯ на страсть, внушенную помыслом (Ефрем Сирии), или СОГЛАСИЕ ДУШИ с представившимся помыслом, соединенное с услаждением (Иоанн Лествичник). Это состояние уже "приближается к делу и уподобляется ему" (Ефрем Сирии). Назревает волевая РЕШИМОСТЬ достигнуть осуществления объекта страстного помысла всеми средствами, которые в распоряжении человека. В принципе удовлетворение страсти решено. Грех в намерении уже совершен. Остается только фактическое удовлетворение возникшего и созревшего страстного греховного желания.

4. Но иногда перед тем, как состоялось окончательное решение человека перейти к этому последнему моменту, а иногда даже и после такого решения, человек переживает БОРЬБУ между страстным влечением и противоположными наклонностями своей природы.

5. Впрочем, последний психический момент неустойчивого колебания воли между противоположными влечениями имеет место только тогда, когда в душе еще не успел образоваться "НАВЫК", именно "дурной навык", к помыслу, пока греховная склонность еще не проникла глубоко в природу человека, не сделалась свойством, постоянным качеством его характера, привычной стихией его настроения, когда уже человек постоянно думает и мечтает о предмете страстного позыва, пока еще не образовалась окончательно страсть.

6. В страсти же человек или совсем без борьбы, или почти без борьбы, бурно, стремительно, охотно отдается делу удовлетворения страсти. Он уже утрачивает господствующую, руководящую и контролирующую власть волевой способности над отдельными влечениями и потребностями волевой природы. Уже не воля господствует над страстным влечением, а это последнее над волею, насильственно увлекая за собою всю душу, заставляя всю ее мыслительную и активную энергию сосредоточиться на предмете страсти. Это состояние называется ПЛЕНЕНИЕМ. Это момент полного развития страсти, состояние души совершенно окрепшее, раскрывающее всю свою энергию до крайних пределов.

**Архимандрит Иоанн Крестьянкин " О cеми нечистых духах"**

*Семь нечистых духов*

*Слово Божие бесконечно велико. И человеческое вглядывание в него, даже не выходящее за пределы разумения Святой Православной Церкви, постоянно обретает и новые оттенки постижения, и нераскрытые прежде значения вечного и постоянного смысла.*

*Хорошо известна и обширно применяется притча Спасителя о нечистом духе, вышедшем из человека. 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, пришедши, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, вошедши, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого (Мф. 12, 43-45). Добавление Господа Иисуса Христа: Так будет и с этим злым родом — ясно показывает, что содержание притчи раскрывает прежде всего социально-историческую судьбу «рода лукавого и прелюбодейного», который «ищет знамения», ибо притча рассказывается Спасителем с намеком на этот «род».*

*Но мысль подвижников благочестия обычно останавливается на аскетической экзегетике\* (\* объяснение и толкование) притчи, и это очень понятно, так как она поучительна, серьезна и душеспасительна. Но исчерпана ли?*

*Нечистые духи в аскетическом понимании соединяются нередко с различными родами страстей. Таким образом, вышедший из человека нечистый дух — есть вместе с тем некая побежденная страсть. Дальнейший смысл, кажется, в основном, понятен. Когда душа, по изгнании страсти, не умеет наполнить себя святым положительным содержанием, — нечистые духи помогают внедрить в нее гораздо более обильную насыщенную и интенсивно работающую страстность — семь злейших нечистых духов.*

*Но почему семь? Случайно ли? А если нет? А если нет,— то есть если число «семь» имеет не просто символический смысл, означающий полноту, но и вполне реалистическое содержание, из сего следует, что семь страстей, которые нечистые духи вызывают к действию в душе человека,— всегда постоянны, одни и те же (конечно, речь идет только о тех случаях, когда греховные страстные движения,— вполне конкретные, как, например, пьянство и блуд,— из души изгоняются, а начать доброе делание она не озабочивается).*

*Наблюдение за подобными ситуациями, а у человека внимательного они всегда найдутся под рукой, а также логика духовно-нравственной жизни человека, доказывают одинаковость действия греха в подобных случаях.*

*Что бы нужно было сделать человеку, сумевшему победить греховную привычку? Для начала поставить ум свой на страже сердца, чтобы он рассматривал, по крайней мере, самые грубые греховные помыслы и, как сторож, даже не очень хороший, старался бы не пропускать самые, несомненно, враждебные.*

*А когда этого нет?.. Посмотрим, что может получиться…*

*Итак, грех побежден! Ура! Склонность, положим, к пьянству изгнана из моего сердца. И я торжествую. Увы, недолго. Я не успел дать место Духу Святому в моем вычищенном сердце. И это так понятно! Я так старался сам, так сильно и умиленно просил помощи Божией; так сердечно и долго пытались помочь мне мои близкие — всячески, и прежде всего — соединенной своей молитвой. И теперь я спокойно и безмятежно отдыхаю. Но тут-то нечистый дух пьянства, поскитавшись по безводным местам, ища покоя, и не обретя, тихонечко возвращается — и, видя горницу души пустой, идет за известной ему семеркой товарищей, которые помогут ему — по опыту знает — вновь вселиться в эту чистенькую, и такую лакомую, такую желанную душу. Дело облегчается тем, что, как он видит,— сторожа нет.*

*Первым в дело идет нечистый дух гордости, который в зависимости от характера и настроения чистенького «пациента», раскрывается одним из трех лиц: самодовольство («какой я все же молодец, что сумел сам победить свой грех»), самонадеянность («оказывается, это не так уж трудно; и у меня вполне достаточно сил, чтобы справиться с этим»), самоуверенность («да и вообще эта мерзость не посмеет больше ко мне приблизиться, зная, что я опытный борец с нею и победитель»). И при моей неопытности в духовно-нравственной жизни он, соблазняя меня тремя своими лицами в любом сочетании и последовательности,— проникает и прочно обосновывается в бедной моей душе.*

*И не просто обосновывается; он дает проход своему товарищу, другому нечистому духу, духу лености. И действительно — что такое? — все прекрасно и навсегда: дух пьянства не возвращается, другие безобразные духи тоже недвижны по отношению ко мне (а дух самодовольства самоуверенности, самонадеянности проник ласково и незаметно) — можно и отдохнуть. Прежде в моей жизни было много греха, но много и напряженной борьбы. Я устал от этой напряженности; и совесть спокойна; да и что теперь, собственно, нужно делать? — труд духовный, кажется? — ничего, можно и немного погодя. А пока — отдохнем… отдохнем… отдохнем… Я вполне заслужил отдых своей прежней напряженной работой. И дух лености распространяется неторопливо, но властно.*

*И вот я, нравственный богатырь, свален и опутан сладкой паутиной духа лености, нежелания напряженности. А сей властитель уступает местечко и следующему своему товарищу, закрепляющему успех. Совесть, порою попискивая, подает сигналы, что все же что-то пора начать и делать. Но леность не дает прохода единственно существенно нужному доброму духу внутреннего делания, зато легко пропускает хитрого и нечистого духа делания внешнего. Всякое внешнее делание имеет обычно то свойство, что им, как правило, душа удовлетворяется. Это опасно и всегда, но особенно опасно тогда, когда внешний, безжизненный характер (или наоборот — слишком чувственный, душевный) приобретает делание по самому существу своему; наиболее внутреннее — молитва. Ехидно вползший третий дух нечистый или совсем аннулирует молитву, или делает ее бессильной. Я лишаюсь одного из главных оружий.*

*Чувство удовлетворенности, так присущее внешнему деланию, гонит прочь остатки покаяния (если только они еще сохранились в моей душе), но зато пропускает торжественно и пышно появляющегося четвертого нечистого духа — нераскаянности, нежелания каяться. Он бесстрашно проходит в сопровождении хороших помощников: самооправдания и невнимательности к себе. Многочисленные вседневные погрешности, видя свободу проникновения, беспрепятственно проникали в душу и, оставаясь нераскаянными, производили свое разъедающее действие. Для более крупных погрешностей тут же находились извинительные причины. Шло обширное «непщевание вины о гресех»\* (\* самооправдание в грехах). Даже бывая в церкви на исповеди (в основном на «общей»), я по существу оставался нераскаянным. Так я лишился и другого главного оружия. Нераскаянность уже и сама по себе может привлечь из безводных мест любых нечистых духов; но они — многоопытные — знают как действовать, где удобнее всего нанести самый больной удар. Его наносит следующий нечистый дух — дух неблагодарности; ему к тому же естественно занять свое срединное место там, где уже обжились самодовольство, лень, безмолитвенность, нераскаянность. Дух сей — очень коварный, лживый и злобный. Тот, кем он овладеет, становится в большой степени чужд действию Святого Духа и не слышит Его внушений. Дух нечистый вселяется в меня, и я качусь в пропасть. Я, неблагодарный, ничего доброго не способен видеть ни в действиях Божиих, ни в действиях людей, жалостливо спешащих мне на помощь, а все приписываю себе.*

*Тогда-то, вслед за неблагодарностью, скачет шестой нечистый дух. Он приносит с собой равнодушие ко всем людям. Он приносит с собой замкнутость на себе. И мне все люди небезразличны уже лишь по тому, какие они со всех сторон несут мне обиды (обиды, конечно, мнимые, но для меня-то они действительны). Растет озлобленность и недовольство. Между тем, сам я в своей ослепленности и равнодушии, раздаю обиды направо и налево, но, не видя людей, не вижу и наносимые мною обиды. В моей окрестности, по естественному порядку вещей, смыкается круг одиночества. Наиболее разрушительно мое отношение к тем, кто стремится меня спасти…*

*Сей нечистый дух хорошо поработал. Вкруг меня одни обломки: обломки моей души; обломки прежних добрых отношений. Еще я по укоренившейся привычке во всех моих бедах вижу вину тех, кто суть и были окрест меня, в себе же наблюдаю одно добросердечие, но уже все более и более неладно становится на душе, и от этой неладности возрастает смутность, и самое главное — невесть как освободиться. И тогда-то вползает и распространяется, как кисель, по всему пространству души седьмой страшнейший дух нечистый — дух уныния. О его действии можно написать диссертацию, но — печальную. Посему лучше здесь поставить точку.*

*Тем более — самая пора начать запить. Семь нечистых духов сделали все для того, чтобы духу — простенькому, очевидному духу, например, пьянства — вольготно жилось в опустошенной разрушенной храмине души.*

*Конечно, это — схема, и схема в реальности, по милости Божией, далеко не всегда доходящая до полного разрушительного предела. И вообще, жизнь представляет такие варианты развития бесспорнейших, кажется, схем, что только ахнешь, и ахать часто приходится. К тому же за пределами рассмотрения схемы остается аскетический вопрос — как противостать нечистым духам. Вместе с тем нравственно-психологический опыт рассмотрения такого механизма страстей может оказаться небесполезным для тех, кто порою в недоумении, ничего не понимая, останавливается перед фактами развития страстной природы души человека, незанятой, выметенной и убранной.*

*Дай нам всем Господь духа осторожности, внимательности и разумения.*

Дневник поможет себя контролировать, основные вопросы 2,11,14, остальные по необходимости. Продолжать писать, 2 раза в месяц консультации по ведению дневника для тех, кто стремится утвердиться в добродетели воздержания, против страсти чревоугодия (сюда относятся пьянство и табакокурение). 40 дней после занятий – дневники постоянно. Нужно исповедоваться, духовное окормление. Совместная молитва друг о друге – молитва по соглашению.

Программа мероприятий:

1. обязательна работа с дневником, ежедневно 40 дней;
2. 2 раза в месяц консультация по дневнику. Обязательны ответы на 2, 5, 11, 14 вопросы;
3. исповедь;
4. молитва по соглашению;
5. акафист общий;
6. ежемесячные встречи с родственниками;
7. встречи трезвенников.

НАМЕРЕНИЕ – это твердый замысел сделать что-то конкретное. Входит чувственное желание, осмысление, волевое усилие. Можно помочь человеку только тогда, когда есть эти условия, то есть намерение жит трезво.

Чтобы появилось намерение, нужна доминирующая мотивация, или установка на трезвость. Тогда личность будет активна в данном направлении. Надо найти мотивы, побуждающие к отказу от алкоголя и табака:

1. верная информация об этих веществах;
2. уроки жизни – унижение от осознания своих поступков, лишение средств к существованию, здоровье, потеря близких, нет перспективы.

Далее нужна решительность, видеть примеры в жизни людей. Это вселяет надежду и силы.

Поиск мотивов: например, табличка ЗА и ПРОТИВ, МОЙ ВЫБОР. Это особенно полезно при появлении соблазна.

Решить начать именно сейчас. ЗАКОН: ДОБРЫЕ НАМЕРЕНИЯ ВСЕГДА СБЫВАЮТСЯ.

ЗАВИСИМОСТЬ

- вредная привычка, страсть, злокачественный недуг души, пагубный навык, образующийся при многократном удовлетворении каких-либо влечений к одурманиванию сознания или изменению эмоциональных реакций. Зависимость влияет на весь образ жизни человека, искажает восприятие как самого себя, так и окружающего мира. Жизненный выбор: справляться со своими проблемами только с помощью наркотических веществ.

Как проявляется зависимость:

1. дискомфорт – удовлетворение;
2. облегчение;
3. иллюзия исчезает, депрессия, обозленность
4. увеличение дозы.

Причина зависимости: отсутствие смысла жизни, цели.

Победить зависимость можно, начать с воздержания телесного.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Отпадение от Бога повлечет пустоту в душе, духовную жажду. Человеку заплатит тот хозяин, на которого человек работает. Жизнь без веры приведет к несчастному концу. Трезвость в узком смысле этого слова – это малая цель, ее может заслонить большая проблема. Нужна главная жизненная цель.

Без духовных средств и помощи свыше борьба с алкоголем имеет 2 результата:

1. временный вариант – ремиссия, болезни, потом рецидив.
2. вариант «семи злейших» (Мф. 12, 43-45). Называют еще «жесткий или жестокий вариант». Вместо пьянства – неверие, осуждение и злословие, гордость и тщеславие, сребролюбие, злоба и раздражение, блуд.

Залог успеха:

1. очищение ума от ложных понятий;
2. покаяние;
3. обретение веры в Бога и упование на Него;
4. решение жить в согласии с волей Божией и совестью;
5. цель жизни – спасение души;
6. преодоление трудностей, препятствий с Божией помощью;
7. при неуспехе – самоанализ, самокритика;
8. в неудачах – видение своей вины;
9. стремление помогать в утверждении трезвости;
10. ответственность.

Закрепление достигнутого – ведение дневника, работа над мыслями. «Каковы мысли, таков и человек» - притча.

Назначение даты встречи в храме для исповеди, причастия и чина «обета трезвости».

**Используемая литература**

1. Бачинин И.В., протоиерей, кандидат педагогических наук, магистр богословия: «Школа трезвости»
2. С.Н. Зайцев: « МОЙ АЛКОГОЛИЗМ».
3. Свт.Игнатий Брянчанинов: «Восемь главных страстей с их подразделениями и отраслями», «О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям».
4. Архимандрит Иоанн Крестьянкин: " О cеми нечистых духах".
5. профессор С. М. Зарин: «БОРЬБА СО СТРАСТЯМИ»
6. Православная энциклопедия «Азбука веры» Православный сайт.
7. Самуэль Баккиоки «Вино в Библии».
8. Священник Тимофей: «Православное мировоззрение и современное естествознание»