



ПРОТОИЕРЕЙ
ИГОРЬ БАЧИНИН

ПРИХОДСКАЯ ШКОЛА **ТРЕЗВОСТИ**

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОБЩЕСТВО
ТРЕЗВОСТИ И КУРСЫ ПО ИЗБАВЛЕНИЮ
ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Москва
2018

УДК 2-46
ББК 86.372.24-6-60.99
Б32



Серия «Азбука милосердия»:
методические и справочные пособия

Редакционная коллегия:

епископ Орехово-Зуевский Пантелеимон,

председатель Отдела по церковной благотворительности
и социальному служению

Ю. К. Данилова, главный редактор портала «Милосердие.ру»

И. В. Карпова, редактор серии

Е. В. Русанова, Т. С. Москвина, соредакторы выпуска

Рекомендовано к публикации Отделом по церковной благотворительности
и социальному служению Русской Православной Церкви

**На средства субсидии Министерства экономического развития РФ,
предоставленной в рамках государственной поддержки
социально ориентированных НКО**

Бачинин И. В., протоиерей

Б32 Приходская Школа трезвости: как организовать Общество трезвости и курсы по избавлению от алкогольной зависимости. /
Консультант В. К. Доронкин. – М.: Легка Книга, 2018. – 224 с. – (Серия «Азбука милосердия»: метод. и справ. пособия.)

ISBN 978-5-91173-538-8

16+

Пособие рассказывает о том, как организовать Школу и Общество трезвости на церковном приходе: представлены пошаговые инструкции и документы, содержание занятий и система трезвенной работы после окончания курса, рассказано о принципах духовной поддержки в избавлении от алкогольной зависимости. В пособии обобщен опыт почти 30-летней работы Школы трезвости, созданной автором в г. Екатеринбурге.

Для православных приходов и Обществ трезвости.

УДК 2-46

ББК 86.372.24-6-60.99

© Координационный Центр по противодействию алкоголизму
и утверждению трезвости, 2018

© Отдел по церковной благотворительности и социальному служению
Русской Православной Церкви, 2018

ISBN 978-5-91173-538-8

© И. В. Бачинин, текст, 2018

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ТРЕЗВОСТЬ И КАК ЕЕ ДОСТИЧЬ

Дорогие читатели!

Перед вами – книга о том, как помогать людям, попавшим в зависимость от алкоголя, как организовать при храме Общество или Школу трезвости.

То, что автор этой книги – священнослужитель, а Школа трезвости действует на церковном приходе, – совсем не случайность. Как у алкоголизма есть духовные причины, так и трезвость, трезвение – категории в том числе и духовной жизни. И рассуждать об отсутствии трезвости нужно более глубоко и серьезно, чем просто как о пагубной привычке регулярно употреблять большие дозы спиртного.

Трезво смотреть на мир могут только святые – люди, которые знают Бога. Трезвый взгляд открывает страшное засилье зла в мире: человек видит случающиеся в нем искупления, замечает действия дьявола. Но с другой стороны, трезвый человек видит и всепобеждающую любовь и силу Божию, которые помогают избежать расставленных дьявольских сетей.

Алкоголизм – это один из видов пьянства, нетрезвого состояния души. Можно опьянять себя мечтами, нечисты-

ми страстями, интернетом и виртуальными играми, наркотиками – много способов опьянения есть у современных людей. Но любой вид «опьянения» в основе своей имеет духовные причины.

Конечно, если говорить о самом веществе, то в рассуждениях об алкоголизме и об отношении к вину нужно избегать крайностей. Пьянство, алкоголизм – безусловно, зло. Но вино само по себе злом не является. Виноградное вино дано Богом, оно используется для Евхаристии. В Библии сказано: вино веселит сердце человека (ср.: Пс. 103, 15), и апостол Павел рекомендовал своему ученику Тимофею немного вина, ради желудка его и частых недугов (ср.: 1 Тим. 5, 23). Сам Господь Иисус Христос употреблял вино на трапезах, вино было обязательной составляющей иудейских праздников. Вино в древности являлось основным напитком в Грузии, Греции, Иудее. Там не знали чая и кофе, и люди пили вино, разбавленное водой. Пили вино и в монастырях, где оно разрешалось даже в постные дни. У некоторых народов до сих пор сохраняется культура застолья, где вино – обязательный атрибут.

Есть люди и целые народы, которым употребление алкоголя противопоказано. Например, это народы Крайнего Севера, у которых в силу физиологических особенностей очень быстро формируется зависимость от алкоголя. Нельзя употреблять алкогольные напитки детям; людям, у которых может быть наследственная склонность к зависимости из-за пьянства родителей; а также тем, у кого эта зависимость сформировалась из-за неумеренного употребления алкоголя. Всем им употребление алкоголя категорически запрещено.

От употребления вина отказываются и по другим причинам. Есть иные религиозные традиции (например, мусульмане); а есть люди, которые берут на себя подвиг воздер-

жания от спиртного из-за стремления к совершенству, как святой Иоанн Предтеча, который никогда не употреблял никаких хмельных напитков. Бывает, что от употребления спиртного отказываются близкие и родственники тех, кто страдает алкогольной зависимостью, бывает, что обет воздержания дается на какое-то определенное время.

На Литургии, после троекратного «Аминь» и поклонения Святым Дарам как Телу и Крови Господа и Бога нашего Иисуса Христа, священник читает молитву, чтобы причащение Святых Таин совершалось в отрезвление души. Чтобы душа очистилась и увидела белое – белым, черное – черным, чтобы рассеялся туман и человек начал понимать, где четкая грань между добром и злом, грехом и добродетелью. Ведь в современном мире очень много лжи и обмана. Очень много искушений, которые лишают человека свободы, лишают радости трезвого мировосприятия, уводят в мнимые реальности, опьяняя греховными мыслями и чувствами. И для того, чтобы сохранять трезвый взгляд на мир, не попадаться в сети разных зависимостей, нужно иметь общение со Христом. Наиболее глубоко и целительно это общение совершается в церковных Таинствах – прежде всего, в Таинствах исповеди и Причастия. Они врачуют человека от болезни греха, преображают душу и дают силы противостоять всем искушениям.

Школы и Общества трезвости, о которых рассказывается в этой книге, помогают человеку осознать необходимость духовных средств на пути избавления от зависимости.

Желаю всем вам, дорогие читатели, помощи Божией в достижении и хранении истинного трезвения!

С любовью о Христе,
Пантелеимон,
епископ Орехово-Зуевский

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ТРЕЗВОСТЬ И КАК ЕЕ ДОСТИЧЬ

Епископ Орехово–Зуевский Пантелеимон 3

ОБ АВТОРЕ 9**ВВЕДЕНИЕ** 11

Алкогольная катастрофа и ее причины 13

О книге 16

ГЛАВА I. УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ ШКОЛЫ И ОБЩЕСТВА ТРЕЗВОСТИ 19

Что такое Школа трезвости и Общество трезвости 21

Духовные основания Школы и Общества трезвости 22

Организация Общества трезвости 23

Как создать Школу трезвости 27

ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ И ЭЛЕМЕНТЫ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ТРЕЗВОСТИ 37

Общая информация о курсе 39

Совместная молитва 40

Ответы на наиболее типичные вопросы 43

Примеры успешного избавления от зависимостей как часть обучения 45

Практические задания на занятии 46

Формы подачи теоретических знаний 53

Домашние задания 58

Индивидуальные консультации 65

Беседы с родственниками страждущих 66

Приобщение к церковному опыту духовной жизни 68

ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЫ ТРЕЗВОСТИ 71

Занятие 1. Знакомство с курсом и преподавателем. «Выход есть!» 73

Занятие 2. Что нужно знать о негативном программировании 75

Занятие 3. Кто предупрежден – тот вооружен. Как сформировать ответственное поведение 78

Занятие 4. Горькая правда об алкоголе 81

Занятие 5. Алкогольные мифы 84

Занятие 6. Действие табака на организм человека 87

Занятие 7. Поддержка семьи в преодолении негативных зависимостей 91

Занятие 8. «Быть или пить». Негативные зависимости как нарушение человеком духовных законов 95

Занятие 9. Средства для исправления жизни. Помощь Церкви 98

Занятие 10. Что посеешь, то и пожнешь 101

Подведение итогов 106

ГЛАВА 4. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ШКОЛЫ ТРЕЗВОСТИ 109

Поддержка выпускников Школы. «Десятки» 111

Обет трезвости 114

Издательская деятельность 117

Создание и поддержка интернет-сайта 118

Дела милосердия	121
Хоровое пение	122
Краеведение	122
Проведение массовых мероприятий	124
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	127
ПРИЛОЖЕНИЯ	135
1. Анкета для слушателей Школы трезвости	137
2. Дневник слушателя Школы трезвости	140
3. Концепция Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма	142
4. Высказывания святых отцов о молитве	145
5. Молитва по соглашению о страждущих от недуга пьянства	150
6. Последование молебного пения на принесение обета трезвости	152
7. Обетная грамота	160
8. Молитва на проскомидии за давших обет трезвости	162
9. Прошение на Литургии и молебне о страждущих от винопития	163
10. Последование молебного пения о страждущих недугом пьянства и наркомании	165
11. Заявление о принятии в члены Общества трезвости	173
12. Устав приходского Общества трезвости	174
13. Пошаговая инструкция по открытию Общества трезвости на приходе	180
14. Рекомендации по проведению Дня трезвости	182
15. Проповеди о трезвости и пьянстве	191
16. Православные Общества и Соглашения трезвости, действующие на территории России	208

ОБ АВТОРЕ

Протоиерей Игорь БАЧИНИН – магистр богословия, член Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы, член Коллегии Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению, председатель Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение», руководитель Отдела по утверждению трезвости и профилактике зависимостей Екатеринбургской митрополии, руководитель Координационного совета «Попечительства о народной трезвости», настоятель храма святителя Николая г. Екатеринбурга, кандидат педагогических наук, доцент УрГПУ, заведующий кафедрой теологии православия УГГУ.



ВВЕДЕНИЕ

АЛКОГОЛЬНАЯ КАТАСТРОФА И ЕЕ ПРИЧИНЫ

В наши дни алкоголизация России приняла угрожающие масштабы. Как будет развиваться и к чему приведет этот процесс? К сожалению, полной информацией об алкогольной ситуации в стране не владеет никто. По оценкам специалистов, уровень потребления алкоголя на душу населения не так давно (в 2011 году) составлял 18 л в год на каждого взрослого человека. Всемирная организация здравоохранения давно определила, что уровень среднедушевого потребления алкоголя свыше 8 л в год ведет к необратимым социально-экономическим (прежде всего людским) потерям, среди которых: ранняя смертность, высокий уровень преступности, низкое качество выпускаемой продукции, экономический ущерб, разрушенные семьи, безнадзорные дети, переполненные дома престарелых и дома ребенка.

Последствия алкогольной катастрофы проявляются во всех областях человеческой жизнедеятельности. В первую очередь, алкоголь разрушает самого человека – физически и духовно.

В России за год около 1 млн человек умирает от причин, связанных с употреблением алкоголя и табака: отравления, сердечно-сосудистые и другие заболевания, убийства и причинение вреда здоровью в состоянии алкогольного опьянения и т.д.

В условиях демографического кризиса, который сейчас переживает страна, важно еще раз подчеркнуть, что одной из основных причин сокращения численности населения России является алкоголизация общества.

Алкогольная зависимость приводит к деградации личности человека, калечит его душу. С духовной точки зрения, алкоголизм – страсть, которая лишает человека не только жизни временной, но и вечной. В Священном Писании говорится: *Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители... ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники – Царства Божия не наследуют* (1 Кор. 6, 9–10).

В дореволюционных изданиях начала XX века встречаются слова о том, какая ужасная алкогольная ситуация сложилась на тот момент в обществе. И это говорилось тогда, когда в России уровень потребления алкоголя на душу населения был одним из самых низких в Европе. В 1905 году он составлял 3,13 л на душу населения в год (для сравнения: во Франции – 23,32 л, в Германии – 10,06 л, в Великобритании – 8,83 л, в США – 6,56 л). Россия была одной из малоупьющих стран мира, и при этом многие деятели трезвенного движения были тревогу. А сейчас у нас 15 л (у мужчин – 23,9 л, данные за 2014 год) и мы... молчим.

Сложилась даже прямо противоположная ситуация: человек, ведущий трезвый образ жизни, вызывает насмешки окружающих, общество считает его ненормальным. Трезвость как нравственная ценность осмеивается и осуждается.

Причины распространения пьянства, несомненно, лежат в духовной плоскости. Вот как говорится о них в «Основах социальной концепции Русской Православной Церкви»: «Основная причина бегства многих наших современников в царство алкогольных или наркотических иллюзий – это духовная опустошенность, потеря смысла жизни, размытость нравственных ориентиров... Это расплата за идеологию потребительства, за культ материального преуспеяния, за бездуховность и утрату подлинных идеалов». Сложившееся положение является отражением тех перемен, которые произошли в общественном сознании и государственной политике современного общества. Огромное число людей ощутило бессмысленность своей жизни и той модели поведения, которую навязывают извне (в частности, в СМИ). Для многих стало невозможным найти в современной жизни позитивные стороны из-за разрушения традиционных ценностей, дискредитации новых и отсутствия культуры мировоззренческой рефлексии, позволяющей прийти к обретению собственного, уникального смысла жизни. Этим и объясняется стремительный рост количества разнообразных зависимостей. К распространенным в недавнем прошлом алкогольной и табачной зависимости прибавились наркотическая, компьютерная, игровая, шопинговая и другие.

В истории России имеется богатый позитивный опыт утверждения трезвости и трезвенного просвещения в масштабах всего государства. Главной движущей силой этого процесса была Русская Православная Церковь. В царской России действовало более 3000 Обществ трезвости при православных приходах, которые вели обширную религиозно-просветительскую работу. Благодаря этой деятельности большинство населения поддерживало идеологию трезвости и всячески содействовало ее утверждению.

В наше время идет процесс возрождения православных трезвенных традиций. На приходах появляются Общества и Школы трезвости, возобновилась практика принесения обетов трезвости. Расширение этой деятельности могло бы реально содействовать отрезвлению и оздоровлению нашего народа.

О КНИГЕ

В этой книге обобщен опыт организации и работы Школы трезвости, созданной на приходе храма святителя Николая в Екатеринбурге: представлены рекомендации и документы для организации Школы, содержание и структура занятий, приведены конкретные примеры решения рабочих проблем и успешной помощи страждущим и их семьям на пути избавления от алкогольной зависимости.

Мы надеемся, что найдутся активные неравнодушные люди, готовые воспользоваться нашим опытом и советами, чтобы организовать у себя на приходе Школу трезвости. Верим, что никакой труд во славу Божию не бывает напрасным, *и в свое время пожнем, если не ослабеем* (Гал. 6, 9).

ГЛАВА 1

УСЛОВИЯ
СОЗДАНИЯ
ШКОЛЫ
И ОБЩЕСТВА
ТРЕЗВОСТИ

ЧТО ТАКОЕ ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ И ОБЩЕСТВО ТРЕЗВОСТИ

Школа трезвости – это цикл занятий (курс лекций или семинаров), цель которого – освобождение человека от зависимости, формирование и закрепление у него мотивации к трезвой жизни. Школа трезвости является частью процесса реабилитации. Слушатели курса утверждают в трезвости, обретая ее для себя как личную нравственную ценность, осваивают специальные знания, опыт церковной и духовной жизни.

Двухнедельный курс занятий проходит ежедневно, кроме суббот, в вечернее время, удобное для большинства слушателей.

Школы возникают, как правило, на базе действующих на приходах **Обществ трезвости**.

Общество трезвости – организация с широким спектром деятельности, направленной на оказание помощи в избавлении от зависимости, утверждение трезвого образа жизни и целостное развитие личности посредством христианского просвещения и воцерковления. Общества трезвости могут быть как приходскими, так и спархиальными. По окончании занятий в Школе ее выпускники

могут продолжать получать поддержку именно в Обществе трезвости, стать его активными членами, реализовать свои индивидуальные способности, умения и навыки в каком-либо из направлений его деятельности (беседы и консультации со страждущими, дела милосердия, создание собственной газеты, интернет-сайта и т.д.).

ДУХОВНЫЕ ОСНОВАНИЯ ШКОЛЫ И ОБЩЕСТВА ТРЕЗВОСТИ

Школа трезвости призвана возрождать педагогику православия. Обращение к богатому опыту Церкви в деле трезвенного просвещения дает страждущим (то есть страдающим) надежду на избавление от разрушительных пристрастий.

В лоне Православной Церкви сформировалось понятие «трезвение», обозначающее состояние духовного бодрствования, постоянного внимания к своей внутренней жизни и понуждения себя к благому действию. **Трезвость – не только свобода от зависимостей, но прежде всего – здравомыслие, способность человека мыслить, чувствовать, действовать ответственно на основе норм и ценностей христианства.** Это бесконечный процесс духовного совершенствования, в котором телесная и духовная трезвость составляют единое целое.

Способность трезво совершать нравственный выбор и оценивать его последствия является, с позиции православия, основой формирования у человека духовного иммунитета к негативным зависимостям. Трезвенное сознание – фактор, определяющий устойчивость личности к социальным порокам и ее готовность к жизни на основе приоритета духовных ценностей.

В книге мы будем говорить об алкогольной и частично о табачной зависимости, подразумевая при этом и возможные остальные (наркотическую, интернет-зависимость, игроманию и т.п.), поскольку духовные методы борьбы с ними, в сущности, одни и те же.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВА ТРЕЗВОСТИ

Приходское Общество трезвости – это основа для создания Школы. О том, как создается и работает Общество трезвости, мы уже писали в книгах серии «Азбука милосердия» – в частности, в книге «Как организовать общество трезвости на приходе»¹. Все подробности можно прочитать там. Здесь же кратко расскажем только самое основное для организаторов приходского Общества трезвости – священника или мирянина.

РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАТОРУ-СВЯЩЕННИКУ

Прежде чем приступить непосредственно к созданию Общества трезвости, следует испросить благословение правящего архиерея на это начинание в прощении на его имя.

Получив благословение, нужно начать привлечение прихожан в будущее Общество трезвости. Для этого можно в проповедях (см. **Приложение 15**) делать акцент на проблеме пьянства, табакокурения, на необходимости трезвой

¹ Бачинин П., свящ. Как организовать общество трезвости на приходе. – М.: Лепта Книга, 2013. Электронная версия: <http://www.diaconia.ru/book/52bc6cf603a15cc5743c9869> (дата обращения: 10.11.2017).

жизни и ее преимуществах. Рассказать о тех средствах, которые существуют в Церкви для борьбы с пьянством, привести конкретные примеры из жизни святых и простых людей, которые страдали от этой страсти, но с Божией помощью сумели от нее избавиться.

Молебен. Предложите людям, для которых эта проблема актуальна, начать вместе молиться об исцелении их страждущих родственников, объясните преимущества, действенность совместной молитвы. Определите удобное для всех время для молебна о помощи страждущим в избавлении от винопития. Это может быть суббота перед воскресным бдением, вечер воскресенья или какой-либо из вечеров среди недели. Об этом времени необходимо несколько раз сделать объявление после воскресной Литургии и повесить красочное объявление на видном месте на территории храма. Молебен лучше служить с водосвятием, чтобы люди могли взять эту воду домой. Собираться на молебен желательно еженедельно.

После молебна священнику нужно обращаться к присутствующим со словом назидания, в котором стараться укрепить их веру в помощь Божию, воодушевить на положительный исход совместных трудов и привести примеры особой милости Божией к страждущим.

Очень важно, чтобы в назначенное время, несмотря ни на какие обстоятельства, пришедшие имели возможность помолиться за своих страждущих родственников. Для этого из числа постоянных прихожан нужно выбрать ответственного, который в случае болезни или занятости священника смог бы прочитать вместе с собравшимися акафист или канон. Служить молебны, читать акафисты и каноны лучше всего тем святым, которые имеют особую благодать от Господа помогать в избавлении от недуга пьянства. Можно молиться Пресвятой Деве Бо-

городице перед Ее чудотворным образом «Неупиваемая Чаша», Иоанну Крестителю, мученику Вонифатию, подобному Моисею Мурину, святому праведному Симеону Верхотурскому, святому благоверному князю Александру Невскому и другим.

Согласие трезвости. Тех людей, которые будут постоянно приходить на молебны (это, скорее всего, родственники или сами страждущие), можно в последующем объединить в Согласие трезвости. Форма Согласия на начальном этапе предпочтительнее Общества, так как не предполагает участия большого количества людей. «Согласие» означает всего лишь то, что несколько человек соглашаются между собой жить трезво и скрепляют свое намерение подписями, поставленными под текстом согласия (см. **Приложение 5**).

За страждущих людей можно включать особые прошения в молебны (см. **Приложения 9, 10**), принимать записки на проскомидию (см. **Приложение 8**) и на Литургию (см. **Приложение 9**) – на сугубую ектенью («Рцем вси...»).

На этом этапе важно заложить традиции, на которые в последующем будет опираться Общество трезвости. Объединяющим и спланивающим началом должна стать совместная деятельность, инициаторами которой будут члены Согласия и которая будет включать в себя, кроме молебнов, акафистов и канонов, проведение трезвых праздников, издание листовок трезвости, создание сайта, проведение лекций, распространение трезвеннической литературы, организацию встреч для совместного пения, просмотра фильмов с обсуждением, мероприятий для детей, паломничества и т.д. Любая инициатива, исходящая от членов Согласия, должна только приветствоваться. В дальнейшем из этих мероприятий сформируются разные направления деятельности будущего **Общества трезвости**.

РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАТОРУ-МИРЯНИНУ

Если вы имеете намерение организовать у себя на приходе Общество трезвости, начать необходимо с того, чтобы испросить на эти труды благословение у священноначалия. Необходимо написать прошение на имя настоятеля вашего прихода, подробно изложив свою просьбу. Хорошо, если настоятель благословит священника вашего храма окормлять эту деятельность, – эту просьбу необходимо специально вставить в прошение.

Следующим этапом должен стать поиск единомышленников, разделяющих ваши стремления и готовых потрудиться вместе с вами. Ими могут быть родственники страждущих или сами страждущие, имеющие опыт духовной и церковной жизни.

Если единомышленники нашлись, полезно будет объединить их сначала в **Согласие трезвости**. Для этого необходимо составить текст Согласия и поставить под ним свои подписи (см. Приложение 5). Потом таким же образом к вашей деятельности может присоединиться каждый желающий.

Далее необходимо определиться с местом и временем встреч и составить план совместной деятельности (см. выше, с. 25).

Необходимо выделить из своих рядов старшего или ответственного, через которого будет осуществляться связь и взаимодействие с участниками встреч. Это может быть постоянная или сменная обязанность (можно меняться, например, через каждый месяц или три), чтобы всем дать возможность проявиться и выявить наиболее способных организаторов.

Самое главное условие, которое нужно соблюдать, – регулярность встреч: нужно, чтобы они проходили с периодичностью один раз в неделю или в две недели.

От того, насколько ответственно вы будете относиться к подготовке и проведению мероприятий, будет зависеть отношение окружающих к вашей инициативе.

Создание Общества трезвости – следующий после Согласия этап организации трезвенной деятельности на приходе. Переход к нему происходит по мере роста сторонников трезвой жизни. Очень важно вовремя определить момент, когда нужно вывести людей на новые рубежи деятельности и не погубить инициативу.

На этом этапе, как правило, создается инициативная рабочая группа, определяются направления деятельности, готовится устав Общества (см. Приложение 12), в котором указываются цели и задачи, организационная структура, порядок вступления в Общество и выхода из него, составляется план мероприятий на определенный период времени (лучше всего на год). По мере готовности документов необходимо испросить на этот шаг благословение правящего архиерея, написав на его имя рапорт.

КАК СОЗДАТЬ ШКОЛУ ТРЕЗВОСТИ

СОЗДАТЕЛИ И УЧАСТНИКИ

Создание Школы трезвости – это определенный этап развития приходского Общества трезвости. Неравнодушные деятельные люди – основной ресурс для того, чтобы Школа трезвости начала работать. Нужна группа единомышленников, так как одному человеку организация Школы

и ее работа на начальном этапе будет не по силам. Кроме того, группа необходима как общность, способная оказывать взаимную поддержку, сохранять объективность и критичность в оценке эффективности собственных действий, корректировать их, разрешать непредвиденные проблемные ситуации.

Таковыми людьми могут быть прихожане храма, объединившиеся в **согласие трезвости**², или же члены приходского Общества трезвости, когда оно наберет необходимый потенциал и возможности. Потенциал определяется, в первую очередь, наличием квалифицированных православных преподавателей.

Преподаватель. Преподавать в Школе трезвости может православный священник, вовлеченный в тему, или выпускник Школы, обладающий опытом организаторской и лекторской деятельности, воцерковленный, давший обет трезвости, прошедший специальное обучение и активно участвующий в жизни приходского Общества трезвости.



Чтобы процесс обучения в Школе трезвости проходил эффективно, нужны:

- координатор деятельности или руководитель проекта;
- организаторы работы в группах после окончания занятий;
- духовник;
- ответственный за распространение рекламы;
- преподаватель, помощники преподавателя во время проведения занятий;
- диспетчер.

²Согласие трезвости – объединение граждан, по благословению настоятеля храма участвующих в деятельности по утверждению трезвости в обществе (см. также с. 25).

Для начала можно пригласить преподавателя, имеющего достаточный опыт, из другой Школы трезвости.

Помощники. Кроме преподавателя, нужны несколько человек с организаторским опытом, которые возьмут на себя работу, связанную с набором группы, ее информационным сопровождением, ее организационной поддержкой после окончания занятий. Помощники могут совмещать нескольких функций. Например, помощники преподавателя во время занятий могут вести работу в группах после их окончания, распространять рекламу, также кто-то из них может быть диспетчером.

Принципиальным условием эффективности работы преподавателя и группы поддержки Школы является их погруженность в православную традицию.

УЧЕНИКИ ШКОЛЫ

Учиться в Школу приходят разные люди: взрослые, молодежь и даже старшие подростки – прежде всего те, кто впал в какую-либо зависимость (алкогольную, табачную, наркотическую и другую), осознал ее и ищет пути избавления. На занятия Школы приходят также их родственники, ищущие помощи и поддержки. Есть и те, кто боится последствий зависимости и стремится профилактически оградить себя от опасности. И те, кто хотел бы заниматься трезвенным просвещением, возрождая добрые традиции трезвости, существовавшие в России.

Информацию о Школе будущие ученики могут получить на сайте храма или дружественных приходу организаций (например, trezvoinfo.ru), Обществ и братств трезвения. Информационные буклеты, листовки широко распространяются на массовых мероприятиях, инициру-

емых приходским Обществом трезвости, – например, Дне трезвости. Еще одним ресурсом привлечения слушателей к обучению в Школе трезвости являются выпускники трехдневного курса занятий для родственников зависимых.

Как правило, слушатели Школы трезвости – это люди, которые уже прибегали к различным методам лечения и кодирования, но до сих пор не смогли избавиться от зависимости или уберечь от нее своих близких. Конечно, их волнует вопрос, могут ли они сами или их родные избавиться от разрушительных пристрастий (бросить пить, курить, принимать наркотики и т.п.), придя на занятия Школы в православную церковь. Поэтому принципиально важным является умение лектора с первых же встреч разъяснить слушателям существенное отличие этого курса от того, что человек раньше делал, пытаясь избавиться от зависимости.

С позиции православия, **алкоголизм** характеризуется болезненным пристрастием человека к употреблению алкогольных напитков под воздействием страсти пьянства. **Страсть** – сильное желание или порочное влечение, возникающее у человека и делающее его несвободным, зависимым от нее в своем поведении.

Страсть как болезнь души, развиваясь, приводит человека к гибели. Овладев душой и поработив волю, страсть подчиняет себе весь уклад жизни человека, деформирует нравственные нормы его поведения и приводит к разрушительным последствиям. Следовательно, ученикам Школы трезвости предстоит проделать значительную духовную работу и попытаться изменить весь уклад своей жизни.

Запись в Школу организуется непосредственно на первом занятии.

Нецелесообразно начинать занятия с группой менее 15 человек – необходимо дополнить ее участниками, в том числе из семей или круга общения записавшихся. Предельная наполняемость Школы ограничена только ресурсами организаторов. В ходе занятий происходит распределение участников на «десятки», так что одновременно вполне возможно обучать 70–100 человек.

ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Помещением для проведения занятий Школы трезвости может быть храм или учебный класс, где есть школьная доска, парты, стулья, компьютер, мультимедийный проектор. Хорошо, если помимо комнаты для занятий будет отдельное помещение для организационной работы, где будет находиться диспетчер, храниться архив и раздаточный материал (анкеты, дневники). В этом помещении после занятий можно будет проводить чаепития – это хорошая возможность показать этические и эстетические преимущества трезвой трапезы. Если отдельного помещения нет, можно в углу комнаты для занятий организовать чайный столик.

Договариваясь о помещении, в котором вы будете проводить встречи, обязательно убедитесь, что оно будет свободно в дни и часы занятий.

ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Для обучения в Школе трезвости потребуется оснащение, облегчающее образовательный процесс. Что именно вы приобретете из предложенного списка – будет зависеть от ресурсов вашей общины.

Если есть возможность, желательно приобрести:

- устройства для тиражирования материалов: дневников слушателей, листовок, памяток, буклетов на основе методических разработок преподавателей и творческих работ слушателей;
- экран, звуковые колонки, проектор, компьютер – для просмотра видеоматериалов, работы с визуальными образами, тематических презентаций;
- документ-камеру – для вывода на экран и обсуждения фрагментов работ слушателей, их дневниковых записей, рисунков, фотографий;
- видеокамеру или фотоаппарат – для фиксации наиболее значимых событий Школы и составления видеоряда, отражающего изменения в группе;
- тематические библиотеки, стационарные или передвижные; книжные и фотовыставки, плакаты, стенды и прочие средства агитации.

ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО СОЗДАНИЮ ШКОЛЫ ТРЕЗВОСТИ

Инициативной группе, занимающейся созданием Школы трезвости, необходимо написать прошение на имя настоятеля, подробно изложив цели и задачи создаваемой организации, необходимые ресурсы, а также перечислив тех, кто будет трудиться над проектом.

После получения благословения на собрании группы нужно распределить обязанности, наметить первые мероприятия.

Для начала нужно:

- 1) решить, где и как распространять информацию о начале двухнедельных занятий Школы;

- 2) назначить время и место начала занятий. Очень важно реалистично планировать время для подготовки и проведения занятий;

- 3) определить людей, которые будут отвечать на телефонные звонки и при необходимости смогут провести первичное консультирование.

Начать процесс распространения информации лучше всего внутри прихода. Например, в воскресенье после Литургии священник может сделать объявление об открытии Школы трезвости.

Далее распространить информацию в церковных и светских периодических изданиях, на дружественных сайтах, в социальных сетях. Сделать рассылку через приходскую базу данных, если таковая имеется. Нужно назначить ответственного, который будет следить за обратной связью и отвечать на письма с вопросами о Школе.

Необходимо детально продумать встречу людей на первом занятии: кто будет их приветствовать, подскажет, где раздеться, помыть руки, попить чаю и тому подобное. В ходе занятий преподавателю также нужны помощники.



Первые шаги организаторов Школы трезвости:

- | | |
|--|--|
| • написать прошение на имя настоятеля храма; | • распространить информацию о занятиях (в церковных и светских изданиях, на сайтах, в социальных сетях); |
| • распределить обязанности между организаторами; | • продумать процесс встречи людей на первом занятии. |
| • реалистично распланировать время для всех мероприятий; | |

ки, которые будут раздавать анкеты и дневники, собирать выполненные задания, забирать проверенные, отвечать на возникшие вопросы, помогать поддерживать порядок и дисциплину.

Две недели занятий проходят очень быстро, но самое главное и ответственное начинается после их окончания. Этап поддержки и сопровождения слушателей после занятий является определяющим в сохранении личной трезвости.

Как мы уже говорили, понадобятся помощники, которые будут принимать активное и деятельное участие в работе со слушателями, закончившими Школу трезвости.

**ПРИНЦИПЫ
И ЭЛЕМЕНТЫ
ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ
ТРЕЗВОСТИ**

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О КУРСЕ

Курс Школы трезвости состоит из десяти трехчасовых занятий, системы домашних занятий, тренингов и индивидуальной работы. Занятия в Школе проводят в вечернее время, и ведет его, как правило, священник – руководитель Общества трезвости – с участием приглашенных специалистов.

Цель курса, который проводит Школа трезвости, – передать человеку, страдающему от зависимости и твердо решившему изменить свою жизнь, теоретические знания и опыт, необходимые для избавления от зависимости.

Результат. Как правило, после 3–4-го занятия у участников пропадает желание одурманивать себя алкоголем, появляется твердое намерение жить трезво. У людей, желающих избавиться от табачной зависимости, после 5–6-го занятия исчезает желание отравлять себя табаком. К 10-му занятию у большинства слушателей появляется осознанная необходимость внутреннего преображения, формируется твердое намерение жить духовной жизнью в традициях Православной Церкви.

Структура занятий. Каждое занятие состоит из лекции, разбора домашних заданий, перерыва и индивидуальной

работы с каждым слушателем. Начинается и заканчивается занятие молитвой.

Расскажем подробнее обо всех элементах занятий.

СОВМЕСТНАЯ МОЛИТВА

Молитва является обязательным компонентом каждого занятия в Школе трезвости: молитвой занятие начинается и заканчивается.

Для человека воцерковленного очевидно, что молитва является неотъемлемой частью христианской жизни: благодаря ей в душе устанавливается живая связь с Богом. Эта благодатная связь необходима человеку в борьбе со страстями и в исправлении жизни. *Без Меня не можете делать ничего*, – сказал Сам Господь (Ин. 15, 5). Молитва дает человеку силы противостоять злу и утверждаться в добре. «...Молитва борется с душевными страстями и, победив их, проникает весь состав человека, очищает его; в очищенный словесный храм она вводит Бога», – писал святитель Игнатий (Брянчанинов)³.

Страсть пьянства – одна из самых губительных и сильных по своему воздействию на человека. Самостоятельно человеку трудно, а в большинстве случаев – невозможно вырваться из ее плена. Только под благодатным воздействием Церкви, с помощью молитвы возможно исцеление человеческой души от этого порока.

Священнику, ведущему занятия, необходимо понимать, что он зачастую имеет дело с людьми, воспитанными и укорененными в атеистических традициях. Таких лю-

³ Мороз А., Цыганков В. Уроки трезвости. – М.; СПб.: ООО «Смирение», 2006. – С. 281.

дей нужно постепенно приобщать к практике молитвы, разъясняя ее смысл, приводить ясно сформулированные аргументы, точно подобранные примеры.

Эта работа должна начинаться с первого же урока. В беседе, открывающей цикл занятий, священник, как правило, выясняет, что большинство зависимых людей, пришедших в Школу трезвости, уже предпринимали попытки борьбы с пьянством и табакокурением: бросали, кодировались, применяли различные традиционные и нетрадиционные средства. Задача священника – не просто мотивировать людей на очередную попытку преодоления зависимости, но разъяснить смысл духовной поддержки, получаемой с помощью церковных Таинств, и укрепить веру слушателей в положительный результат их усилий.

В дальнейшем, от занятия к занятию, перед слушателями раскрывается и углубляется смысл молитвенного действия, приходит понимание его значимости и необходимости в деле трезвения, человек на своем опыте убеждается в силе молитвы. Постепенно молитва становится для слушателей осмысленным и искренним, по-настоящему совместным действием. Происходит приобщение слушателей к практике ежедневной самостоятельной домашней молитвы.

К каким же именно молитвам приобщаются слушатели Школы трезвости?

Для начала их можно познакомить с «Советами желающему избавиться от пьянства», составленными великим подвижником дореволюционного трезвенного движения святым праведным Иоанном Кронштадтским. Первый и важнейший из этих советов – обращение к помощи Божией в молитве, пусть и сказанной своими словами: «Пробудись от сна невежества и дурмана! Посмотри

на себя, что с тобой стало! Как мучаешь ты себя и своих близких, сколько зла привносишь в мир! Скажи твердо и решительно, без тени сомнения: ”Отрекаюсь от тебя, пошло сатаны! Сочетаюсь с Тобою, Господи Иисусе Христе! Спаси меня, изнемогаю. Одолевает коварный и хитрый враг меня. Придай крепости, твердости и постоянства в моем чистосердечном решении освободиться от пьянства. Да будет воля Твоя!” (или то, что подсказывает сердце, своими словами)».

Во всех существовавших и существующих ныне Обществах и Школах трезвости при православных приходах поддерживается традиция регулярно собираться на акафист перед иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша». На эту соборную молитву приходят и те, кто уже избавился от алкогольной или табачной зависимости, и желающие с Божией помощью преодолеть свою разрушительную страсть.

Если на соборной молитве присутствует священник, то служится общий или водосвятный молебен с акафистом. Если священника нет, то акафист читается мирским чином. Кроме совместной молитвы во время пения акафиста (или, если пост, канона), существует практика молитвы по соглашению для страждущих (см. Приложение 5), чтения Псалтири и Евангелия, также есть особые прошения на проскомидию (см. Приложение 8) и на ектению (см. Приложение 9).

В помощь ведущим занятий в Приложении 4 на с. 145 приведены высказывания святых отцов о силе молитвы. Эти высказывания можно использовать в беседах со слушателями Школы трезвости.

ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ВОПРОСЫ

Все занятия должны предусматривать для слушателей возможность свободно задавать вопросы и получать ответы.

Главным для каждого ученика Школы трезвости является вопрос о том, помогут ли занятия в избавлении от вредных зависимостей. Приведем примеры типичных вопросов и ответов на первом занятии.

Пример.

Слушатели:

- Я курю 20 лет. Мне помогут занятия?
- А я семь раз кодировался. Меня вылечат?
- Всем помогает? Что для этого нужно сделать?

Ведущий:

- Отвечу так. Помогает всем, у кого:
 - есть желание избавиться от вредной привычки. Если человек сам не захочет, никто за него ничего сделать не может;
 - помимо желания, есть вера в достижение результата;
 - есть осознание, что надо приложить усилия для достижения результата.

*Например, я хочу иметь дом, но только от того, что я этого хочу, ничего не произойдет. Я могу мечтать о нем год, два, даже могу иметь желание его построить, но если я не начну совершать вполне определенные конкретные действия – не выберу проект, не положу фундамент, не поставлю стены, крышу и т.д. – дома у меня никогда не будет. В Священном Писании говорится, что **вера без дел мертва есть** (Иак. 2, 26). Также апостол Иаков в своем Послании говорит:*

Покажи мне веру без дел твоих, а я тебе покажу веру из дел своих (ср.: Иак. 2, 18). То, насколько искренни ваши намерения и чего именно вы хотите достичь, будет определяться вашими конкретными действиями.

К числу часто задаваемых вопросов относятся и такие:

– Что будет, если я потеряю старых друзей?

Или, напротив:

– А если старые приятели не оставят меня в покое?

– Когда мне станет грустно (страшно, одиноко), вдруг я снова возьмусь за старое?

– Не почувствую ли я пустоту в жизни, если откажусь от привычки?

Готовые ответы на все вопросы невозможно дать заранее. Ответ должен найти сам преподаватель, исходя из фундаментального понимания: что этому человеку мешает жить праведно, что не дает осознать пагубность пристрастия и отказаться от него раз и навсегда?

Как правило, в разговоре о том, почему в очередной раз не получилось бросить курить или пить, большинство людей дают один и тот же ответ: «У меня не хватает силы воли». Главный вопрос заключается в том, почему человеку не хватает воли и откуда ему черпать внутренние силы.

С церковной точки зрения, ответ на этот вопрос связан с пониманием греховности человеческой природы. Наша внутренняя искаженность, поработанность злу охотно притягивается к злу внешнему, и для того, чтобы противостоять греховному влечению, человеку действительно не хватает собственных сил.

Где же выход? В обретении внутренней силы, которую Православная Церковь называет благодатью. Благодать Божия противостоит внешнему злу, помогает оградить душу от вторжения греха и поработанности ему. Господь в Евангелии говорит такие слова: *Без Меня не можете делать ничего* (Ин. 15, 5). Силу и помощь Божию в противостоянии злу и греху человек обретает через молитву и в Таинствах Церкви. Церковь хранит практический опыт такого исцеления человеческой души и преобразования личности.

ПРИМЕРЫ УСПЕШНОГО ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ КАК ЧАСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Участие в работе Школы трезвости тех людей, которые уже избавились от зависимости, является важным условием эффективности обучения. Необходимы реальные убедительные примеры для сохранения устойчивой мотивации человека к работе над собой.

Формы знакомства с позитивными примерами могут быть разными:

- живое общение (интервью, брифинг, «Час вопросов и ответов»), в котором участники Школы могут задать вопросы, убедиться в эффективности пути, которым они решили идти, а также узнать о рисках, искушениях и способах их преодоления;
- материалы биографического характера: фрагменты дневников, писем, эссе участников, успешно прошедших Школу трезвости;
- визуальные материалы: фотоальбомы, коллажи, видеозаписи, из которых видно, как изменился жизненный уклад ученика Школы трезвости.

Возможность в будущем и самому представить позитивный биографический материал усиливает у учеников Школы мотивацию к трезвой жизни без зависимостей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ НА ЗАНЯТИИ

С первых же уроков у слушателей нужно формировать ключевую установку: необходимы их собственные усилия, чтобы избавиться от негативных пристрастий.

На занятиях расскажут об опытно выверенных шагах по преодолению зависимостей, но от человека ожидается искреннее желание изменить свою жизнь, намерение жить трезвой жизнью, труд и самопринуждение в совершении нужных действий.

Готовность работать над собой формируется с помощью разнообразных практических заданий.

ВЕДЕНИЕ КОНСПЕКТА ЛЕКЦИЙ

В этом проявляется творческая активность слушателя. Ведущий с самого начала объясняет, что «просто слушать» нельзя – необходимо работать: писать, рисовать, конспектировать.

Надо всячески приветствовать их желание что-то зарисовать (для красочности можно использовать фломастеры), сопроводить текст графическим образом, так как это будет включать и моторную, и ассоциативную память, улучшая усвоение информации.

ПИСЬМЕННЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

На протяжении цикла занятий слушателям предлагается в письменном виде давать самим себе и окружающим обещания, знаменующие очередную ступеньку в исправлении своей жизни. Например, на первом занятии такое обязательство выполняется в форме заявления руководителю курсов. Текст дается всем одинаковый:

«Прошу зачислить меня на курс занятий, позволяющих избавиться от вредных привычек. Обязуюсь посещать все занятия в определенное руководителем время, выполнять домашние задания и рекомендации. После окончания занятий обещаю продолжать работу над собой, поддерживая связь с Обществом трезвости».

Следующие обязательства могут составляться индивидуально. Это могут быть обязательства перед руководителем курсов, близкими, самим собой. Важен факт письменной фиксации своего намерения.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ

Это упражнение слушатели делают на первом уроке, получают в качестве домашнего задания и повторяют, по возможности, на каждом занятии. Суть его в том, чтобы проверить, кто и сколько времени сумеет обойтись без воздуха. Необходимо по команде задержать дыхание (на вдохе или выдохе, как удобно) и слушать отсчет времени, который по секундомеру вслух делает лектор. Как только воздуха будет не хватать, делается вдох и записывается цифра, на которой задержка дыхания была прервана. Для тех, кто имеет намерение избавиться от пристрастия к табаку, это упражнение – наглядный пример того, что по мере очищения легких их объем увеличивается.

УПРАЖНЕНИЕ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ И ОБРАЗНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СВОЕЙ ПРОБЛЕМЫ

Задание заключается в том, чтобы за ограниченное время (2–3 минуты) нарисовать в своем конспекте рисунок, отражающий проблему, с которой человек пришел на занятия. Заранее оговаривается, что художественная сторона рисунка не имеет значения. Можно рисовать просто геометрические фигуры (точки, треугольники, квадраты и т.п.) Важно графически выразить то, от чего есть потребность избавиться. Внизу под рисунком нужно написать: «Я хочу избавиться от алкогольной (никотиновой, игровой) зависимости».

УПРАЖНЕНИЕ НА ОБРАЗНУЮ ПЕРЕДАЧУ ИНФОРМАЦИИ

Задание аналогично предыдущему. В течение трех минут нужно нарисовать рисунок на тему: «Что мне больше всего запомнилось из прошлого занятия?»

ЗАДАНИЕ ПЕРЕДАТЬ ИНФОРМАЦИЮ В ВИДЕ СХЕМЫ

Составление схемы помогает представить информацию в логической последовательности, выделить главное, привести к единому знаменателю разнообразные факты и примеры, приведенные лектором. Схемы можно составлять и коллективно, в процессе совместного обсуждения. Такие задания слушатели получают в конце почти каждого занятия.

На рисунке вы видите пример схемы, составленной слушателями в конце занятия, посвященного формированию у человека положительного отношения к алкоголю.



Само занятие по этой теме обычно проводится в форме диалога со слушателями: они отвечают на вопросы лектора, обсуждают приведенные им примеры того, как с детства человек приобретает стереотипы положительного отношения к спиртному. Всем известная потешка «Что ели? – кашку, что пили? – бражку» дополняется в сознании ребенка образами любимых мультипликационных героев: добрый крокодил Гена курит трубку, курят и папы в мультфильмах «Малыш и Карлсон», «Трое из Простоквашино», обаятельный Волк из «Ну, погоди!» не всегда трезв. Кроме того, у всех перед глазами были примеры семейных праздничных застолий.

В подростковом возрасте у ребенка появляются новые кумиры и предметы для подражания. Не секрет, что со-

временные средства массовой информации усиленно навязывают публике представление о зависимом поведении не просто как социально приемлемом, но и как о необходимом атрибуте успешности, «звездности» (образы киногероев, скандальные имиджи представителей шоу-бизнеса и тому подобное).

Слушатели всегда с интересом включаются в обсуждение этого вопроса, приводят разнообразные примеры, эмоционально делятся своими размышлениями. Поэтому итоговое обобщение полученных мнений в виде схемы просто необходимо для осмысления и понимания серьезности проблемы.

ОТВЕТЫ У ДОСКИ

В конце каждого занятия слушатели под руководством лектора фиксируют на доске полученную информацию в виде схемы и формулировок разобранных на уроке понятий. В начале следующего занятия или даже через занятие лектор вызывает к доске одного или группу слушателей из двух-трех человек, чтобы они воспроизвели эти схемы и определения – пусть и в собственной интерпретации, своими словами. Таким образом особенно важную информацию можно повторить несколько раз, чтобы вся группа могла хорошо ее усвоить.

Приведем пример контрольной работы у доски.

Тема занятия: осознание механизма формирования социально-психологической программы положительного отношения к любому виду зависимостей.

Задание: вспомнить и воспроизвести в записях на доске этапы формирования негативной зависимости.

Образец выполнения. Схематическое изображение этапов формирования негативной зависимости:



Краткие определения каждого этапа

Социально-психологическая программа – информация, накопленная человеком в процессе формирования его мировоззрения. Это некий багаж знаний, который определяет мотивы совершения тех или иных поступков.

Приобщение – выражение полученной информации и сформированных представлений в действиях, возникновение интереса и накопление практического опыта совершения порочных действий.

Привычка – желание совершения этих порочных действий. Желание – ключевое слово. Если на стадии приобщения у человека просто возникает интерес к тем или иным нехорошим поступкам, то на стадии привычки они для него становятся желаемыми.

Потребность – состояние человека, когда неудовлетворение желания вызывает внутренний дискомфорт. Если на предыдущей стадии человек, не имея возможности удовлетворить желание, еще способен переключить внимание на что-то другое, то на стадии потребности это не удается, и человек испытывает негативные ощущения.

Абсолютная зависимость – состояние человека, когда весь смысл существования сводится к удовлетворению потребности, без которой он не представляет своей жизни.

ОТВЕТЫ С МЕСТА

Это эффективный прием вовлечения слушателей в активное размышление над проблемой. Вместо того чтобы предоставить готовые решения, лектор с помощью наводящих вопросов подводит к самостоятельно сделанным верным выводам.

Например, обсуждение приведенной выше схемы формирования негативной зависимости может привести к осознанию каждым слушателем этапа зависимости, на котором он находится, и к пониманию того, что начинать работу по избавлению от порока нужно с изменения социально-психологической программы. Умело поставленные лектором вопросы приводят слушателя к состоянию **проясненного сознания** – ясному пониманию пагубности зависимости лично для него и, на основании этого, к сознательному отворачиванию от привычных действий.



Практические задания на занятиях:

- ведение конспекта лекций;
- письменные обязательства;
- упражнения:
 - определение объема легких,
 - визуализация,
 - образное представление информации,
 - запись информации в виде схемы;
- ответы у доски;
- ответы с места.

ФОРМЫ ПОДАЧИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

Лекция в чистом виде – как монолог ведущего – может занимать очень небольшую часть занятия. Чтобы удержать внимание слушателей, помочь им актуализировать и усвоить материал, нужно использовать разные формы его подачи.

ЛЕКЦИЯ-ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Это лекция, включающая просмотр и обсуждение фрагментов документальных и художественных фильмов о последствиях негативных зависимостей.

Показ документальных фильмов о вреде никотина, алкоголя, наркотиков, их разрушительного воздействия на организм – довольно распространенный прием в практике трезвенного просвещения. Такие просмотры оставляют тяжелое впечатление, вызывают страх и отвращение к увиденному.

Однако многие воспринимают такую антирекламу табака или алкоголя как надуманную и преувеличенную – созданную специально для того, чтобы их запугать.

Иногда более действенным средством, чем показ документальных фильмов, является показ фрагмента художественного фильма, где включаются иные механизмы восприятия, вызывая эмоциональную отзывчивость, сопереживание, побуждая зрителя к внутреннему диалогу с героем произведения, а главное – с самим собой.

Примеры таких фильмов: «Спасибо, что живой» (о судьбе В. Высоцкого), «Мужики» (фрагмент, где спившийся отец прощается со своим сыном, которого усыновил другой человек и собирается увезти навсегда), «Меня это не касается!» (авторский фильм о судьбах подростков с наркотической зависимостью), «Итальянец» (фрагмент о спившейся матери, караулящей своего ребенка около детского дома) и т.п.

ЛЕКЦИЯ-ДИСПУТ

Смысл занятия в том, что в процессе дискуссии слушатели самостоятельно приходят к выводам, которые лектор мог бы дать им в готовом виде.

Например, подходящей для дискуссии является тема «Алкогольные и никотиновые мифы в современном обществе». Есть много информации как о позитивном, так и негативном отношении общества к этим порокам. За неделю до занятия (на предыдущей встрече) слушателям дается задание самостоятельно найти аргументы по двум противоположным позициям: о пользе и о вреде алкоголя и табака.

Слушателям предлагают разделить на две группы, представляющие разные позиции. Следующее занятие проходит в форме диспута, где представители двух групп отстаивают свои позиции по распространенным в обществе взглядам на проблему:

- «курение успокаивает, снимает стресс»;
- «вино выводит радиацию и токсины из организма»;
- «курение помогает сосредоточиться, содействует умственной и творческой активности человека»;
- «спирт обладает лечебными свойствами»;
- «регулярное употребление небольшого количества алкоголя увеличивает продолжительность жизни»;

- «шампанское поднимает настроение, создает ощущение радости и является главным атрибутом праздника».

Игровая форма позволяет уйти от назидания и запутывания при изложении фактов негативного влияния на организм пагубных привычек. С другой стороны, самостоятельный анализ информации развивает способность к ее критическому осмыслению, дает пищу для размышления над собственной жизненной ситуацией.

При организации диспута лектору необходимо принять на себя роль режиссера, чтобы подвести участников выступлений к нужному выводу, сделать эмоциональный акцент, подчеркнуть важную мысль. Как известно, любая импровизация должна быть хорошо подготовлена. Поэтому лектор может рекомендовать для подготовки литературу, содержащую наиболее яркие примеры вреда негативных зависимостей. В процессе игровых «дебатов» лектор может задавать вопросы, провоцирующие определенные выводы.

ЛЕКЦИЯ В ПАРЕ (БИНАРНАЯ ЛЕКЦИЯ)

Лекция, проводимая в диалоге со специалистом, который может рассказать о вреде негативных зависимостей с позиции какой-либо отрасли знания (психиатрии, физики, химии, истории, гражданского права, морали и т.д.).



Формы подачи материала на занятиях:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| • лекция-визуализация; | • лекция-диспут; |
| • лекция в паре (бинарная лекция); | • лекция с элементами ролевой игры. |

Например, приглашенный на занятие психиатр может профессионально рассказать об этапах, которые человек проходит на пути к зависимому поведению; о методах воздействия, формирующих мотивацию помимо воли и желания; об изменениях личности, происходящих под воздействием алкогольной зависимости. О том, каким образом алкоголь нарушает психические процессы, приводя человека к неконтролируемому поведению, неадекватным действиям. Почему и как алкоголь разрушает память, сначала приводя к ее краткосрочной потере (утром человек не помнит, с кем вечером шел и что делал), а затем и долгосрочным нарушениям, что постепенно приводит к профессиональной и личностной деградации. Алкогольная деградация у постоянно пьющих людей проявляется в снижении памяти, волевых качеств, интеллекта, потере прежних интересов, агрессивном поведении, слабоумии.

Специалист в области медицины может рассказать о том, что алкоголь давно диагностируется как нейротропный и протоплазматический (внутриклеточный) яд, разрушающий нервную систему и органы человека на клеточном и молекулярном уровне.

Врач может рассказать слушателям о том, что алкоголь вызывает анемию с падением гемоглобина в крови, что ведет к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, повышает артериальное давление: у людей, систематически употребляющих алкоголь, сердечно-сосудистые заболевания встречаются в 22 раза чаще, чем у непьющих; часты среди алкоголиков инфаркты и инсульты.

Пагубно действует алкоголь и на дыхательную систему, разрушая ткань легких и вызывая гнойные бронхиты, пнев-

монию, пневмосклероз. Страдающие алкоголизмом заболевают ими в 4 раза чаще непьющих. И в 18 раз чаще, чем у непьющих, у них встречаются заболевания органов пищеварения: алкоголь оказывает раздражающее действие на пищеварительный тракт, что увеличивает риск заболевания гастритом, язвой и даже раком пищевода и желудка. Сильнее всего от пьянства страдает печень, что приводит сначала к алкогольному гепатиту, а затем к циррозу печени и печеночной коме. По данным медицинской статистики, среди больных циррозом печени половина людей постоянно употребляла алкоголь.

ЛЕКЦИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Ролевая игра – прием, позволяющий отработать навыки поведения в конкретных жизненных ситуациях, в которых возможно употребление алкоголя и табака: свадьба лучшего друга, юбилей начальника, празднование удачной сделки с партнерами и т.д.

Ролевая игра предполагает, что участники берут на себя определенные роли и сообразно с ними моделируют проблемную ситуацию, когда «не выпить нельзя».

Ценность ролевой игры в том, что она позволяет заранее продумать различные варианты ответов и поведенческих реакций, осознать условность выработанных стереотипов поведения, преодолеть психологический барьер, связанный с боязнью нарушить этикет, обидеть человека или проявить к нему неуважение. Ролевая игра помогает найти ответы, позволяющие достойно избежать навязываемого шаблона поведения и остаться свободным в своих действиях в любых проблемных ситуациях.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Вовлечение слушателей в практические действия, формирующие готовность работать над собой, продолжается в домашних заданиях. Важная часть практики – проверка и обсуждение домашней работы.

Регулярное выполнение домашних заданий формирует новые привычки и меняет образ жизни. Ведь основная задача занятий – не в том, чтобы расстаться с вредной зависимостью, – это лишь первый шаг. Главное – научиться жить так, чтобы не начать употреблять снова.

Для этого необходим постоянный самоконтроль, который может стать привычным с помощью домашних заданий.

АНКЕТА

На первом занятии раздается анкета (полный образец анкеты дан в **Приложении 1**). Она не связана с социологическим опросом, с диагностикой исходного состояния или с какими-либо другими, внешними по отношению к слушателям, задачами. Смысл ответов на вопросы анкеты – погружение человека в размышление над самим собой, осмысление причин, которые привели к зависимости, и путей выхода из нее.

Поэтому на заполнение анкеты дается время (подготовить часть ответов ко второму занятию, а часть – к последующему) и ставится задача дать полные, развернутые ответы на каждый вопрос. К обсуждению этих ответов-размышлений лектор будет возвращаться на протяжении все-

го цикла занятий. На первом занятии лектор комментирует некоторые вопросы – разъясняет их для слушателей. Приведем несколько примеров.

2. Пороки, от которых вы решили избавиться. Вредные привычки ближайших родственников, которым вы хотели бы помочь.

Пояснения: родственникам страдающих тоже необходимо поработать над собой и увидеть если не порок, то недостаток, который необходимо преодолеть, – например, раздражительность, несдержанность. Сначала нужно приобрести собственный опыт преодоления внутренних проблем – только тогда мы можем помочь другому человеку справиться с каким-то пристрастием, только в этом случае наши слова будут доходить до сердца другого.

7. Что приобрели, имея зависимость от порока? Как изменились личные качества, психика, работоспособность, общее самочувствие? Как оценивают эти изменения родные и близкие вам люди?

Пояснения: часто человек, имея зависимость, не видит изменений, которые она производит в личности. В этом случае нужно задуматься, что от вас ожидают близкие, на какие недостатки они указывают, – то есть посмотреть на себя со стороны, но не равнодушными глазами постороннего человека, а глазами близких, любящих и заинтересованных в вас людей.

8. Укажите периодичность проявления зависимости и свое самочувствие после этого.

Уточнение: при табачной зависимости нужно указать, сколько сигарет в течение дня человек выкуривает, при алкогольной – как часто и в каких количествах употребляет спиртное, и т.д.

9. В чем конкретно проявилось действие порока на ваш организм?

Пояснение: в этом вопросе речь идет о физическом состоянии здоровья.

10. Какая связь есть между вашими пороками? Проанализируйте и сделайте выводы.

Примеры: табак и алкоголь, переедание и алкоголь, раздражительность и алкоголь, сквернословие и алкоголь и т.д. Задумайтесь, как один порок влечет за собой другой.

14. Проанализируйте последствия алкогольного опьянения.

Пояснение: на разных людей алкоголь действует по-разному: у кого-то появляется эмоциональный подъем, кто-то начинает «плакаться в жилетку» или становится агрессивным. Как алкоголь действует на вас, определите сами.

15. Программа дальнейшего отношения к пороку.

Пояснение: программа состоит из двух частей. Первая – цель, которую необходимо перед собой поставить, вторая – средства достижения этой цели (иными словами, от какого порока и каким образом нужно избавляться).

16. В чем видится цель вашей жизни и как этого можно достигнуть?

Пояснение: часто человек с зависимостью имеет некую деформацию жизненной цели, а нередко вообще не имеет никакой цели в жизни. Ответ на этот вопрос заставит его задуматься: как и для чего он живет.

19. Дополнительные сведения о себе, которые, по вашему мнению, представляют интерес и помогут оказать вам более эффективную помощь.

Примечание: нужно внимательно прочитать все предшествующие 18 ответов, и в 19-м дополнить тем, о чем еще не было сказано.

ДНЕВНИК

В дневнике фиксируется все происходящее (дневник и рекомендации по работе с ним см. в **Приложении 2**). Позиции, над которыми надо ежедневно размышлять, те же, что в вопросах анкеты.

Принципиальное отличие анкеты от дневника в том, что в анкете слушатели вспоминают и анализируют прожитую жизнь. В дневнике же фиксируется то, что происходит в настоящее время. На каждом занятии лектор в беседе со слушателями проясняет, что меняется в их сознании.

Таким образом, вопросы анкеты становятся постоянным оценочным критерием, а работа с дневником – своеобразным мониторингом происходящих с человеком изменений. Видение самого себя – это основа позитивных изменений в жизни. Кроме того, постоянное размышление в процессе ведения дневника помогает человеку «перевести в актив» новые знания, полученные в процессе занятий.

Чтобы эти знания стали руководством к жизни, необходима кропотливая работа с дневником, выполнение домашних заданий. Важнейшим условием эффективности работы с дневником является неукоснительная проверка на каждом занятии домашних заданий – в форме ответов с места, и в индивидуальных беседах после занятия.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОСОЗНАНИЕ ДЕЙСТВИЙ, СОВЕРШАЕМЫХ АВТОМАТИЧЕСКИ

На одном из занятий подробно разбирается механизм движения человека от мысли к поступку. Для убедительности приводится описание этого процесса в книге преподобного Нила Сорского «Устав о скитской жизни».

Преподобный Нил описывает, каким образом дьявол пытается овладеть человеческим умом. Все начинается с **помысла** – образа некоего нечестивого действия, которое внезапно возникает в уме человека. Следующий этап – **прилог** (приложение к человеческому уму), то есть рассмотрение этого помысла человеком. Далее – **«сочетание»**, соединение с желанием человека. Затем – **«сосложение»**, соглашение человека на определенное действие, которое ему предлагает помысел. После неоднократного совершения действия возникает привычка, которая постепенно переходит в порочную страсть.

Преподобный Нил Сорский подробно рассматривает, как человек может противостоять пороку: через умение осознавать каждый этап движения своих мыслей и желаний, через приложение усилий и усердия для духовного изменения. В этом и заключается суть духовного бодрствования, трезвения, направленного к тому, чтобы стяжать благодать Божию.

Для наглядности слушателям предлагается изобразить этот процесс в виде схемы:



На дом дается задание: фиксировать все этапы процесса, связанного с негативной зависимостью, анализировать их, сознательно меняя к ним свое отношение.

ВЫПОЛНЕНИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗРУШЕНИЮ ТАБАЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Это задание – для тех, кто пытается избавиться от табачной зависимости. На конкретном примере раскрывается, как фиксировать привычные действия, совершаемые автоматически.

1. Из мысли, разговорной речи и дневниковых записей исключить слово «курить», заменив его словосочетанием «отравлять себя табачным ядом».

2. При возникновении желания «отравить себя табаком» – не отказывать себе в его удовлетворении, но действовать строго по инструкции, фиксируя каждый свой шаг.

3. Уединиться – остаться со своим пороком один на один, сознательно исключить, по возможности, любые внешние раздражители, которые могут отвлечь от концентрации мысли на процессе «отравления себя табачным ядом».

4. Разрушать привычный автоматизм действий. Весь процесс «отравления табаком» разложить на составляющие и сознательно каждую привычную составляющую этого процесса заменить на непривычную и максимально неудобную. Например, если вы привыкли носить пачку сигарет в кармане одежды, нужно положить пачку в другое, менее доступное место. Если привыкли держать сигарету правой рукой, возьмите в левую. Привыкли держать между средним и указательным пальцами – возьмите другим способом. Привыкли стряхивать пепел в пепельницу именно этими пальцами – сделайте это по-другому. Уберите пепельницу с привычного места куда-нибудь подальше, чтобы стряхивать пепел было неудобно, и т.д.

5. Приступить к «отравлению себя табаком». Набрать в полость рта дым, не глотая. Закрывать глаза, зажать нос и запрокинуть голову вверх. Тщательно «пережевать» дым

(10–15 жевательных движений) и проглотить, сосредотачиваясь на своих ощущениях.

6. Полученные ощущения прописать в блокноте, который теперь всегда нужно иметь при себе. Записи нужно делать по следующей схеме:

№ сигареты	Ситуация, в которой возникло желание	Степень желания	Полученные ощущения
1	2	3	4
1.	После занятия	Слабое, сильное, без желания	1. Головокружение 2. Тошнота 3. Сухость 4. Кашель 5. Сердцебиение 6. Потовыделение

Примечания к заполнению таблицы

В столбце «№ сигареты» нужно указывать не только количество сигарет, но и количество затяжек с каждой сигареты.

В столбце «Ситуация, в которой возникло желание» нужно указать не просто место (например, «на работе»), а проанализировать и сформулировать сложившиеся обстоятельства, причину, мотивацию к совершению данного действия.

Столбец «Степень желания» необходим для того, чтобы человек сам мог отслеживать динамику в избавлении от вредной привычки и видел позитивный эффект своих усилий.

В столбце «Полученные ощущения» можно добавить определения своего состояния, выписав их из раздела медицинской энциклопедии «токсическое отравление». При этом важно вписывать в блокнот собственные ощущения

именно в процессе «отравления себя табаком», а не после того, как действие завершится. Фиксация внимания на негативных изменениях состояния помогает преодолевать привычное желание.

7. Важно на каждом занятии Школы трезвости отчитываться в индивидуальной беседе с лектором о том, как выполняется данная инструкция.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Консультации для зависимых и их родственников проводят люди, которые сами избавились от зависимости и дали обет трезвости, являются активными членами Общества трезвости, имеют необходимый духовный и жизненный опыт, прошли специальное обучение и получили благословение духовника Общества трезвости. При этом консультации обычно устраивают не только и не столько для учеников Школы трезвости, сколько для тех, кто пока не выбрал, как именно начать бороться с зависимостью.

Во время консультации подробно отвечают на волнующие вопросы, обсуждают варианты решения проблем, рассказывают, каких результатов достигли те, кто обращался за помощью ранее и уже прошел этим путем, приглашают на мероприятия Общества трезвости. Задача консультантов – обсуждая конкретные проблемы человека, объяснить ему, что зависимость имеет в первую очередь духовные корни, поэтому и решать ее необходимо соответствующими средствами. Зачастую после консультаций люди приходят на ближайшие занятия по избавлению от зависимости или беседы с родственниками страждущих, начинают посещать молебны с акафистом в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша», принимать активное участие в деятельности Общества трезвости.

БЕСЕДЫ С РОДСТВЕННИКАМИ СТРАЖДУЩИХ

Специальные беседы с родственниками и близкими страдающих нужны потому, что эти люди, у которых на глазах разрушается и гибнет личность ближнего, часто не понимают причин его поведения, совершают действия, которые не только не приводят к решению проблемы, но, наоборот, ее усугубляют. **Нередко именно поведение близких и является причиной очередного срыва или семейного конфликта.** Цель бесед – вооружить членов семьи необходимыми знаниями, объяснить истинные причины алкоголизма и совместно искать пути реальной помощи.

В беседах более подробно и глубоко, чем на индивидуальной консультации, раскрываются духовные основы зависимостей, слушателям объясняют, что зависимость – проблема не только личностная, но и семейная, и социальная. Поэтому бороться нужно не с человеком, а за человека. Необходимо сообща противодействовать той страсти, от которой страдает и мучается душа человека, с теми привычками, традициями, которые влекут его к погибели, с тем, от чего самостоятельно, только своими силами, он избавиться не в состоянии. Основной принцип, на котором строится вся помощь, определяется тем, что семья – это единое целое, живой организм, и подобно тому, как от телесной болезни страдает весь человек, так и от действия страсти страдает и мучается вся семья, а не только отдельный ее член.

Проблему, которая возникает у одного члена семьи, можно решить только общими усилиями. Поиск виноватого не приведет к положительному результату, а только усугубит состояние страдающего, так как лишит его надежды на исправление жизни.

Главный вектор усилий в помощи страдающему должен быть направлен на то, чтобы в нем самом пробудить стремление изменить свою жизнь. Для этого необходимо, в первую очередь, терпение и понимание того, что это изменение не может произойти быстро. Кроме того, нужен наглядный пример другой жизни – той, к которой его призывают. Таким конкретным примером полной трезвости могут и должны стать близкие зависимого человека. Во время бесед им объясняют, что оказание помощи страдающему мужу, жене или ребенку нужно начинать с самого себя, с изменения своей жизни.

В чем же человек должен измениться, чтобы помочь своему ближнему в борьбе со страстью?

Из опыта общения со страдающими и их родственниками выявляется характерная конфликтная ситуация. У родственников есть множество претензий к зависимому человеку по поводу его поведения в семейной жизни. Но и у него претензий к родственникам ничуть не меньше. Неспособность самостоятельно найти выход из этого конфликта приводит к вполне закономерным последствиям: зависимый человек от неудовлетворения своих претензий теряет в душе мир и по привычке предается действию страсти; родственники, не видя изменений к лучшему, впадают в уныние и отчаяние. Выход из этой, как может показаться, тупиковой ситуации возможен через возвращение к традиционному для нашей духовной культуры укладу семейной жизни, основные принципы которого объясняют во время бесед родственникам страдающих.

В беседах рассказывают о принципах правильного общения со страдающим человеком, способах оказания ему необходимой помощи, дают советы, которые помогают изменить взаимоотношения в семье в соответствии с евангельскими заповедями.

Нередко и самим родственникам необходима психологическая поддержка, так как многие из них, приложив невероятные усилия, затрачивая огромные средства и не видя результатов, впадают в уныние, отчаиваются и прекращают борьбу за близкого человека. Общение на занятиях с членами Общества, совместные молитвы, реальные примеры преодоления порока и исправления жизни воодушевляют их на терпеливую и усердную борьбу со страстью. Им самим предлагается принять обет трезвости, стать членами Общества и активно включиться в его деятельность.

ПРИБОЩЕНИЕ К ЦЕРКОВНОМУ ОПЫТУ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

Главное в приобщении слушателей к духовной жизни – это их личный опыт участия в Таинствах, поскольку Таинства являются важной духовной помощью в исправлении человеком собственной жизни.

В начале и конце каждого занятия слушатели приобретают опыт молитвы, дома читают утреннее и вечернее молитвенное правило. Ведущие объясняют, как под влиянием непрестанных усилий по изменению своей жизни будет меняться отношение к молитве: из формальной внешней необходимости она станет осознанной, глубокой внутренней потребностью.

Особое внимание на занятиях уделяют пониманию нравственной сути любого поступка, так как в каждом поступке проявляется грех или добродетель. Священник помогает слушателям увидеть, что выход из плачевного духовного состояния требует понуждения себя к исправлению жизни – начиная с «перемены ума», то есть покаяния.

Участие священника в работе Школы (независимо от того, кто ведет занятия) позволяет каждому слушателю прийти к необходимости покаяния, глубоко прожить исповедь – возможно, впервые. В дальнейшем этот опыт станет для них опорой.

Священник раскрывает для слушателей смысл причащения, через которое человек получает благодатную помощь свыше. Слушатели участвуют в Божественной литургии и в дальнейшем делают такое участие регулярным.

Приобщение к церковной жизни формирует у слушателя Школы уверенность, что после окончания занятий он не останется один на один со своими проблемами, а всегда сможет рассчитывать на помощь и поддержку членов прихода и приходского Общества трезвости в трудных жизненных обстоятельствах.

Осознав личную необходимость в трезвом образе жизни, почувствовав связь результата усилий по сохранению трезвения с участием в церковной жизни, слушатели будут готовы воспринять смысл обета трезвости как обязательства перед Богом. Обет трезвости человек приносит только с благословения духовника после того, как обретет устойчивый опыт церковной жизни. Духовник помогает определить срок обета – от нескольких месяцев до пожизненного.

**СОДЕРЖАНИЕ
ЗАНЯТИЙ ШКОЛЫ
ТРЕЗВОСТИ**



ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО С КУРСОМ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ. «ВЫХОД ЕСТЬ!»

На первом занятии ведущий рассказывает о том, как занятия будут проходить, какими могут быть результаты (по опыту работы с предыдущими группами), что необходимо сделать для достижения цели. В частности, слушатели узнают, что в каждой встрече будут участвовать члены Общества трезвости, прошедшие когда-то подобный курс и сейчас живущие трезво, что является красноречивым доказательством результативности предлагаемой работы над собой.

Цель первого занятия – показать на конкретных примерах возможность и реальность трезвой жизни, поддержать человека в стремлении освободиться от зависимости и объяснить, что для этого необходимо делать.

Занятие начинается с молитвы. Главная **тема занятия** – условия, необходимые для достижения трезвости. Вот основные:

- искреннее желание изменить свою жизнь. Истинность этого желания определяется не словами, а делами;

- готовность работать над собой;
- понимание, убежденность в том, что после избавления от зависимости человек не будет чувствовать себя ущербной личностью, а станет нормальным членом общества. Преодоление ложного бытового стереотипа, что если человек не употребляет спиртное, это признак его «ненормальности», так как все «нормальные» люди пьют.

После ответов на общие вопросы слушателей объявляется краткий перерыв, во время которого люди могут подойти к преподавателю или к приглашенному члену Общества трезвости с личными вопросами, смысл которых всегда один и тот же: «А лично мне (моему мужу, жене, сыну) это поможет?»

После перерыва подробно разбирается предстоящее домашнее задание – ответы на вопросы анкеты. Ведущий читает вопросы, делает необходимые пояснения, вместе участники разбирают возможные варианты ответов. Тем, кто пришел с намерением избавиться от табачной зависимости, дается дополнительное задание: до следующего занятия разрешается отравлять себя табаком как обычно; единственное изменение заключается в том, что нужно считать каждую затяжку и на очередном собрании публично доложить об их общем количестве.

В конце занятия ведущий объявляет о том, что если кто-то из ближайшего окружения слушателей, друг или родственник, захочет вместе с ними что-то изменить в своей жизни, то со следующего занятия еще сможет включиться в работу. После второго занятия в группу приниматься больше никто не будет.

Итоги занятия. Внимание слушателей сразу же фиксируется на невозможности избавиться от пристрастия без собственного искреннего желания. Желание, которое про-

является не в намерении, а в конкретных внутренних действиях и поступка, – главный фактор в избавлении от пристрастия.

Слушателям предлагается осознать необходимость постоянной работы над собой как основополагающего действия, гарантирующего достижение устойчивого результата. Педагог акцентирует внимание на том, что избавление от пристрастия – это не разовые действия в границах занятий, а последовательная, длительная работа над собой.

Предполагаемый результат первого занятия и домашнего задания – утверждение человека в стремлении избавиться от зависимости и осознание необходимости трудиться над собой, а также готовность не только прийти на следующее занятие, но и пригласить с собой друзей или близких.

ЗАНЯТИЕ 2. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НЕГАТИВНОМ ПРОГРАММИРОВАНИИ

Цель занятия – проанализировать механизм социально-психологического программирования людей на зависимые формы поведения.

Урок начинается с молитвы. После этого ведущий кратко напоминает итоги прошлой встречи: победить зависимость – значит научиться жить трезво, для чего необходимо личное искреннее желание, проявляющееся не в словах и намерениях, а в делах и поступках. Вера в личную трезвость также является необходимым условием ее достижения.

Затем ведущий дает определение зависимости и описывает механизмы ее формирования: социально-психологический (развивается на уровне сознания) и духовный.

Социально-психологический механизм формирования зависимого поведения хорошо показал Г. А. Шичко, один из выдающихся учеников и последователей академика И. П. Павлова. Механизм духовного порабощения человеческой личности подробно раскрывается в аскетическом учении Православной Церкви – в частности, в трудах преподобного Нила Сорского.

Описание процесса формирования зависимости удобно показать на примере алкоголизма. На предлагаемой слушателям схеме показываются ступени, через которые проходит человек от зарождения социально-психологической программы поведения до приобретения алкогольной зависимости.

Зная механизм формирования зависимости, человек начинает понимать, что нужно делать, чтобы изменить жизнь. Осознанным сделав очередной шаг, он становится не только слушателем курса, но и деятельным участником решения своей проблемы.

После перерыва ведущий объясняет смысл и значение домашнего задания, раздает памятки с формой ведения дневника, вслух читает вопросы и дает краткие комментарии.

В завершении встречи для тех, кто пришел с намерением избавиться от табакокурения, дается под запись «Инструкция по разрушению табачной программы». Ее цель – с помощью конкретных практических приемов разрушить автоматизм привычки к курению и выработать к ней устойчивое отвращение.

Для этого человек заводит специальный блокнот, в котором по особой форме фиксирует действия по разрушению «табачной программы». Начиная со следующего занятия – перед его началом, в перерыве или по окон-

чании – слушатель подходит с блокнотом к преподавателю, рассказывает по своим записям, как идет процесс избавления от зависимости, делится возникшими проблемами и трудностями, получает индивидуальные рекомендации. Ответственность за ведение блокнота, правильное выполнение домашних заданий и рекомендаций преподавателя является делом совести каждого ученика Школы трезвости.

Так как занятия проходят в конце рабочего дня и многие приходят на них после работы, будет очень полезно во время перерыва организовать чаепитие. Об этом организаторы могут сделать объявление для всех в конце второго занятия. Организаторы обеспечивают всех кипятком, посудой, сахаром и заваркой, об остальном нужно попросить слушателей позаботиться самостоятельно.

Завершается урок молитвой.

Итоги занятия. В ходе второго занятия у человека появляется глубокое осознание этапов жизни, которые способствовали формированию у него зависимого поведения и, как следствие, соответствующего образа жизни.

Также приходит понимание, что отсутствие трезвеннических убеждений стало главной причиной произошедшего несчастья, и только собственные усилия способны изменить жизнь человека и дать ему истинную свободу от зависимости. Трезвеннические убеждения формируются в ходе занятий, выполнения домашних заданий и индивидуальных рекомендаций. Общаясь с трезвенниками, человек убеждается в действенности предложенных методов работы над собой, у него крепнет надежда и уверенность в исправлении жизни и достижении результата.

Планируемый итог второго занятия: слушатель сам начинает понимать механизм порабощения человека стра-

стью, становится активным союзником в борьбе с ней. Видя заботу и доброе к себе отношение, общаясь с людьми, живущими трезво, наблюдая, как уменьшается количество употребляемого алкоголя или выкуренных сигарет, человек проникается доверием ко всему происходящему и с еще большим усердием совершает работу над собой по избавлению от зависимости.

ЗАНЯТИЕ 3. КТО ПРЕДУПРЕЖДЕН – ТОТ ВООРУЖЕН. КАК СФОРМИРОВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цель урока – объяснить слушателям, насколько реальны и эффективны методы внешних воздействий на человека, формирующие у него зависимое поведение, и какие у Церкви есть духовные средства, чтобы противодействовать им.

Начало занятия – совместная молитва.

Основная часть третьего занятия состоит из повторения предыдущего материала. Слушателям дается задание: на листе бумаги в течение трех минут изобразить графически то, что им больше всего запомнилось. Далее им нужно кратко и по существу рассказать о том, что запомнилось. Во время такого опроса преподаватель может увидеть и оценить, что из пройденного лучше всего усвоено, и при необходимости внести коррективы и дополнения.

Вспоминая об этапах формирования зависимого поведения, слушатели сами определяют, на каком именно находятся сейчас они сами. Внимание концентрируется на том, как зарождается и развивается в сознании человека социально-психологическая программа.

На конкретных примерах слушателям показывают, что сейчас существуют методы воздействия на человека, способные формировать у него мотивацию в поведении помимо его воли и желания. Слушателям дают задание самим продумать и предложить возможные способы противодействия агрессивному влиянию внешней среды.

Далее преподаватель рассказывает об имеющихся в Церкви средствах, ограждающих человека от внешнего вторжения, и объясняет, каким образом можно ими воспользоваться.

Во время перерыва силами участников курсов организуется чаепитие. Ответственный за чаепитие заранее обзванивает выпускников курса (используя приглашение как дополнительную возможность напомнить человеку об Обществе трезвости и его занятиях), просит оказать помощь в организации чаепития, приглашает на мероприятие Общества, интересуется, как человек справляется с возникающими проблемами. Как правило, люди охотно откликаются, принимают это как заботу о себе и с явным желанием и охотой вновь погружаются в атмосферу занятий, искренне радуются встрече с единомышленниками, выражают готовность поделиться опытом трезвой жизни с новыми слушателями курса.

После чаепития занятие продолжается. На этот раз уже более подробно и основательно разбирается, как нужно выполнять домашнее задание, в чем смысл и значение каждого вопроса, как правильно давать ответ. Ведущий напоминает о том, что основой зависимого поведения является социально-психологическая программа. «Вещество», из которого она состоит, – информация. Поэтому ответы на вопросы дневника – это, прежде всего, работа с инфор-

мацией по развенчанию ложных установок и убеждений, оправдывающих зависимое поведение; формирование в сознании новой программы трезвого образа жизни. Подробно объясняется, какую задачу решает тот или иной пункт дневника, как можно поэтапно сформировать у себя убеждение в необходимости трезвой жизни.

Чтобы лучше запомнить схемы возникновения зависимости, слушателям дается домашнее задание, в котором они самостоятельно на основе полученных знаний должны определить, на какой ступени находятся в настоящий момент.

Для выявления причинно-следственных связей зависимого поведения слушателям дают дополнительное задание, в котором на основании пережитого опыта предлагают составить схему проявления порока в разных ситуациях, то есть «написать картину своей зависимой жизни», обнажив внутренние связи зависимого поведения. Следующий этап будет заключаться в том, чтобы наполнить причинно-следственные связи трезвым содержанием. Эта практическая задача решается с помощью ведения дневника во время прохождения курса и после него.

В конце занятия читается молитва.

Итоги занятия: на третьем занятии слушатели еще глубже осознают свое положение, правильно оценивая ступени личного падения. Их внимание концентрируется на существующих способах внешнего вторжения во внутреннюю жизнь человека и управления ею. Однако человек может последовательно формировать в себе способность противостоять этим внешним воздействиям. Ведущий подробно рассказывает, какие средства существуют для этого в Церкви и как ими пользоваться. Особое место среди этих средств имеет молитва: она не только ограждает от внешнего вторжения внутренний мир человека, но и преобразует его, постепенно созидая несокрушимое пространство добра.

Благодаря правильной работе с дневником для развенчания ложных установок и убеждений, у слушателей постепенно формируются твердые трезвеннические убеждения. Этому способствуют и полученные на занятии индивидуальные рекомендации. У человека развивается ответственное отношение к внутренней работе над собой.

Планируемый результат третьего занятия – рост понимания, что для исправления жизни необходима осознанная и регулярная работа с дневником как основой формирования трезвеннических убеждений.

Появляется понимание, что церковная жизнь – это не традиции и обряды, а в первую очередь выверенный тысячелетиями путь обретения человеком внутренней свободы и радости.

ЗАНЯТИЕ 4. ГОРЬКАЯ ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ

Тема занятия – рассказ о свойствах этилового спирта, который является основой любого алкогольного изделия, и подробное описание механизма его физиологического действия на организм человека.

Четвертый урок так же начинается с молитвенного призывания помощи Божией на всякое дело. После молитвы следует письменный и устный опрос слушателей о том, что им больше всего запомнилось из прошлого занятия. Графически изображая пройденный материал, слушатели повторяют его и выделяют наиболее значимые для себя факты. Устное проговаривание того, что изображено гра-

фически, дополняет индивидуальные впечатления каждого слушателя, помогает воссоздать в памяти общую картину изученного материала, выстраивает смысловую связь с пройденными темами, формирует рабочий настрой, помогая отвлечься от проблем рабочего дня и подготавливая сознание к восприятию нового материала.

Прежде чем приступить к основной теме, ведущий еще раз напоминает о том, что результат избавления от порока определяется не только личным присутствием на занятиях, но напрямую зависит от работы, которую каждый ведет дома: отвечает на вопросы дневника и выполняет индивидуальные рекомендации.

Главным в этой работе является самоконтроль, которому помогают регулярные ответы на вопросы дневника. Отвечая, человек анализирует выполнение намеченного накануне плана действий по избавлению от зависимости, оценивает изменения личного отношения к пороку, выявляет возникшие трудности и совместно с руководителем определяет пути их преодоления, планирует дальнейшие действия по утверждению в трезвости.

Перед перерывом преподаватель напоминает о том, что курильщики должны показать свои записи, с помощью которых они избавляются от табачной зависимости. Просматривая блокноты, преподаватель оценивает правильное выполнение «инструкции по разрушению табачной зависимости», дает советы и индивидуальные рекомендации. Наиболее характерные ошибки разбираются после перерыва вместе со всеми слушателями.

Во время перерыва так же, как и на прошлом занятии, организуется чаепитие и неформальное общение слушателей курса с членами Общества трезвости.

Во второй части занятия слушателям рассказывают о свойствах этилового спирта, который является основой любого алкогольного напитка. Степень опьянения зависит от количества этого вещества в организме человека. По определению ГОСТа, с которым знакомят слушателей, этиловый спирт – сильнодействующий наркотик. В медицинском справочнике к этому есть дополнение: этиловый спирт, кроме наркотического, оказывает на человека еще и протоплазматическое действие, означающее разрушение структуры организма на клеточном уровне. В первую очередь, под действием этилового спирта в организме разрушаются эритроциты – кровяные тельца, придающие крови красный цвет, снабжающие органы и ткани организма кислородом.

Итоги занятия. На четвертом занятии формируется осознанное и внимательное отношение к молитвенной практике, существующей в Церкви. Молитва – средство, с помощью которого человек может изменить и преобразить свой внутренний мир. Вдумчивая и правильная работа над собой с помощью дневника формирует навыки постоянного самоконтроля, способствующего обретению истинной свободы и ограждению себя от внешнего вторжения.

У слушателей происходит дальнейшее формирование устойчивых трезвеннических убеждений благодаря информации о воздействии алкоголя на организм человека. Письменный и устный опрос помогает глубокому запоминанию пройденного материала, разрешению возникающих вопросов – когда получаемые в процессе занятий новые знания вступают в противоречие с устоявшимися внутренними убеждениями и привычными формами поведения. Наглядные примеры достижений слушателей – например, уменьшение количества выкуренных си-

гарет – воодушевляют человека на дальнейшую, более ответственную работу над собой. Общение с трезвенниками снимает психологические барьеры и формирует устойчивые коммуникативные связи, необходимые для внутреннего созидательного труда.

Основываясь на полученных знаниях, опираясь на жизненный опыт трезво живущих людей, слушатели укрепляются в стремлении к достижению личной трезвости, к абсолютному воздержанию от алкоголя.

Планируемым результатом четвертого занятия – после подробного разбора работы с дневником – можно считать исключение в работе над собой ошибок самоконтроля. Слушатели, работающие над избавлением от табачной зависимости, получают индивидуальные рекомендации, видят реальные достижения других людей (снижение количества выкуренных сигарет), укрепляют положительный психологический настрой и вдохновляются на дальнейшую работу над собой.

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 к сознательному воздержанию от употребления алкоголя.

ЗАНЯТИЕ 5. АЛКОГОЛЬНЫЕ МИФЫ

Тема занятия – доказательство несостоятельности основных алкогольных убеждений, с помощью которых человек втягивается в пьянство и оправдывает для себя необходимость употребления спиртных напитков.

После молитвы так же, как и на предыдущих уроках, происходит опрос, в ходе которого слушатели в письменной и устной форме, дополняя друг друга, восстанавливают в памяти основное содержание прошлого занятия.

Далее дается определение алкогольных мифов. Алкогольные мифы – это ложные убеждения, на основании которых у человека формируется положительное отношение к алкоголю. В ходе занятия подробно рассматриваются основные мифы. Так, алкоголь якобы:

- снимает стресс;
 - расширяет кровеносные сосуды;
 - выводит радиацию и токсины из организма;
 - содействует умственной и творческой активности человека;
 - способствует увеличению продолжительности жизни;
 - является универсальным средством общения, поднимает настроение и создает ощущение радости;
 - укрепляет экономику
- и т.п.

В процессе занятия подробно разбирается несостоятельность этих убеждений. На основании научных данных делаются выводы, показывающие реальное воздействие алкоголя на человека и общество. Следует отметить, что в каких-то, сугубо индивидуальных, случаях алкоголь действительно рекомендуется некоторыми врачами (сильное переохлаждение, спазм сосудов и т.п.), но строго в определенных, как правило, малых, дозах и лишь на определенное время. В качестве же постоянного и универсального «лекарства» алкоголь не может быть рекомендован никому.

Во время перерыва слушатели, избавляющиеся от пристрастия к табаку, подходят к преподавателю и показывают блокноты, с помощью которых они контролируют процесс избавления. Просматривая блокноты, преподаватель оце-

нивает состояние дел у каждого слушателя, дает индивидуальные советы и рекомендации по дальнейшей работе.

В это же время, в течение перерыва, опять проходит чаепитие, на котором слушатели могут неформально пообщаться с членами Общества трезвости. В результате появляются и укрепляются межличностные связи, можно обменяться опытом, задать важные вопросы.

После перерыва слушатели делятся на группы по 6–10 человек.

Старшим в группе назначается член Общества трезвости, имеющий опыт трезвой духовной жизни. В обязанности старшего входит работа с группой во время занятий и после их завершения. Задача каждой группы – оказывать друг другу помощь в выполнении домашних заданий и в практическом усвоении знаний.

Цели, которые ставятся перед группой на время после окончания занятий – взаимная помощь в достижении трезвого образа жизни; совместное практическое изучение традиций духовно-нравственной жизни и получение необходимых знаний для воцерковления; деятельное участие в жизни Общества трезвости.

Итоги занятия. Подробный и обстоятельный разбор алкогольных убеждений на пятом занятии дает правдивые знания о реальном воздействии алкоголя на человека. В результате происходит сознательное изменение отношения к алкоголю. При этом информация о несостоятельности основных алкогольных мифов взаимодействует с личным опытом алкогольной жизни слушателей, тем самым способствуя трансформации алкогольных убеждений с позитивных на негативные.

Деление слушателей на группы создает и закрепляет устойчивые коммуникативные связи, способствуя взаимопомощи в достижении трезвого образа жизни, приобретению духовных знаний, опыта церковной жизни и полноценного человеческого общения на позициях трезвости.

Планируемым результатом пятого занятия можно считать:

- дальнейшее закрепление у слушателей мотивации к сознательному воздержанию от употребления алкоголя;
- приобретение твердых научных знаний о несостоятельности алкогольных мифов;
- осознание необходимости формирования личных трезвеннических убеждений.

У многих слушателей, работающих над избавлением от табачной зависимости, к этому времени пропадает устойчивое желание отравлять себя табаком и возрастает решимость полностью отказаться от курения. Деление на группы помогает снять психологические барьеры в общении между слушателями курса и сплотить их в монолитный, деятельный живой организм, имеющий общую направленность на достижение трезвости.

Заканчивается занятие молитвой.

ЗАНЯТИЕ 6. ДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Тема урока – объяснение слушателям механизма разрушающего действия табачного дыма на организм человека.

Занятие начинается с молитвы. Далее проводится традиционный опрос слушателей для того, чтобы совместными усилиями восстановить полную картину прошлой встречи. Во время опроса преподаватель дополняет основные тезисы прошлого урока научными доказательствами, под-

тверждающими необходимость трезвой жизни для полного избавления от алкогольной зависимости. Завершается алкогольная тема подробным определением понятия «алкогольный программист»⁴ и объяснением, почему алкоголизация в настоящее время приняла такой размах. Каждому слушателю предлагается сделать выбор в дальнейшем отношении к алкоголю, основываясь на полученных знаниях и понимании того, что от этого выбора во многом будет зависеть не только личная жизнь, но и дальнейшая судьба отечества.

В качестве перехода к теме влияния табачного дыма на организм человека слушатели записывают в конспекты высказывания известных людей о масштабах негативных последствий такого воздействия. После этого зачитываются сочинения предыдущих курсов с реальными, из собственной жизни, примерами серьезных проблем со здоровьем у курильщиков.

Затем преподаватель на конкретных примерах с иллюстрациями подробно разбирает действие никотина на сердечно-сосудистую систему человека, объясняет причины заболеваний, вызываемых курением.

Химические процессы происходят в табаке под действием высокой температуры, в результате чего образуется около 6 тыс. различных химических соединений, половина из которых относится к разряду натуральных ядов.

⁴ Алкогольный программист – человек, который своим личным примером, а также распространением ложных (проалкогольных) сведений формирует у окружающих (в первую очередь – у детей) положительное отношение к алкогольному яду. Все, кто регулярно употребляет алкоголь, в той или иной мере являются проалкогольными программистами; наиболее социально опасны для детей в этом качестве родители и педагоги.

Совершенно очевидно, что если человек так и не сможет избавиться от пристрастия к курению, это очень пагубно скажется на его здоровье.

Перед перерывом еще раз звучит напоминание о том, что результат в избавлении от зависимости достигается только личным трудом, что крайне важно понуждать себя к исполнению индивидуальных рекомендаций, полученных на занятиях.

Во время перерыва те, кто работает над избавлением от табачной зависимости, подходят к преподавателю с блокнотами и получают рекомендации для дальнейшей работы. Как правило, к шестому занятию у большинства из них уже нет сильного желания курить. Тем же, кто еще не отказался от отравления себя табаком, ведущий предлагает совершить решительное усилие для обретения полной свободы.

Так же, как и на прошлых занятиях, во время перерыва организуется чаепитие, на котором происходит общение слушателей и членов Общества трезвости.

После перерыва преподаватель обобщает результаты индивидуальной работы по рекомендациям, записанным в блокнотах, и сообщает слушателям количество человек, сумевших освободиться от этой привычки, дает советы тем, кто еще не справился с табачной зависимостью, что конкретно необходимо делать для достижения результата.

В оставшееся до окончания занятия время слушатели под руководством старших расходятся для работы в группах, по которым они распределились на прошлом занятии. Каждая группа получает задание, смысл которого в том, чтобы приобрести необходимый опыт отстаивания своих трезвеннических убеждений в питевой ситуации. Для этой цели каждая группа делится на две подгруппы и прорабатывает смоделированные руководителем конкретные жизненные ситуации, провоцирующие на употребление алкоголя.

Первая подгруппа отстаивает трезвеннические убеждения в предложенной ситуации, другая половина – питейные. Потом подгруппы меняются местами: те, кто отстаивал питейные убеждения, отстаивают трезвеннические, и наоборот. Ситуации для практической проработки берутся самые обыденные, часто встречающиеся в реальной жизни: «Пришел в гости к пьющему другу на день рождения», «Мой трезвый день рождения», «Я на юбилее у родственников», «Меня пригласили на поминальный обед», «Корпоративная вечеринка» и т.п.

Итоги занятия. На шестом занятии слушателям необходимо окончательно определиться и сделать личный выбор в дальнейшем отношении к алкоголю. Опирается при этом нужно на прошлый алкогольный жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях. Рассматривается понятие «алкогольный программист», говорится о реальных масштабах проблемы и личной ответственности за свою судьбу и судьбу отечества.

Информация о негативных последствиях отравления человека табаком, подробное объяснение механизма воздействия табачного дыма на организм с демонстрацией наглядных материалов помогает сделать решительный внутренний шаг в сторону полного отказа от курения.

Работа слушателей по группам способствует сплочению людей в коллектив единомышленников, формирует опыт психологической поддержки, помогает выстраиванию устойчивых коммуникативных связей. Совместный разбор возможных действий в питейных ситуациях помогает найти правильную форму поведения в будущем, когда необходимо будет отстаивать свои трезвеннические убеждения, не поддаваясь соблазнам и твердо удерживаясь на достигнутых рубежах в стремлении к трезвой жизни.

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

На тренингах в группах слушатели получают практический опыт трезвого поведения в питейных ситуациях. Как правило, большая часть слушателей, работающих над собой по избавлению от табачной зависимости, к этому времени полностью избавляется от желания курить и приобретает полную свободу от страсти. Те же, кто еще не преодолел внутренний рубеж и полностью не избавился от зависимости, смогут, получив необходимые знания о действии табака на организм человека и индивидуальные рекомендации руководителя, приложив дополнительные усилия, достигнуть желаемого результата в ближайшее время.

Заканчивается занятие молитвой.

ЗАНЯТИЕ 7. ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ В ПРЕОДОЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Цель занятия – раскрыть представление о семье как о едином живом организме. Подобно тому, как тело человека, являясь цельным и неделимым, состоит из различных членов, так же и семья, состоящая из нескольких членов, является единым целым, все в ней взаимосвязано.

Начинается занятие, как и все предыдущие, с молитвы. Далее преподаватель традиционно спрашивает слушателей, что больше всего отложилось в их памяти от прошлой встречи. В ходе опроса особое внимание обращается на факты, касающиеся негативного воздействия табачного дыма на организм человека. Преподаватель старается эти

факты еще ярче осветить и дополнить новыми деталями. После повторения пройденного материала и акцента на проблеме курения преподаватель переходит к основной теме занятия.

О семье как мистическом союзе мужчины и женщины в Священном Писании говорится: *И будут два одною плотью, что Бог сочел, человек да не разлучает* (Мф. 19, 5–6). Православие говорит о единстве, нерасторжимости и неповторимости брачного союза между мужчиной и женщиной.

Почему при рассмотрении семейных проблем православное учение о браке берется за основу? Потому что именно оно является традиционным для российской культуры и лежит в основе всех правовых документов, регулирующих отношения в этой сфере.

Для наглядности изображения взаимосвязей между членами семьи и их ответственности друг за друга вниманию слушателей предлагается принципиальная схема построения генеалогического древа, уходящего своими корнями из настоящего в прошлое, а ветвями – в будущее.

Исходя из позиции единства членов семьи, становится очевидным, что любая возникающая проблема отдельного ее члена – это проблема всей семьи как единого целого, и решение ее возможно только если каждый проникнется глубоким пониманием и личной, и общей ответственности за исход дела.

Осознание этого делает очевидным факт, что зависимость от алкоголя, курения табака и других пагубных пристрастий – не только личное дело кого-то из членов семьи, но общая проблема, решить которую можно лишь общими усилиями, направленными на помощь и поддержку страждущего в борьбе с зависимостью, на совместное обретение опыта трезвой и здоровой жизни.

Обустройство отношений внутри семьи в соответствии с евангельскими заповедями и традиционным укладом семейной жизни становится надежной оградой и защитой от любых зависимостей, испытаний и потрясений.

Во время перерыва преподаватель приглашает подойти слушателей, которые, работая над преодолением табачной зависимости, до сих пор не смогли от нее избавиться. Как правило, это единицы, и причина такого положения дел кроется либо в формальном исполнении слушателями индивидуальных рекомендаций, либо в отсутствии искреннего желания избавиться от тяги к курению, либо в пропуске занятий. В любом случае ведущий предлагает этим слушателям еще раз более четко определиться в своем намерении по отношению к табаку, ответственно подойти к выполнению заданий, при необходимости предлагает дополнительную индивидуальную помощь.

По традиции, во время перерыва организуется чаепитие для неформального общения с членами Общества трезвости. Характерно, что к этому занятию уже исчезают психологические барьеры, появляются устойчивые коммуникативные связи, взаимный интерес к участию в жизни Общества трезвости.

После перерыва занятие продолжается. Внимание слушателей предлагается лекция патологоанатома, подробно объясняющая и наглядно демонстрирующая на экспонатах и слайдах результаты разрушающего воздействия табака и алкоголя на организм человека, на его внутренние органы.

Итоги занятия. У большинства людей, пришедших на занятия избавиться от пристрастия к табаку, полностью исчезает тяга к курению и потребность в табаке.

Те же самые изменения наблюдаются и в отношении зависимых от алкоголя. Все заметнее становится твердое намерение к сознательной трезвости и отказу от курения. Появляется более глубокое понимание назначения семьи и личной ответственности за ее состояние и за взаимоотношения друг с другом.

Исчезновению тяги к курению и потребности в табаке во многом способствует повторение пройденного на прошлом занятии материала, подробно разбирающего механизмы разрушающего воздействия табачного дыма на организм человека. Лекция специалиста-патологоанатома помогает укрепиться в стремлении к трезвому и безникотиновому образу жизни. Построение принципиальной схемы генеалогического древа, на котором наглядно показана родовая взаимная связь между членами семьи, обосновывает высокую степень личной ответственности друг за друга и за общее состояние семьи, способствует глубокому пониманию правильности традиционного уклада семейных взаимоотношений. В итоге у слушателей формируется твердый и осознанный настрой на дальнейшую жизнь в трезвости и отказе от курения.

К планируемым результатам седьмого занятия можно отнести то, что слушатели, с самого начала ответственно подошедшие к работе над собой, как правило, достигают ожидаемого результата: полностью избавляются от желания курить.

Те, кто этого еще не достиг, воодушевляются примером других и понимают, что результат определяется исключительно количеством и качеством приложенных усилий. Слушателям даются индивидуальные рекомендации по продолжению работы над собой.

Знакомство с экспонатами и слайдами, демонстрирующими разрушающее действие алкоголя и табака на внутренние органы человека, дополнительно утверждает слушателей в необходимости трезвого образа жизни.

Заканчивается занятие молитвой.

ЗАНЯТИЕ 8. «БЫТЬ ИЛИ ПИТЬ». НЕГАТИВНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ КАК НАРУШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ ДУХОВНЫХ ЗАКОНОВ

Тема встречи – цель и смысл жизни человека с точки зрения духовно-нравственных традиций отечественной культуры.

Начинается занятие, как и предыдущие, с молитвенного призывания помощи Божией на всякое доброе дело. После молитвы проводится традиционный опрос: что больше всего запомнилось из предыдущей встречи? Внимание акцентируется на схеме родового генеалогического древа и личной ответственности человека за свои поступки.

Слушателям объясняется, что в основе нашей отечественной культуры лежат духовно-нравственные традиции православия, в которых главный смысл бытия человека определяется выбором между добром и злом. Человек совершает этот выбор на протяжении всей своей жизни всеми своими действиями – как внешними, так и внутренними, которые в зависимости от направленности (к добру или к злоде) можно охарактеризовать как стремление ко греху или к добродетели. Слово «грех» в переводе с греческого языка означает «действие, нарушающее нравственный закон, непопадание в цель».

Добродетель – делание добра. Человек призван к деланию добра и совершенствованию в нем. Он обладает абсолютной свободой, которую реализует самостоятельным выбором добра или зла. Никто его не принуждает к совершению ни того, ни другого. Выбирая добро, он обретает внутри себя радость, мир и покой; склоняясь ко злу, испытывает мучения и страдания.

Как человеку осуществить правильный выбор, как оценить его последствия? Каждый из нас способен это сделать благодаря голосу совести. Совесть – это внутренний инструмент, который помогает человеку в нравственном выборе. Но что делать, когда она молчит? Как можно пробудить свою совесть?

Практический путь пробуждения совести, очищения и преображения собственного внутреннего мира, опытно пройденный многими людьми, достигшими святости, запечатленный и подробно изложенный в творениях святых отцов, является важным достоянием православия.

В православном практическом опыте благочестия принято выделять восемь основных греховных страстей и, в противоположность каждой страсти, – восемь главных добродетелей. Какие поступки классифицируются как греховные, а какие – как добрые, подробно разбирается на восьмом занятии. Причем так, чтобы человек сам смог это определить.

На этом первая часть урока заканчивается и объявляется перерыв.

Во время перерыва – традиционное чаепитие с общением слушателей курса и членами Общества трезвости. К этому занятию люди, пришедшие ради избавления от табачной зависимости, как правило, уже достигают же-

лаемого результата, поэтому вопросы по этой проблеме обычно отсутствуют.

После перерыва занятие продолжается. Тема лекции – «Семья – малая Церковь». Лекция раскрывает традиции духовно-нравственных отношений в семье. Ведущий обращает внимание слушателей на то, что существуют разные пути достижения главной жизненной цели – в частности, семейная жизнь и монашество.

Важным для человека является тот период, когда он выбирает собственный путь достижения главной цели. При этом никакой путь не является «удачным» или «неудачным», хотя монашество отличается большим напряжением душевных сил и интенсивностью духовной жизни. Но спасительным может быть любой путь: и брак, и монашество, и одинокая благочестивая жизнь в миру.

Часто бывает, что семейная жизнь не складывается, детей нет или они уже выросли и живут самостоятельно, родственники заняты своими проблемами или живут где-то далеко. Человек в таких обстоятельствах теряется, унывает от одиночества, нередко впадает в отчаяние, так как не понимает происходящего и не видит смысла в такой жизни. Пьянство и другие пороки становятся для него своеобразным утешением. Понимание того, что подобные обстоятельства не являются трагедией, что есть и другие пути – дает человеку силы и помогает обрести новый смысл бытия. Ведь насыщенной, полной смысла может быть любая жизнь, если она сопровождается духовным трудом, если она – со Христом.

Итоги занятия. Это занятие должно побудить слушателей задуматься о цели и смысле жизни, привести их к пониманию, что для достижения цели необходим труд нравственного самосовершенствования через свободный выбор между добром и злом. Путеводителем на этом пути

является совесть – внутренний инструмент, позволяющий человеку правильно оценивать последствия своего выбора. Выбор выражается во внешних и внутренних действиях, определяемых устремленностью к добродетели или греху.

Слушателям объясняют классификацию грехов и добродетелей, существующую в аскетической практике православия, подробно рассказывают о механизме действия страстей, порабощающих человека, и о том, какими средствами им можно противостоять.

Понимание цели и смысла жизни способствует оздоровлению отношений в семье, взаимопомощи в достижении трезвости и отказу от курения, приобретению совместного опыта духовной жизни. Знания о традиционном иерархическом укладе семейной жизни помогают правильно выстраивать взаимоотношения между членами семьи и преодолевать конфликтные ситуации.

Как результат проведенного занятия – размышления слушателей о цели собственной жизни, о том, каким образом можно ее достичь, и в итоге – более ответственное отношение к своим поступкам, правильная оценка их последствий с нравственной точки зрения.

ЗАНЯТИЕ 9. СРЕДСТВА ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНИ. ПОМОЩЬ ЦЕРКВИ

Тема – рассказ о средствах для исправления жизни и о том, как человеку может в этом помочь Общество трезвости.

Начинается занятие с молитвы. Затем один из активистов рассказывает о цели создания Общества трезвости и на-

правлениях его деятельности. Подробно останавливается на каждом направлении с таким расчетом, чтобы слушатели могли определить на будущее свое возможное участие в работе Общества. Рассказ проходит в виде презентации с показом видеосюжетов о жизни реальных людей, избавившихся от зависимостей, ведущих трезвую жизнь и активно участвующих в делах организации.

После презентации занятие продолжается. В традиционной форме проводится опрос, что больше всего запомнилось из последней встречи. Ведущий акцентирует внимание слушателей на осмыслении нравственного выбора человека, понимании нравственной сути любого поступка – устремленности его либо к добродетели, либо ко греху.

Тему смысла жизни, жизненного выбора необходимо углубить темой смерти как итога жизни перед переходом к вечности. По словам святителя Игнатия Брянчанинова, «Господь посылает человеку смерть в самый благоприятный для него момент: или когда его душа полностью созреет для Царствия Небесного; или когда тот, кто раньше творил добро, сходит с доброго пути и может потерять благие плоды своих прежних трудов; или когда мера его грехов перекрывает ему путь к покаянию, он теряет возможность исправления и дальнейшие его согрешения лишь усугубят его вечную участь». Поэтому исход жизни человека во многом определяется его личным нравственным выбором.

После опроса объявляется перерыв с чаепитием и общением слушателей с членами Общества. После перерыва занятие продолжается.

Во второй части урока, вернув сознание слушателей к недостижимой высоте добродетелей, а затем напомнив им о возможной глубине падения из-за греховных страстей, нужно объяснить, где же выход из такого плачевного состояния.

Выход – в понуждении себя к исправлению собственной жизни, и начинается он с изменения своего сознания, или «перемены ума» – именно так с греческого языка на русский переводится слово «покаяние».

Покаяние – это средство изменения себя для жизни по добродетелям. Только преобразившись внутренне, человек становится способным изменить внешние обстоятельства своей жизни. Только пересмотрев личное отношение к алкоголю, он может обрести способность полностью от него отказаться и уверенно встать на путь трезвой жизни.

Для перемены жизни недостаточно только захотеть измениться. Необходимо потрудиться и постоянно понуждать себя ради того, чтобы внутренние изменения стали содержанием жизни и способствовали ее внешнему преображению.

Главным во второй части занятия является поиск ответа на вопрос: что человеку необходимо сделать для достижения устойчивого результата на пути к трезвости, еще раз говорится об оказании помощи в этом со стороны Общества трезвости.

Итоги занятия. Глубокое осознание необходимости усилий для исправления своей жизни. Слушатели понимают, что результат возможен только как плод непрерывного внутреннего труда над собой, к которому нужно постоянно себя понуждать. В этом понуждении, преодолении самих себя они непременно получают благодатную помощь свыше, необходимую для достижения результата. Меняется отношение к молитве: из формальной внешней обязанности она постепенно становится осознанной внутренней потребностью.

В ходе занятия слушатели определяются в решении участвовать после окончания курса в работе Общества трезвости, необходимом для психологической поддержки выпускников Школы и для последовательного движения к трезвому образу жизни. Помогает принять решение рассказ членов Общества о разнообразной деятельности Общества и личном участии в его работе. Лекционный материал о практике покаяния помогает глубже осознать необходимость непрерывного духовного труда.

У человека формируется уверенность, что после окончания занятий он не останется один на один со своими проблемами, а всегда сможет рассчитывать на помощь и поддержку членов Общества в трудных обстоятельствах.

Планируемый результат девятого занятия – желание слушателей стать активными участниками Общества трезвости. Только осознав личную необходимость в трезвом образе жизни, слушатели понимают, как этого можно достичь через покаяние.

Заканчивается занятие молитвой.

ЗАНЯТИЕ 10. ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ

Цель урока – подведение итогов проделанной работы по преодолению порочных зависимостей и определение дальнейших действий для утверждения в трезвости.

Заключительное занятие проходит в форме чаепития. Слушатели объединяются в группы, на которые они были распределены ранее. После совместной молитвы ведущий подробно рассказывает о необходимости дальнейшей работы для закрепления достигнутых результатов и объясняет, что для этого нужно делать.

Главный мотив продолжения работы определяется тем, что человек, переставший работать над собой, не остается таким, как есть, а, как правило, постепенно делается хуже. Причины этого – поврежденность и несовершенство природы самого человека, а также условия его жизни.

Итак, продолжение работы над собой является первостепенным условием для утверждения выпускников Школы в трезвости. Основа этой работы – самоконтроль с помощью ведения дневника. Нужно обязательно продолжать его вести после окончания занятий, чтобы достичь устойчивого результата.

Также необходимое условие для сохранения личной трезвости – обретение опыта духовной жизни и участие в мероприятиях Общества трезвости. Группы, на которые делятся слушатели в процессе занятий, являются основным структурным подразделением Общества. Их главная задача – организация взаимопомощи между членами в достижении личной трезвости. Поэтому ведущий предлагает членам группы теснее познакомиться друг с другом во время чаепития и обмениваться контактами для связи.

Для того, чтобы больше узнать о вере и церковной жизни, слушателей приглашают **в катехизаторскую школу**. В обществе «Трезвение» уроки такой Школы проходят один раз в неделю на протяжении шести месяцев.

Характерной особенностью людей, обращающихся за помощью в общество «Трезвение», является то, что многие из них крещены, но не имеют ни знаний, ни опыта духовной жизни. Восполнить пробелы в самых основных знаниях они смогут на занятиях, в которые входит изучение Закона Божьего, основ богослужения и церковнославянского языка.

Во время чаепития каждой группе предоставляется возможность выразить мнение о прошедших занятиях, высказать свои замечания и пожелания, поделиться достигнутыми результатами.

В следующую, финальную часть встречи важно вместить несколько тем и объявлений, касающихся помощи слушателям после окончания Школы трезвости:

- **о Таинстве соборования** – еще одном церковном Таинстве, кроме уже известных слушателям Таинств покаяния и Причастия, которое поможет им исцелить душу, изменить жизнь, утвердиться в настоящей трезвости в духовном понимании слова. В Таинстве соборования врачуются телесные недуги и прощаются забытые грехи. Ведущий объявляет слушателям место и время, когда они могут прийти в храм на соборование;

- **об обете трезвости** – действенном средстве возвращения человека к нормальной жизни, столь распространенном еще в дореволюционных Обществах трезвости. Ведущий объясняет, в какой форме эта духовная традиция существует сегодня, на каком каноническом основании строится, какой накоплен опыт, результаты, что необходимо сделать, чтобы дать обет трезвости;

- **о молитве**. О домашней молитве, ее важности в исправлении жизни. В духовных традициях Православной Церкви существует практика ежедневной самостоятельной домашней молитвы утром и вечером. Молитвы, которые принято читать, есть в молитвослове, поэтому если у слушателей его нет, ведущий рекомендует его приобрести, чтоб постоянно им пользоваться.

О молитвенной помощи друг другу. Для этого каждому раздается текст молитвы «по соглашению» с приложением списка имен всех присутствующих на занятиях. Эту молитву рекомендуют читать всем ежедневно в одно и то же время.

О совместной молитве – чтении молебнов, акафистов. Так, выпускников Школы трезвости при екатеринбургском обществе «Трезвение» приглашают на совместную молитву дважды в неделю, в среду и воскресенье, к 18.00 в часовню во имя святого благоверного Александра Невского. Перед образом Богородицы «Неупиваемая Чаша», имеющим особую благодать помощи страждущим в избавлении от винопития, служится молебен с акафистом. Эти молитвенные собрания имеют перед собой еще одну цель – встречу членов группы. Ведущий предлагает каждой группе самостоятельно определиться с днем, в который она будет собираться в часовню на молебен. Перед молебном или после него члены группы могут пообщаться друг с другом, поделиться проблемами и успехами, получить необходимый совет и помощь;

- **о встречах Общества трезвости.** Для сплочения общества и поддержания людей в достижении трезвости регулярно проводятся общие встречи. В «Трезвении» такие встречи – каждое последнее воскресенье месяца. Встречи готовятся группами поочередно и состоят, как правило, из лекции на духовную тему, отчета об общих событиях за истекший месяц и планируемых на ближайшее время, рассказа о предстоящих церковных праздниках, общения и концерта.

Если в Обществе трезвости уже есть свой хор – нужно пригласить их выступить на завершающем занятии Школы трезвости во время чаепития. Участники хора, созданного из числа членов Общества, выступают с концертной программой, рассказывают о своей жизни, приглашают желающих заниматься пением на ближайшую репетицию хора.

По традиции, завершается занятие и чаепитие молитвой, перед которой еще раз всем напоминают о времени и месте соборования и о ближайшем молебне.

Итоги занятия. Слушателям предлагают еще раз сосредоточиться на происшедших переменах, в результате которых:

- изменилось отношение к алкоголю и табаку;
- исчезло желание отравлять себя этими веществами;
- появилось глубокое осознание причин, которые привели к такому образу жизни;
- ясно обозначились дальнейшие жизненные перспективы;
- сформировалась твердая необходимость в трезвой жизни и понимание, как этого достичь;
- оформилось устойчивое стремление к духовной жизни;
- сложилось ясное понимание того, что необходимо делать, чтобы закрепиться на достигнутых рубежах и двигаться дальше, борясь со страстями теми средствами, которые предлагает Церковь.

Занятие проходит в форме чаепития, за столами люди располагаются группами, на которые они были распределены до этого.

Итог, который слушатели должны вынести с занятий и на котором нужно опять сделать акцент, – это понимание того, что для достижения устойчивого результата необходима постоянная напряженная внутренняя работа над собой. Без нее невозможно удержаться на достигнутых рубежах. Прекращение усилий в этой внутренней работе означает стремительное движение в обратную сторону.

Каждому слушателю в начале занятия раздается специальная памятка. В ней последовательно изложены действия, необходимые для достижения человеком трезвого образа жизни. На занятии слушателям подробно объясняют, как в дальнейшем продолжать работу над собой. Главным элементом в ней является самоконтроль, который можно вести с помощью дневника.

Выпускникам Школы делают объявления об уроках в катехизаторской школе, ближайших событиях Общества трезвости, напоминают о необходимости участвовать в деятельности Общества, так как без этого трудно будет справиться с различными соблазнами после окончания курса.

Планируемым результатом завершающего занятия можно считать еще большее укрепление в намерении жить трезво. Выпускники Школы видят на примере чаепития, в котором они участвуют, как можно в кругу единомышленников проводить свободное время без спиртного. Слушатели глубже осознают необходимость приобретения в Церкви опыта духовной жизни и ясно понимают, что для этого нужно делать. Обретают трезво живущих друзей и наставников, помогающих в достижении цели, находят в жизни Общества трезвости посильное дело.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

По окончании занятий слушатели включаются в деятельность приходского Общества трезвости и могут стать его членами. Те, кто принимает такое решение, дают Богу обещание жить трезво, которое они изъявляют во время особого молебна. После обета трезвости они пишут прошение на имя председателя Общества, обосновывают свою просьбу и указывают послушание, которое готовы выполнять. Прощение рассматривают на ближайшем заседании правления Общества в присутствии кандидата и определяют направление деятельности, в которой он будет участвовать.

Таким образом, Школа трезвости становится важным подготовительным этапом вхождения человека в приходское Общество трезвости, необходимой помощью и поддержкой на пути к трезвому образу жизни.

**ЖИЗНЬ ПОСЛЕ
ШКОЛЫ
ТРЕЗВОСТИ**



ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ. «ДЕСЯТКИ»

По окончании Школы начинается самый важный и ответственный этап для людей, решивших жить трезво. Этот этап даже более ответственный, чем посещение занятий в Школе трезвости.

Во время обучения в Школе человек находится в специально организованном пространстве: ежедневно посещает занятия, получает новую полезную и интересную информацию, выполняет домашние задания и рекомендации, общается с людьми, живущими трезво, окружен заботой и вниманием – время его жизни организовано и направлено на достижение главной цели. Вокруг него – единомышленники, которые так же, как и он, стремятся изменить себя. В человеке крепло осознание реальности перемен, он постоянно видел перед собой людей, уже прошедших этот путь, мог с ними общаться, задавать любые волнующие вопросы. В то время он постоянно наблюдал в самом себе добрые перемены: сокращалось количество выкуренных за день сигарет; пропадало желание одурманить себя алкоголем и табаком, появлялось отвращение к ним; поднималось настроение, улучшалось самочувствие; возрастала надежда, что и у него в этот раз

все может получиться; тверже становилось намерение измениться и жить трезво.

И вот занятия закончились. Теперь человеку нужно самому строить жизнь на основе полученных знаний, накапливать собственный опыт трезвости. Необходимо дальнейшее самостоятельное развитие: приобретение опыта церковной жизни, ежедневная молитва, изучение святоотеческой литературы, участие в литургической жизни, поиск своего места в церковном служении. Решение этих задач требует времени, сил, помощи и поддержки.

При этом давление среды резко возрастает: из круга единомышленников, стремящихся сохранять трезвость, человек возвращается к прежней жизни. Социальная среда, которая сформировала и питала в нем этот порок, за время произошедших в нем личных перемен совсем не изменилась, даже наоборот – теперь этот человек становится объектом насмешек.

Именно в этот период человеку особенно необходимы дружеская помощь и поддержка опытного человека, прошедшего через такие же обстоятельства, – старшего собрата, который может с христианской любовью, терпеливо помочь преодолеть эти естественные испытания. Товарища, сумевшего победить зависимость, который как никто другой поймет состояние и проблемы человека, встающего на трезвый путь.

Поддержка и помощь исходят и от прихожан и других членов согласия или Общества трезвости. Форма такой помощи называется **работой в «десятках»**.

Еще в процессе занятий слушатели поделились на малые группы, которые вливаются в уже существующие объединения людей, имеющих достаточный опыт трезвой и духов-

ной жизни. Название «десятка» условное, оно отражает примерное количество человек, объединенных в одну группу.

«Десятки» выполняют три основные функции: взаимопомощь и поддержка в сохранении трезвости; совместное обретение опыта церковной и духовной жизни; участие в жизни и деятельности приходского Общества трезвости.

Для решения этих задач каждому выпускнику Школы трезвости руководитель «десятки» предлагает в качестве друга-наставника одного из членов группы с опытом церковной и духовной жизни, чьей основной заботой будет доброжелательное и внимательное попечение о новичке. Главный принцип этих отношений – евангельский: *Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих* (Ин. 15, 13); *Носите бремена друг друга, и так исполните закон Христов* (Гал. 6, 2).

У руководителя группы («десятника») есть помощники, в обязанности которых входит постоянное попечение о членах «десятки»; еженедельное собрание всех вместе, в том числе на совместное чтение акафиста; ежемесячные встречи трезвенников, организуемые для всего общества.

Помимо молитвенных собраний и встреч, «десятки» участвуют во всех мероприятиях Общества трезвости: оказывают помощь при наборе новой группы, проведении очередных курсов Школы трезвости; изданию и распространению «Листков трезвости» (подробнее об этом см. далее, на с. 117); совершают совместные паломничества к православным святыням родного края. Еще одной распространенной формой просветительской работы стало проведение ежегодного Дня трезвости 11 сентября (подробнее см. на с. 124 и в **Приложении 14**).

Наряду с оказанием психологической помощи и поддержки, в Обществе существует еще одно важное направление работы, о котором мы уже упоминали – катехизаторская школа. Она дает возможность выпускникам Школы трезвости больше узнать о Боге, вере, православии, богослужении, духовной жизни по учениям святых отцов и учителей Церкви. Это будет необходимой поддержкой, облегчающей вхождение в полноту церковной жизни. С другой стороны, человек, укоренившись в трезвости, приобретая знания и опыт церковной жизни, в дальнейшем и сам сможет оказывать помощь новичкам.

На этом этапе для человека важно обретение личного духовного опыта, участие в благодатной жизни Церкви и в деятельности Общества трезвости. Все мероприятия Общества сплачивают участников в единый, цельный, деятельный живой организм, который помогает человеку измениться и жить трезво.

ОБЕТ ТРЕЗВОСТИ

Занятия, проведенные в Школе трезвости, подводят слушателей к пониманию важности обета трезвости. Принесение обета трезвости – наиболее действенный способ достижения результата в борьбе со страстью пьянства.

Первое обетование – о пришествии в мир Спасителя – дал Сам Бог. Примеры обетов Богу мы видим в Ветхом и в Новом Заветах. Например, в Ветхом Завете мы встречаем упоминание об обете назорейства: *Если мужчина или женщина решится дать обет назорейства, чтобы посвятить себя в назореи Господу, то он должен воздержаться от вина и крепкого напитка, и не должен употреблять ни укусу из вина, ни укусу из напитка, и ничего приготовленного из винограда не должен пить,*

и не должен есть ни сырых, ни сушеных виноградных ягод; во все дни назорейства своего не должен он есть [и пить] ничего, что делается из винограда, от зерен до кожи (Чис. 6, 2–4). В Новом Завете мы также видим примеры обетов, которые давали святые праведные Иоаким и Анна, Захария и Елисавета, обещавшие в случае разрешения от бесплодия посвятить свое чадо Богу.

Обет трезвости дается для того, чтобы создать условия для утверждения в добродетели воздержания, привлечь на себя благословение Божие и сугубую благодать, освящающую трудный подвиг воздержания. Бог не оставит Своей помощью человека, желающего жить трезво и богоугодно. Обет трезвости – это великое охранительное средство и для людей, еще не имеющих порочных зависимостей. Это действенная помощь родственникам страждущих, которые призваны помочь своим ближним (в том числе собственным примером) в достижении трезвости. Известный русский педагог С. А. Рачинский писал об этом в своих трудах: «Пока я держался умеренности, все мои речи оставались гласом воющего в пустыне. Все со мной соглашались, но никто не исправлялся. С тех пор, как я дал и исполняю обет трезвости, за мною пошла тысяча».

Нередко люди, которые сами от этого порока не страдают, дают обет трезвости ради своих ближних. Делают они это из чувства братской любви и сострадательности к их немощам, чтобы стать опорой и примером трезвой жизни, руководствуясь словами апостола Павла: *Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, отчего брат твой претыхает, или соблазняется, или изнемогает* (Рим. 14, 21).

Таким образом, обеты трезвости приносят сами страждущие, их родственники, активисты трезвенного просвещения, любые люди, желающие жить трезво, – для укрепления себя в этом подвиге. После чинопоследования обета

трезвости каждому выдается обетная грамота (см. **Приложение 7**), которая хранится дома на видном месте и напоминает человеку об обещании, данном Богу.

Человек дает обет трезвости с благословения духовника. Духовник помогает определить срок обета: от нескольких месяцев – до пожизненного. В дореволюционной России была распространена практика принесения обета на год – с последующим повторением. Вероятно, такой подход можно считать вполне оправданным для того, чтоб регулярно напоминать человеку о взятых перед Богом обязательствах.

Нужно помнить: обет трезвости может давать человек, имеющий опыт церковной жизни, понимающий меру ответственности, которую на себя принимает, осознающий смысл этого духовного действия и искренне готовый жить новой трезвой жизнью. Как правило, такой человек решает стать членом общества трезвости и намерен своим примером послужить делу ее утверждения.

Если кандидат в трезвенники не соответствует этим критериям, обет трезвости для него бесполезен, поскольку человек не сможет его исполнить. В этом случае можно рекомендовать человеку самостоятельно воздерживаться от употребления алкоголя после прохождения курса в Школе трезвости и начать жить церковной жизнью.

Итак, обет трезвости предполагает решительное изменение всей жизни человека. Он должен начать жить церковной жизнью, бороться со своим эгоизмом, научиться преодолевать негативные черты характера – раздражительность, конфликтность, зависть, жадность, лень; прилагать все усилия к действенному покаянию. Только в этом случае действие благодати в его душе принесет ожидаемые плоды.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Издательская деятельность – важный элемент распространения информации о трезвой жизни. Книжки, брошюры, журналы, методические пособия очень нужны и пользуются большим спросом.

Процесс подготовки и распространения изданий включает в себя поиск материалов, их обработку и редактирование, верстку, дизайнерское оформление, взаимодействие с подписчиками, размещение информации на сайте Общества, ответы на вопросы и т.п. Для такого объема работы необходимо немало людей, потому издательская деятельность привлекает в свою сферу многих членов Общества трезвости.

Пример. В Екатеринбурге с 2005 года по благословению архиепископа Екатеринбургского и Верхотурского Викентия ежеквартально выходил журнал «Трезвое слово» (в настоящее время – только в электронном виде). История его создания началась с того, что группа людей, ставшая впоследствии ядром общества «Трезвение», в какой-то момент осознала необходимость системного просвещения страждущих, искавших помощи в избавлении от своей страсти в церковной ограде. В основном эти энтузиасты были родственниками страждущих. Понимая, что готовых материалов, освещающих волнующую тему в нужном ракурсе, нет, будущие издатели сами читали духовную литературу, по крупицам добывая информацию. Собранные таким образом материалы распространяли в виде «Листка трезвения». В нем были еще и истории людей, которые с Божией помощью уже утвердились в трезвости, – так появилась рубрика под названием «Из опыта личной трезвости». Впоследствии весь этот опыт лег в основу журнала «Трезвое слово».

СОЗДАНИЕ И ПОДДЕРЖКА ИНТЕРНЕТ-САЙТА

Создание собственного интернет-сайта позволяет при минимальных затратах максимально полно отражать процесс деятельности и новости Школы и Общества трезвости.

Для успешного создания сайта необходимо осознать его основные цели. Как только цели определены, можно приступать к разработке содержания. Составьте перечень всех тем, которые вы хотите видеть на своем сайте, затем поделите их на категории.

Создание сайта состоит из следующих этапов:

- сбор первичной информации для сайта;
- выбор макета или разработка дизайна;
- выбор хостинга (расположения сайта в интернете);
- регистрация доменного имени.

Для того, чтобы сделать сайт рабочим, необходимо продумать его поддержку, корректировку и развитие. Вы долж-



Задачи и возможности интернет-сайта:

- информировать о работе Школы, ее событиях и новостях;
- проводить интернет-конференции, выявляя мнение читателей;
- вести архив особо интересных материалов из жизни Общества трезвости;
- представлять интернет-версию выпускаемых Обществом просветительских материалов;
- вести для читателей информационную рассылку с подборкой свежей и актуальной информации из жизни Общества.

ны с самого начала знать, кто именно будет отвечать за наполнение и поддержание сайта.

Сайт может содержать большое количество разделов, страниц и изображений, но на главной его странице должны отражаться новости, актуальные события из жизни Общества трезвости в краткой форме. Необходимо постоянно дополнять и обновлять новости, чтобы посетители видели, что сайт живет. Можно сделать рубрики для общей информации о трезвеннической деятельности, для словаря терминов. Покажите, что сайт создавался не только для рекламы Школы трезвости, но и как информационный ресурс.

Важно с самого начала правильно выбрать структуру, чтобы пользователю было легко ориентироваться в информации. Страницы должны быть логически связаны между собой. Придумывая структуру сайта, можете воспользоваться тем же способом, что и при планировании: запишите на листе бумаги все появившиеся у вас предложения, идеи, затем похожие идеи сгруппировать и обозначить содержание каждой страницы. Далее определяется последовательность



Основные принципы, которыми следует руководствоваться при создании сайта:

- **направленность** – четкая ориентация на целевую аудиторию;
- **динамичность** – регулярное обновление содержания;
- **уникальность** – стилистически выверенный дизайн, качественное информационное наполнение собственными материалами;
- **интерактивность** – организация взаимодействия между пользователями и информационным ресурсом, привлечение посетителей сайта к диалогу.

представления страниц на сайте. На странице должна быть эмблема (логотип со ссылкой на главную страницу), рубрики и подраз рубрики. Дизайн и стиль подачи материала нужно выбирать в зависимости от аудитории.

В выборе структуры сайта исходите из той информации, которую вы собираетесь опубликовать на сайте. Важно предусмотреть возможность развития сайта, заложить потенциальные изменения с самого начала, иначе внедрить их в готовую жесткую структуру потом может не удастся.

Обязательно должна быть страница с общей информацией об обществе трезвости. Расскажите, с чего началась ваша деятельность, как происходило становление Общества, какие пройдены этапы. Расскажите об универсальных и собственных, индивидуальных методах работы с зависимыми людьми и их родственниками.

Информация на сайте должна быть хорошо структурирована, не перегружена, смысловые акценты должны бросаться в глаза. Текста не должно быть очень много (лучше сделать большее число страниц), и его необходимо сегментировать – с помощью разделителей, фото. Размер шрифта обеспечивает читаемость текста при различных разрешениях монитора. Нужно продумать удобную навигацию по сайту (способ перехода от одной страницы к другой), чтобы посетитель – как начинающий, так и опытный пользователь интернета – в любой момент понимал, на какой он сейчас странице, где уже был, куда и как двинуться дальше. Если он не сможет быстро и просто найти нужную информацию, вряд ли он захочет еще раз прийти на этот сайт. Навигация разрабатывается после того, как определен круг задач, решаемых сайтом, и его наполнение: тексты, графика, таблицы, схемы и т.п.

Подробнее о создании сайта читайте в книге «Как построить сайт: советы благотворительным организациям», выпущенной Синодальным отделом в серии «Азбука милосердия»⁵.

ДЕЛА МИЛОСЕРДИЯ

Дела милосердия – общее дело, в котором могут участвовать члены Общества трезвости. Так, например, в каждой группе общества «Трезвение» выбирают человека, ответственного за попечение и заботу о членах этой группы. Пройдя через многие испытания и искушения, они стараются оказывать помощь и поддержку другим страждущим, как никто другой понимая их положение и состояние.



Как могут помочь нуждающимся члены Общества трезвости?

- собирать для них одежду и обувь;
- посещать немощных на дому;
- помогать в решении житейских проблем;
- покупать медикаменты;
- навещать больных и инвалидов в праздники;
- собирать духовную литературу и раздавать нуждающимся;
- помогать в подготовке к исповеди и причастию;
- посильно участвовать в уборке и ремонте квартиры;
- приносить продукты престарелым и немощным;
- заботиться о детях, оставшихся без попечения родителей.

⁵ Берхин В. Как построить сайт: советы благотворительным организациям. – М.: Лепта Книга, 2015. – 144 с. Электронная версия: <http://www.diasopia.ru/book/54f033f7416da1c43a8b4567> (дата обращения: 20.11.2017).

Взаимопомощь в достижении трезвости, забота о ближнем и милосердие к нуждающимся являются основой построения взаимоотношений между членами Общества.

ХОРОВОЕ ПЕНИЕ

Хоровое пение в дореволюционной России было одной из самых распространенных и массовых форм деятельности Обществ трезвости. Екатеринбургское общество «Трезвение» возродило эти традиции, создав два хора для объединения людей, стремящихся к духовной жизни, творческой самореализации, утверждения в трезвости. В репертуаре хоров – духовные песнопения, канты, народные песни, классические хоровые произведения. Участники хоров изучают церковное пение, участвуют в богослужениях.

Опыт показывает, что участие в хоре очень сплачивает людей, создает условия для душевного общения.

Хоры выступают с концертно-просветительскими программами.

Деятельность хоров окормляет духовник общества, он же благословляет на должность регента хора и назначает руководителя для решения организационных вопросов. На общем собрании хора избирается староста.

КРАЕВЕДЕНИЕ

Изучение трезвенной истории родного края может стать живым объединяющим делом для молодежных трезвенных организаций.

В начале XX века в России было много деятелей трезвенного движения. Члены Общества трезвости могут вместе

вести краеведческие поиски, чтобы собрать информацию и об этих деятелях, и о традициях трезвой жизни в царское время. Кроме того, что это увлекательное общее дело, это еще и действенное средство формирования трезвенных убеждений, воспитания патриотизма и чувства сопричастности к важному делу отрезвления Отечества, духовно-нравственного просвещения.

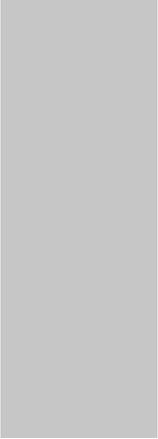
Например, члены екатеринбургского общества «Трезвение» занимаются сбором информации о священномученике Константине Меркушинском (+1918). Во время его обучения в Пермской духовной семинарии должность ректора занимал архимандрит Пимен (Белоликов), ныне прославленный в сонме новомучеников и исповедников XX века. Архимандрит Пимен известен как один из лидеров трезвенного движения в Перми. Вполне возможно, что если ректор был апологетом трезвенного просвещения, то и его студенты в той или иной мере были этому сопричастны. Также члены общества проводят изыскания фактов жизни другого выпускника Пермской семинарии – священномученика Александра Малиновского, местно-чтимого святого екатеринбургской епархии. Последнее место его служения – Введенская церковь села Верх-Суксунское Красноуфимского уезда. В его послужном списке зафиксировано, что он был председателем общества «Трезвение».

Вероятнее всего, были и другие деятели трезвенного движения, ставшие святыми. Наш долг – потрудиться над тем, чтобы собрать исторические материалы и сделать общедоступной информацию об этих подвижниках, содействовать их прославлению.

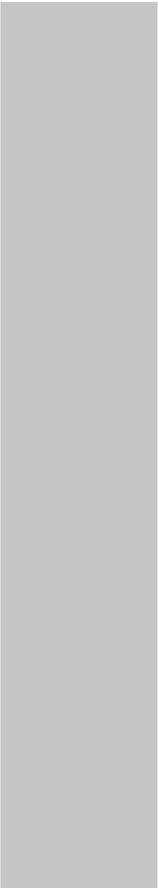
ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В рамках просветительской деятельности Общества трезвости можно проводить конференции, круглые столы, крестные ходы, организовывать посты трезвости и т.п.

Одной из исторически утвердившихся форм работы является проведение Дня трезвости (см. **Приложение 14**). В этот день, 11 сентября, прихожане организуют различные мероприятия, распространяют листовки, проводят тематические выставки для школьников и другие просветительские акции.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Многие славные традиции России держались именно на трезвости: приоритет христианских ценностей, трудолюбие, честь и честность, отзывчивость, милосердие. В 1913 году в России 43% взрослых мужчин были трезвенниками. В 1979 году таких мужчин оказалось 0,6%. Женщин-трезвенниц в царской России было 90%, а в 1979 году – 2,4%. В 1913 году было 95% юношей и девушек, до 18 лет не употреблявших алкоголь, а в 1979 году таких осталось 5%.

К сожалению, в середине XX века алкоголь стал средством физического и нравственного уничтожения русского народа. За последние десятилетия его потребление возросло настолько, что это грозит не только настоящему, но и будущему России. В настоящее время возраст приобщения к алкоголю снизился до 13 лет. По данным Роспотребнадзора, ежедневно в России употребляют алкоголь 33% юношей и 20% девушек.

Впечатляют исторические факты. В 1905 году в России потреблялось 3,5 л абсолютного алкоголя на душу населения в год. В 1913 году – 4,7 л. Введенный в 1914 году «сухой закон» стремительно снизил среднечеловеческое потребление алкоголя до 0,2 л на душу насе-

ния. В 1925 году потребление алкоголя составляло 0,8 л на душу. С отменой сухого закона к началу Великой Отечественной войны потребление выросло до 1,9 л в пересчете на чистый спирт.

В 1954–57 годах потребление алкоголя вышло на уровень 1913 года и стало стремительно возрастать. В 1980 году оно составляло 10,8 л, а в 2003 году уже 14,7 л абсолютного алкоголя на душу населения, включая младенцев и старушек. В 2011 году душевое потребление составляло 18 л.

Проблема пьянства с каждым годом обостряется и ведет страну к гибели. Несмотря на то, что форм оказания помощи в избавлении от алкогольной зависимости в последние десятилетия стало гораздо больше, самих страждущих меньше не становится. Утраченная трезвость – причина многих бед.

Проблема пьянства – проблема духовная. Церковное Предание говорит о том, что зависимость человека от алкоголя – это, в первую очередь, действие в нем страсти винопития. Страсти поработают человеческую личность, причем в первую очередь поражают волю и делают ее неспособной противостоять злу. Трезвость – нормальное состояние человека, и наша задача – вернуть эту Богом данную нам трезвость, глубинное качество человеческой личности.

Как это сделать? Часто люди, считающие себя православными, обращаются с просьбой помочь им избавиться от пьянства. Но когда речь заходит о духовных средствах борьбы со страстью – покаянии, молитве и внутренней личной борьбе, многие оказываются не готовыми к внутренней работе, да и не видят в этом нужды.

Большинство, осознавая остроту проблемы и необходимость действий, ищут всевозможные средства, исключаящие личный труд и усилия самого человека по избавлению от страсти. Но лекарств от страсти не существует. Для того, чтобы что-то изменить к лучшему, нужно потрудиться самому. Без усилий, без понуждения, без работы над собой никаких изменений произойти не может.

Важно это понимать. Если человек не трудится над тем, чтобы стать лучше, он будет становиться хуже и хуже.

Ответ на вопрос о том, как человеку избавиться от власти зла, дало главное событие человеческой истории – Боговоплощение. Христос, воплотившийся Бог, принявший на Себя человеческую природу и преобразивший ее Своим Божеством, сделал возможным для человека побеждать силы зла. Поэтому каждый человек, осознавший себя побежденным, обращаясь за помощью к Богу, получает ее. Только при содействии Его благодати возможно победить в себе зло, освобождаясь от плена страстей.

Победа над страстью достигается только через исцеление души. К каждому человеку обращается Господь: *Приидите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; 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, 28–30). Господь всем нам дает возможность спасения, и уже от самого человека зависит, воспользуется ли он этой возможностью. Обратится ли он к Церкви Его, в которой Он пребывает и которая в полноте сохранила богатейший многовековой опыт преображения человека.

Современное общество остро нуждается в возрождении идеалов трезвости, в возвращении человека к естествен-

ному состоянию духа и тела. Для этого необходимы совместные усилия государства, Церкви, общественных организаций – всех, кто хочет видеть свою страну сильной и свободной. Действовать нужно всем миром. Необходимо учитывать исторический опыт, возрождать традиции Школ трезвости, наполняя их деятельность новым, современным содержанием.

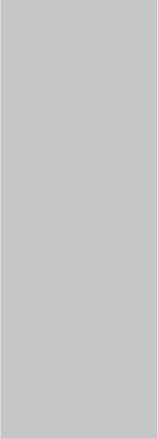
Надеемся, что наша книга поможет распространению трезвенного движения, его творческому развитию.

Если у вас есть замечания, пожелания, вопросы – присылайте их по адресу храма святителя Николая Чудотворца при Уральском государственном горном университете: г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, д. 39.

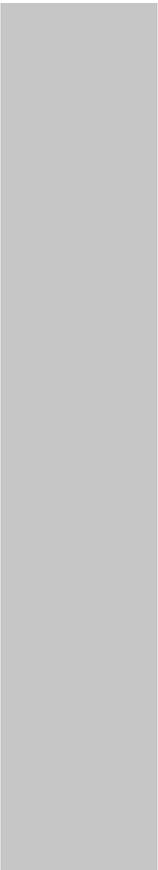
Тел.: 8 (343) 201–14–08

E-mail: trezv1@yandex.ru

Сайт: nikolahram.com



ПРИЛОЖЕНИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ I

АНКЕТА ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ШКОЛЫ ТРЕЗВОСТИ

Анкета поможет Вам в избавлении от порока. Для этого нужно осмыслить и проанализировать жизненный путь, пройденный Вами к началу занятий, осознать процесс формирования порока и зависимости от него, подвести определенный итог и наметить планы на будущее.

Рекомендуется во время очного курса, чтобы успешно решить свои проблемы, работать не более чем над двумя пороками одновременно.

В правом верхнем углу поставьте свой номер. Анкета пишется в виде биографии, в которой нужно обязательно отразить следующие вопросы.

1. Специфика Вашей работы (где работаете, кем, есть ли связь между работой и пороком).
2. Пороки, от которых Вы решили избавиться. Вредные привычки ближайших родственников, которым бы Вы хотели помочь.

3. Сколько лет имеете зависимость от порока (пороков)⁶? Проанализируйте свой ответ и сделайте выводы.

4. Когда первый раз обратили внимание на свою зависимость от порока, как к этому отнеслись тогда и как относитесь сейчас? Сравните и сделайте выводы.

5. В каком возрасте и в связи с какими мотивами появилась первая мысль, а потом и решение избавиться от порочной зависимости?

6. Сколько раз самостоятельно пытались избавиться от порока? Продолжительность воздержания и причина неудач.

7. Что приобрели, имея зависимость от порока, как изменились личные качества: психика, работоспособность, общее самочувствие? Как оценивают эти изменения родные и близкие Вам люди?

8. Укажите периодичность проявления порочной зависимости и свое самочувствие после этого.

9. В чем конкретно проявилось действие порока на Ваш организм?

10. Проследите связь между пороками (например: раздражительность и табак, табак и переедание, переедание и алкоголь, раздражительность и алкоголь и т.д.). Проанализируйте их и сделайте выводы.

11. Что Вы понимаете под словом «здоровье»? Как оцениваете свое здоровье и что делаете, чтобы быть здоровым?

12. В чем, на Ваш взгляд, причина болезней?

13. Ваше отношение к алкогольному наркотическому яду?

14. Проанализируйте, как проявляется Ваш порок, ведущий к опьянению (опишите конкретные случаи, сделайте вывод).

⁶ Здесь и далее (Приложения 1, 2): нужно анализировать не более двух пороков.

15. Программа Вашего дальнейшего отношения к пороку.

16. В чем Вам видится цель Вашей жизни и как ее можно достичь?

17. Ваше понимание терминов: программа мышления, чревоугодник, пост, умеренно пьющий, культурно пьющий, пьяница, алкоголик, пассивный курильщик, противокурильщик, воздержанник, программист, терпимость, кротость, сочувствие, душевное равновесие, смирение, смерть, счастье, блаженство.

18. Что побудило обратиться за помощью именно к нам?

19. Дополнительные сведения о себе, которые, по Вашему мнению, представляют интерес и помогут оказать Вам более эффективную помощь.

20. Из какого источника информации узнали о курсах?

21. Что повлияло на решение остаться после первого занятия, что больше всего запомнилось? Ваши пожелания.

Источники получения информации о курсах

Радио _____

Телевидение (какой канал) _____

Газета (название) _____

Консультация в часовне Александра Невского _____

Объявление в храме (каком) _____

Визитки (место получения) _____

Интернет (какой сайт) _____

От священника _____

От членов общества «Трезвение» _____

От знакомых _____

Объявления в общественных местах (укажите место, район) _____

Другие источники (указать) _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ДНЕВНИК СЛУШАТЕЛЯ ШКОЛЫ ТРЕЗВОСТИ

Рекомендации по работе с дневником

За время очного курса, чтобы успешно овладеть методом и решить свои проблемы, рекомендуется работать не более чем над двумя пороками одновременно.

Работа над собой с помощью дневника проводится исключительно перед сном. В дневнике нужно наиболее точно описать и проанализировать свое внутреннее состояние, особенно появляющиеся новые мысли, желания, чувства, ощущения, эмоции, другие изменения в отношении зависимостей.

При ответе на вопросы дневника нужно быть максимально откровенным и искренним перед самим собой. На каждом занятии дневник для проверки сдается преподавателю.

Слушатели, которые нарушают систему написания дневника или относятся к этому формально, с занятий отчисляются.

Перед ответом внимательно и вдумчиво прочтите каждый вопрос. В правом верхнем углу поставьте свой номер.

Дневник

1. Дата и время заполнения. Возраст, рост, вес (если вы работаете над его снижением).
2. Полный и подробный анализ намеченного плана действий и выводы.
3. Ваше отношение к людям, имеющим такие же проблемы (подберите образное сравнение).

4. Ваша программа дальнейшего отношения к своему пороку.

5. Описать ситуации возможного проявления порока в будущем и определить свои действия, соответствующие поставленной цели (программирование будущих ситуаций).

6. Проясненность сознания. Что снилось?

7. Ваше психическое состояние в связи с отказом от порока.

8. Вспомните и подробно опишите ситуации, как до занятий проявлялся Ваш порок (как он формировался). Сделайте выводы.

9. В случае срыва (отклонения от намеченного в п. 2 плана действий) – провести полный анализ всего связанного с ним, подробно описать мысли и самочувствие перед срывом, во время срыва и после. Описать сделанные выводы с указанием возможных вариантов действий в подобной ситуации в будущем для достижения поставленной цели.

10. Ваше отношение к алкогольному наркотическому яду.

11. Ваш настрой на духовное созидание, что конкретно для этого сделали за день (прошедший период).

12. Ваши взаимоотношения с родственниками, друзьями, сослуживцами в связи с отказом от порока.

13. Впечатление от проведенного занятия. Описать, что больше всего запомнилось.

14. План конкретных действий, способствующих избавлению от порока, на завтра (предстоящий период), 5–6 пунктов.

15. По памяти левой рукой написать формулы, способствующие формированию нового отношения к пороку.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**КОНЦЕПЦИЯ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ
ЦЕРКВИ ПО УТВЕРЖДЕНИЮ ТРЕЗВОСТИ
И ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА**

Принята 25 июля 2014 года. Основной документ, призванный регулировать деятельность православных организаций в данном направлении. Концепция представляет официальную точку зрения Церкви на природу алкоголизма, предлагает формы и методы работы над этой проблемой.

«...Православная Церковь рассматривает алкоголизм как тяжкое душевное заболевание, сопровождающееся глубокими повреждениями психосоматического характера, излечение которого невозможно без осознания болящим духовной природы своего недуга, полного и искреннего покаяния, обращения к полноте благодати Христовой.

В Ветхом Завете содержатся положительные высказывания об употреблении вина (Втор. 7, 13; 11, 14; Еккл. 10, 19), строгие предупреждения злоупотребления им (Ис. 5, 22), а также примеры абсолютной трезвости (Суд. 13, 6–7; 1 Цар. 1, 11; Лк. 1, 14–15; Иер. 35). Обет назорейства предполагал абсолютную трезвость и принимался добровольно (Чис. 6, 1–21), священникам предписывалось сохранение трезвости на время исполнения служения (Лев. 10, 8–11).

В Новом Завете с вином связано первое чудо, явленное Господом в Кане Галилейской. Вино являлось частью последней трапезы Спасителя с учениками и стало веществом Таинства Евхаристии. В посланиях апостолов упоминаются лечебные свойства вина (1 Тим. 5, 23), указывается на пагубность злоупотребления им (Еф. 5, 18; 1 Кор.

6, 10), а также содержатся призывы к трезвости (1 Пет. 5, 8; Рим. 14, 21; 1 Тим. 3, 2–3).

Библейская традиция отношения к вину сохранялась Церковью и в дальнейшем. Не запрещая употребления вина, она всегда говорила о пользе воздержания, а **святые отцы часто являли пример абсолютной трезвости в своей жизни и призывали к ней**. Законодательная традиция Церкви, осуждая гнушение винопитием (см. правила святых апостолов 51 и 53), запрещает пьянство (см. правила святых апостолов 42 и 43). Эта позиция получила дальнейшее развитие в постановлениях Соборов Русской Православной Церкви (Стоглавый собор 1551 года, гл. 49 и 52; и Московский Собор 1681 года, определения 3 и 12).

Когда во второй половине XIX века в связи с расширением промышленного производства и повсеместной продажей водки пьянство превратилось в России в социальное бедствие, Церковь благословляла принятие обетов трезвости, поддерживала создание Обществ трезвости. Святейший Синод в 1859 году своим указом благословил священнослужителям “живым примером собственной жизни и частым проповедованием в Церкви Божией о пользе воздержания содействовать возникшей в некоторых городских и сельских сословиях решимости воздерживаться от употребления вина”.

(...) Деятельность прихода по утверждению трезвости включает в себя следующие направления:

- создание при приходах братств, обществ, общин трезвости, информационных и консультационных центров, горячей телефонной линии, домов трудолюбия, реабилитационных центров, клубов и Школ трезвости, групп само- и взаимопомощи, адаптации к трезвой жизни, а также реализацию иных форм работы;

- осуществление профилактических и реабилитационных программ с участием священнослужителей, специалистов и добровольных помощников;
- формирование групп добровольцев и привлечение специалистов, готовых и способных участвовать в деятельности по утверждению трезвости;
- организацию обучения добровольцев;
- сотрудничество с государственными и общественными организациями, осуществляющими антиалкогольную деятельность в рамках совместных проектов;
- трезвенное просвещение детей и молодежи прихода;
- взаимодействие с образовательными, социальными и медицинскими учреждениями;
- привлечение страждущих от алкоголизма и их родственников к постоянному, осознанному участию в литургической жизни Церкви, совершение специальных молебнов и молитвенных правил об утверждении трезвости и избавлении страждущих от недуга пьянства. В этом должны также участвовать и прихожане, желающие оказать содействие в укреплении трезвенной жизни и борьбе с алкоголизмом.

Церковь считает заботу о духовном здоровье человека своим долгом и в создавшейся ситуации намерена всячески содействовать утверждению трезвости в обществе и профилактике алкоголизма. Важным средством борьбы с пьянством, как и со всяким грехом, является участие страждущих в церковной жизни, Таинствах Церкви, ежедневная личная молитва, соблюдение постов, чтение Священного Писания и творений святых отцов.. Особое место в утверждении трезвости и профилактике алкоголизма занимает полное воздержание от употребления алкогольных напитков».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ВЫСКАЗЫВАНИЯ СВЯТЫХ ОТЦОВ О МОЛИТВЕ

«Как железо, соприкасаясь с огнем, делается неприкосновенным, так и частые молитвы укрепляют ум на борьбу с врагом. Поэтому бесы и стараются всеми силами ослабить наше стремление к молитве, зная, что молитва побеждает их».

Прп. Иоанн Карпафский

«Во время молитвы мы беседуем с Богом. Она есть занятие общее человеку с Ангелами. Все мы нуждаемся в молитве, как деревья в воде. Молитвы – нервы души нашей. Кто не молится Богу и не имеет усердия беседовать с Богом, тот мертв, бездушен, бессмыслен».

Свт. Иоанн Златоуст

«Молитва есть общение и единение человека с Богом».

Прп. Иоанн Лествичник

«Не хотеть молиться – значит не хотеть быть с Богом. Расположение к молитве часто возникает во время самой молитвы. Тот умеет хорошо жить, кто умеет хорошо молиться».

Блж. Августин

«Посвящай начатки дня твоего Господу; ибо кому прежде отдашь их, того они и будут».

Прп. Иоанн Лествичник

«Молитва есть дыхание духовного человека. Как дыханием телесный человек привлекает окружающий воздух и вды-

хает из него жизненность и силу – так молитвою душа отверзает себя везде присутствующему Духу Божию и принимает от Него жизнь духовную».

Свт. Иннокентий, митрополит Московский

«Если же не связаны с молитвой смиренномудрие, любовь, простота и благодать, не порождаются ею, то это не молитва, а личина молитвы».

Прп. Макарий Великий

«Бог дарует больше, чем мы просим. Мытарь просил отпущение, а получил оправдание. Разбойник просил Господа помянуть его в Царствии, но первый наследовал рай».

Прп. Иоанн Лествичник

«Надо молиться Богу, идя к духовнику с вопросом, и просить Бога, чтобы вложил нужную мысль духовнику».

Свт. Феофан Затворник

«Молитва веры есть духовный магнит, привлекающий благодатную и чудодейственную силу».

Свт. Филарет, митрополит Московский

«Мир стоит молитвою. И когда ослабеет молитва, тогда мир погибнет».

Прп. Силуан Афонский

«Бог не требует от молящегося красоты речи и искусного сложения слов, но душевной теплоты и усердия... Часто не нужно бывает и голоса, ибо если в сердце своем изречеши его (слово) как должно, то и в таком случае Бог услышит тебя».

«Не говори мне, что для человека, занятого делами, невозможно проводить целый день в молитве. Можно, и как легко!

В молитве нужны не столько звуки, сколько мысль: не воздеяние рук, но возвышение ума, не наружный вид, но внутренний смысл... Можно, идучи на площадь, ходя по улицам, творить продолжительные молитвы; можно и занимающемся работой посвящать Богу дух свой, и входящему и выходящему, и рабу, и купцу, и стоящему у очага можно, говорю, творить продолжительную и усердную молитву».

Свт. Иоанн Златоуст

«Действие на душу продолжительной, но невнимательной молитвы подобно действию обильного дождя на железную крышу, с которой сбегает вся вода, в каком бы количестве она ни пролилась, не производя на крышу никакого действия».

Свт. Игнатий (Брянчанинов)

«Молиться нужно в мире и спокойствии, вникая в молитву, отсекая злые помыслы и устремляя ум к Богу».

Прп. Антоний Великий

«Если хочешь, чтобы молитва твоя долетела к Богу, то дай ей два крыла: пост и милостыню. За дверьми остаются (не доходят до Бога, не бывают услышаны Им) те молитвы, которые, возносясь к Богу, не имеют в себе любви, потому что одна любовь отверзает двери молитве».

Прп. Ефрем Сирин

«Долго пребывая в молитве и не видя плода, не говори: ничего не приобрел, потому что само пребывание в молитве есть уже приобретение; и какое благо выше сего, – прилепиться к Господу и пребывать непрестанно в соединении с Ним?»

Прп. Иоанн Лествичник

«Молитва не в том только состоит, чтобы в известный час стоять и кланяться телом перед Богом, и молитвы написанные читать, но возможно и без того на всякое время и на всяком месте умом и духом молиться. Ибо Бог везде и на всяком месте есть, и всегда к Нему двери открыты и приступ к Нему удобен, не так, как к человеку, и везде по Своему человеколюбию готов нас слушать и нам помогать...

Приучая себя к молитве, проси Самого Господа, чтобы Духом Святым научил тебя молиться, как Апостолы просили Его об этом: Господи! научи нас молиться (Лк. 11, 1)».

Свт. Тихон Задонский.

«Внимание должно быть столько связуемо и неразлучно с молитвой, сколько связуется тело с душой, которые не могут быть разлучены, не могут быть одно без другого. Внимание должно предварять и стеречь врагов, как некоторый страж, оно первое да подвизается на грех, да противостоит лукавым помыслам, приходящим к сердцу, вниманию же да последует молитва, немедленно истребляющая и умерщвляющая все лукавые помыслы, с которыми внимание в первых начало борьбу: ибо оно одно не может их умертвить. От этой борьбы, производимой вниманием и молитвой, зависит жизнь и смерть души. Если храним молитву посредством внимания чистой, то преуспеваем. Если же не стараемся хранить ее чистой, но оставляем нестергомой, то ее оскверняют лукавые помыслы – мы содеваемся непотребными, лишаемся преуспеяния».

«Те, которые могут понимать и рассматривать произносимые ими слова, приходят в умиление, и, таким образом, как по лестнице, мы восходим в мысли благие. По мере того, сколько преуспеваем в навыковении Божественных мыслей, является в нас Божественное желание и влечет до-

стигнуть того, чтобы уразуметь поклонение Отцу Духом и Истиной, по заповеданию Господа».

Прп. Симеон Новый Богослов

Устная молитва святых была одушевлена вниманием и Божественной благодатью, соединявшей разделенные грехом силы человека воедино: оттого она дышала такой сверхъестественной силой и производила такое впечатление на слушателей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**МОЛИТВА ПО СОГЛАШЕНИЮ О СТРАЖДУЩИХ
ОТ НЕДУГА ПЬЯНСТВА****Согласительный лист о молитве**

Господи Боже наш, щедрый и многомилостивый, мы, нижеподписавшиеся рабы Твои, соединившись в согласие «Трезвость», веруем в непреложность слов Твоих, ибо Ты сказал пречистыми устами Твоими, *что если двое или трое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного*. Сего ради мы, грешные и окаянные, познав пагубу страстей и зло от недуга пьянства происходящее, соглашаемся жить жизнью трезвою и Богу угодною и привлекать в наше согласие иных от зелия душерастлительного страждующих братьев и сестер наших, и просим Тебя, Отче Святыи, помоги нам исполнить сие благое намерение, укрепи нас в воздержании, да трезвенно проживем и прославим имя Твое, Отца и Сына и Святого Духа во веки веков. Аминь.

Молитва по соглашению

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, Ты сказал пречистыми устами Твоими: *Истинно говорю вам, что если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного. Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них*. Непреложны словеса Твои, Господи, милосердие Твое беспримерно, и человеколюбие Твоему нет конца. Сего ради молим Тебя: даруй нам благодать Твою, да утвердит в воздержании нас, рабов Твоих:

(имена)

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**ПОСЛЕДОВАНИЕ МОЛЕБНОГО ПЕНИЯ
НА ПРИНЕСЕНИЕ ОБЕТА ТРЕЗВОСТИ**

Текст молебна взят с официального сайта Богослужбной Комиссии Московской епархии: www.gimnograf.ru/texts/chinoposledovanija/

Рекомендации.

В «Концепции Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма» (см. **Приложение 3**) обращается особое внимание на обет трезвости как метод реабилитационной деятельности, часто применяемый православными организациями и доказавший свою эффективность.

Ниже предлагаются рекомендации по использованию чина Обета трезвости.

1. Под трезвостью понимается воздержание как от алкоголя, так и от табака, наркотиков, психоактивных веществ. Обет также может даваться в случаях зависимости от азартных, компьютерных игр, интернета и пр.

2. Обет трезвости могут давать как страдающие недугом, так и их родственники или друзья для поддержки своих близких, а также священнослужители и специалисты, которые занимаются реабилитацией или трезвенным просвещением, и все сочувствующие идеям трезвости. Обет дается человеком с благословения духовника, с верой и надеждой на благодатную помощь Божию.

3. Желательно, чтобы обет был дан в храме, где есть приходское братство трезвости или ведется работа по утверждению

дению трезвости, чтобы в последующем обетник мог получить необходимую помощь и поддержку.

4. Обетнику следует разъяснить, что его зависимость является и следствием, и причиной нарушения многих заповедей Божиих, поэтому исцеление от зависимости невозможно без покаяния и исправления греховной жизни.

5. Обет может даваться на всю жизнь или на определенный срок (несколько лет, один год, несколько месяцев, период поста), с возможностью его продления. Срок обета определяется самим зависимым с благословения духовника, который должен предупредить обетника об опасности страстей самопревозношения, осуждения или озлобления.

«Важнейшей составной частью церковной реабилитационной работы является духовная помощь, приведение страждущего к изменению духовно-нравственных установок и постепенному избавлению от зависимости через сознательное вовлечение его самого и его близких в евхаристическую и общинную жизнь» (Основы социальной концепции Русской Православной Церкви, XI.6).

Иерей начинает: Благословен Бог наш:

Чтец: Царю Небесный: *Трисвятое*. По Отче наш: Господи, помилуй, *12 раз*. Слава, и ныне: Приидите, поклонимся: *Псалом 114:*

Возлюбих, яко услышит Господь глас моления моего, яко приклони ухо Свое мне; и во дни моя призову. Объяша мя болезни смертныя, беды адовы обретоша мя; скорбь и болезнь обретох и имя Господне призвах: О, Господи, избави душу мою; милостив Господь и праведен, и Бог наш милует. Храняй младенцы Господь; смирихся, и спасе мя. Обратися, душе моя, в покой твой, яко Господь благодествова тя: яко изыят душу мою от смерти, очи мои

от слез и нозе мои от поползновения. Благоугожду пред Господем во стране живых.

Слава, и ныне: Аллилуиа, трижды.

Также ектения:

Миром Господу помолимся.

Лик: Господи, помилуй.

О свышнем мире:

Лик: Господи, помилуй.

О мире всего мира: *И прочее до* О плавающих: *Также:*

О еже простити всякое прегрешение вольное и невольное рабом Божиим (*имярек*) и помиловати их, Господу помолимся.

О еже не помянути грехи, от юности и неведения ими содеянные, но покаяние слезное, воздержание же и трезвение им даровати, Господу помолимся.

О еже посетити их благодатию Святаго Духа и исцелити всяк недуг и всяку страсть, в них гнездящуюся, Господу помолимся.

О еже благословити доброе намерение рабов Твоих (*имярек*), обет трезвости ныне приносящих, и содействием Святаго Духа без всякаго препятия его соблюсти, Господу помолимся.

О еже избавити от уныния приносящих обет сей и даровати им познание сладости воздержания и радости о Духе Святе, Господу помолимся.

О еже оградити их силою Креста Христова и ополчением святых Ангел защитити от всех козней вражних, и греховныя обычаи искоренити, Господу помолимся.

О еже даровати нам теплую любовь к Богу и страждущим ближним, да причастники жизни вечныя будем, Господу помолимся.

О еже избавитися имже и нам от всякия скорби, гнева и нужды, Господу помолимся.

Заступи, спаси, помилуй:

Пресвятую, Пречистую, Препоблагословенную:

Возглас: Яко подобает Тебе всякая слава, честь и поклонение Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков.

Лик: Аминь.

Также, Бог Господь: и тропарь, глас 2:

Творче и Создателю всяческих, Боже,/ дела рук наших к славе Твоей начинаемая,/ Твоим благословением спешно исправни,/ и нас от всякаго зла избави,/ яко един Всесилен и Человеколюбец.

Слава, тропарь святаго покровителя Общества трезвости.

И ныне, глас 6:

Не имамы инья помощи,/ не имамы инья надежды,/ разве Тебе, Владычице,/ Ты нам помози,/ на Тебе надеемся/ и Тобою хвалимся,/ Твои бо есмы раби,/ да не постыдимся.

Прокимен, глас 4: Помощь моя от Господа, сотворшаго небо и землю. *Стих:* Возведох очи мои в горы,/ отнюдуже приидет помощь моя.

Соборнаго послания Петрова чтение (зачало 63)

[глава 5, стихи 6–11]:

Братие, смиритесь убо под крепкую руку Божию, да вы вознесет во время: Всю печаль вашу возвергше Нань, яко Той печется о вас. Трезвитесь, бодрствуйте, зане супостат ваш диавол, яко лев рыкая, ходит, иский кого поглотити: емуже противитесь тверди верою, ведуще, яко теже страсти случаются вашему братству, еже в мире. Бог же всякия благодати, призвавый вас в вечную Свою славу о Христе Иисусе, мало пострадавшия, Той да совершит вы, да утвердит, да укрепит, да оснует. Тому слава и держава во веки веков. Аминь.

Аллилуиа, глас 4: Господь сохранит тя, Господь покров твой на руку десную твою. *Стих:* Не даждь во смятение ноги твоя, ниже воздремлет Храняй тя.

Евангелие от Матфея (зачало 103)

[глава 25, стихи 42–51]:

Рече Господь Своим учеником: бдите убо, яко не весте, в кий час Господь ваш приидет. Сие же ведите, яко аще бы ведал дому владыка, в кую стражу тать приидет, бдеал убо бы, и не бы дал подкопати храма своего. Сего ради и вы будите готови, яко воньже час не мните, Сын Человеческий приидет. Кто убо есть верный раб и мудрый, егоже поставит господин его над домом своим, еже да яти им пищу во время их? Блажен раб той, егоже пришед господин его обрящет тако творяща. Аминь глаголю вам, яко над всем именем своим поставит его. Аще ли же речет злый раб той в сердца своем, коснит господин мой приити, и начнет бити клеветы своя, ясти же и пити с пияницами, приидет господин раба того в день, воньже не чает, и в час, воньже не весть. И протешет его полма, и часть его с неверными положит; ту будет плачь и скрежет зубом.

Таже ектения сугубая:

Помилуй нас, Боже:

Лик: Господи помилуй (*трижды*).

Еще молимся о велицем Господине:

Лик: Господи помилуй (*трижды*).

Еще молимся о Богохранимей стране нашей:

Лик: Господи помилуй (*трижды*).

Поспешествуй всем во благое, Господи, помози рабом Твоим (*имярек приносящих обет*) и благослови намерению их спешно произвестися и данному ими слову сохранитися, молим Ти ся, Всемогий Владыко, услыши и помилуй.

Да будет обет сей приносящим его: в вере истинней возрастание, в надежде несомненной укрепление и в любви христианстей совершение, молим Ти ся, Милосердый Господи, услыши и помилуй.

О еже явити страждущим рабом Твоим помощь и укрепление, сродником их утешение, юным наставление, да купно прославят Пресвятое Имя Твое, молим Ти ся, Всещедрый Господи, услыши и помилуй.

Не хотяи смерти грешных, но еже обратитися и живым им быти, пощади и помилуй рабов Твоих страждущих (*имярек*), исцели болезни, уврачуй страсти душ и телес, и, яко Благосерд, прости им вся прегрешения вольная и невольная и скоро подвижни их от пути погибели, молим Ти ся, услыши и помилуй.

Возглас: Услыши ны, Боже Спасителю нащ, Упование всех концев земли, и сущих в мори далече, и милостив, милостив буди, Владыко, о гресех наших, и помилуй ны: милостив бо и Человеколюбец Бог еси, и Тебе славу возсылаем, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков.

Лик: Аминь.

Господу помолимся. Господи, помилуй.

Таже дающий обет читает во всеуслышание следующее молитвенное обещание:

Владыко, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий! Аз, недостойный раб Твой (*имярек*), познав всю скверну планства⁷ и пагубу грехов, от него происходящих, и страстей, обуревающих мя, пред пречистым образом Твоим и Пресвятыя Богородицы, Матере Твоя, Честным и Животворящим Крестом Твоим, сим изъявляю твердое намерение и даю крепкое обещание от сего дне и впредь на (*указывается продолжительность обета*):

не пити вина,

не приимати ничего хмельнаго или одурманивающего⁸,

не соблазнять к сему других.

⁷ или иной страсти (табакокурения, наркомании, токсикомании, игромании и др.)

⁸ не курити – при табакокурении, не участвовать в зорных играх – при игромании, и т.д.

О, Премилосердный и Всецедрый Иисусе Христе, благослови благое намерение мое сие и помози ми, слабому и немощному рабу Твоему, силою Честнаго и Животворящаго Креста, молитвами Пречистыя Владычицы нашея Богородицы и всех святых Твоих, благополучно совершити его к славе Твоей и во спасение души моея! Аминь.

Также священник чит молитву:

Господи, Боже наш, Щедрый и Многомилостивый, не хотяй смерти грешника, но еже обратитися и живу быти ему, призри милостивым Твоим оком на страждущих от пьянства рабов Твоих. Ты веси скорбь нашу о недуге сем, веси немощь естества нашего, зриши коварство лукаваго искусителя. Не попусти же нам быти от него побежденным, яви благодать Твою к сохранению даннаго слова, да, чашу бесовскую отвергну, Чаши Господней причастимся и, отвратившися от скверных сластей вражиих, Тобою, Сладчайший Иисусе, насладимся. Вразуми помраченныя умом, уврачуй недугующия, утверди их в благоразумии, укрепи в воздержании, да не обладает ими уныние и ропот, но в добром делании подвизающися, прочее время жития своего богоугодно поживут.

Ей, Господи, даждь нам, трезвящися и бодрствующе, непрестанно о Тебе радоватися и о всем благодарити, да будет воздержание от порока начало новыя жизни в Тебе, Спасителе нашем, к побеждению страстей и насаждению добродетелей, да стяжим мир Твой и помышление непрестанное именем о том, еже есть истинно, свято и доброхвально, да благочестно поживем и достойно прославим имя Твое и Царствие Небесное наследуем молитвами Пречистыя Твоя Матере, ... *(святаго покровителя Общества)* и всех Твоих святых. Аминь.

Ина молитва Пресвятей Богородице:

Царице моя Преблагая, Надеждо моя Богородице, Приютелище сирых и странных Предстательнице, скорбящих Радосте, обидимых Покровительнице! Зриши мою беду, зриши мою скорбь, помози ми, яко немощну, окорми мя, яко странна. Обиду мою веси, разреши ту, яко волиши: яко не имам инья помощи, разве Тебе, ни инья Предстательницы, ни благия Утешительницы, токмо Тебе, о Богомати, яко да сохраниши мя и покрыеши во веки веков. Аминь.

Совершается обычный отпуст.

Также, по должнем наставлении, священник помазует обетника освященным маслом и дает ему обетную грамоту. После сего производится запись давшего обет в особую книгу трезвенников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ОБЕТНАЯ ГРАМОТА

Во имя Отца и Сына и Святого Духа

Дана сия возлюбленно _____

брату (сестре) наше _____

_____ в том, что он(а), пришед в себя, в храме _____

_____ перед пречистым образом Божией Матери «Неупиваемая Чаша» изъявил_ твердое намерение и дал_ крепкое обещание не пить спиртного и не употреблять ничего наркотического, а также не склонять к тому и другим, равно не принимать никакого участия в различного рода предосудительных играх и не произносить скверных, гнилых слов

сроком на _____

В чем да поможет ему (ей) Господь Бог силою Честнаго Животворящаго Креста, заступлением Всепречистая Владычицы нашей Богородицы и молитвами всех святых.
Аминь.

Настоятель храма: _____

Подпись дающего обет трезвости: _____

Свидетели: _____

город _____, _____ год

На полях грамоты можно расположить призывы или цитаты из Священного Писания. Например:

Молись! Трезвись! Учись! Трудись!

Аще обещаеши обет Богу, не уемдди отдати его (Еккл. 5, 3).

Не упивайтесь вином, ... но паче исполняйтесь Духом (Ефес. 5, 18).

Никто впредь да не предается предосудительной игре (VI Всел. Собор, 50-е правило).

Всяко слово гнило да не исходит из уст ваших (Ефес. 4, 29).

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**МОЛИТВА НА ПРОСКОМИДИИ ЗА ДАВШИХ
ОБЕТ ТРЕЗВОСТИ**

Господи Боже наш, Щедрый и Многомилостивый, избави от страсти винопития просящих Твоея помощи рабов Божиих (*имена*), исцели я от тяжкаго недуга, свободи от бесовскаго искушения, утверди их, яко слабых, даждь им крепость и силу, яко немощным. Да благоуспешно одолеют искушение винное и паки на путь трезвеннаго жития возвратятся. Подаждь им здравие и долгоденствие, споспешествуй в труде добродетельном, вложи в них желание трезвиться и бодрствовать духовно, молим Ти ся, всемогий Владыко, услыши и помилуй.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

**ПРОШЕНИЕ НА ЛИТУРГИИ И МОЛЕБНЕ
О СТРАЖДУЩИХ ОТ ВИНОПИТИЯ**

Иерей: Врачу душ и телес, со умилением в сердце сокрушенном к Тебе припадаем и стенияще вопием Ти: исцели болезни, уврачуй страсти душ и телес рабов Твоих отец, братий, сестер и детей наших, тяжким недугом пианства одержимых (*имена*), и избави их от духа нечистаго и злобнаго, потопляющаго души и телеса их в зелии душерастлительном, и прости, яко Благосерд, вся прегрешения их вольная и невольная и скоро воздвигни от расслабления душевнаго и телеснаго, молимтися, услыши и милостивно помилуй.

Лик: Господи, помилуй (*трижды*).

Иерей: Иезекиины слезы, Манасиино и ниневитян покаяние и Давидово исповедание приемый и скоро тех помиловавый, и наша во умилении приносимья Тебе мольбы прими, Всеблагий Царю и, яко Щедр, помилуй люте страждущих от недуга пианства рабов Твоих, сродников и ближних наших (*имена*), здравие и исцеление им даруя, со слезами молимтися, Источниче жизни и бессмертия, услыши и скоро помилуй.

Лик: Господи, помилуй (*трижды*).

Иерей: Еще молимся о еже не презрети прилежная моления матерей, слезы проливающих о чадах своих, жен честных, о мужех своих рыдающих, чад сирых и убогих, от пианиц оставленных, и всех нас к Тебе припадающих и тепле просящих: да придет сие моление наше и вопль наш о страждущих и погибающих сродниках наших к престолу владычества Твоего и милостивно услышан будет, молимтися, услыши и помилуй.

Лик: Господи, помилуй (*трижды*).

Иерей: Еще молимся о всех сродниках и знаемых, поношение и скорбь от пьянствующих терпящих, и о еже укрепить их в терпении, незлобии и прощении согрешающих и досаждающих им молимтися, услыши и помилуй.

Лик: Господи, помилуй (*трижды*).

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

ПОСЛЕДОВАНИЕ МОЛЕБНОГО ПЕНИЯ О СТРАЖДУЩИХ НЕДУГОМ ПЬЯНСТВА И НАРКОМАНИИ

Для страждущих пьянством чаще всего читается акафист Божией Матери в честь Ея иконы «Неупиваемая Чаша» или канон святому мученику Вонифатию, а за границей нередко прибегают к совершению молебнов святителю Иоанну, Шанхайскому и Сан-Францисскому чудотворцу. Однако специального молебна с особыми прошениями и молитвой, наподобие молебнов благодарственного, о недужных, о путешествующих, перед началом доброго дела, до недавних пор не было.

В 2006 году вопрос о необходимости особого чина молебного пения для страждущих недугами пьянства и наркомании был поднят на заседании Архиерейского Синода Русской Православной Церкви за границей и была создана комиссия для составления такового. В работу комиссии Зарубежной Церкви в частном порядке включились представители Синодальной богослужебной комиссии Русской Православной Церкви (Московского Патриархата), отдела Богослужебных книг Издательского совета Русской Православной Церкви и храма Живоначальной Троицы в Москве. По указанию Архиерейского Синода Русской Зарубежной Церкви текст чина был рассмотрен архиепископом Алипием (Гамановичем), автором известного учебника по церковнославянскому языку. Он внес ряд поправок и добавил несколько прошений и вторую молитву. В сентябре 2007 года новый молебный чин был одобрен и утвержден Архиерейским Синодом Зарубежной Церкви.

Пьянство и наркомания – одни из самых серьезных соблазнов для православных христиан, в первую очередь для молодежи. В России же размах пьянства и наркомании приобрел характер национального бедствия.

Молитва – фундамент любого Божиего дела. Русская Западная Церковь внесла большой вклад в дело борьбы с пьянством и наркоманией, в утешение и укрепление как страдающих пьянством и наркоманией, так и любящих их близких.

Протоиерей Петр ПЕРЕКРЁСТОВ

В 2014 году Синодальная богослужбная комиссия отредактировала чин **Молебного пения о страдающих недугом винопития или наркомании**.

25 июля 2014 года Священный Синод принял Концепцию Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма и одобрил к богослужбному использованию чин Молебного пения о страдающих недугом винопития или наркомании. Этот чин обязателен к служению в День трезвости 11 сентября.

Молебное пение о страдающих недугом винопития или наркомании

Иерей начинает: Благословен Бог наш:

Чтец: Царю Небесный: Трисвятое. Отче наш: Господи, помилуй, *12 раз*. Слава, и ныне: Приидите, поклонимся:

И псалом 26:

Господь Просвещение мое и Спаситель мой, кого убоюся? Господь Защититель живота моего, от кого утрашуся? Внегда приблизятся на мя злобующим, еже снести плоти моя, оскорбляющих мя, и врази мои, тии изнемогоша и падоша. Аще ополчится на мя полк, не убоится сердце мое,

аще встанет на мя брань, на Него аз уповаю. Едино просих от Господа, то взыщу: еже жити ми в дому Господни вся дни живота моего, зрети ми красоту Господню и посещати храм святей Его. Яко скры мя в селении Своем в день зол моих, покры мя в тайне селения Своего, на камень вознесе мя. И ныне се вознесе главу мою, на враги моя: обыдох и пожрох в селении Его жертву хваления и воскликновения, пою и воспою Господеви. Услыши, Господи, глас мой, имже возвах: помилуй мя и услыши мя. Тебе рече сердце мое: Господа взыщу. Взыска Тебе лице мое, лица Твоего, Господи, взыщу. Не отврати лица Твоего от мене и не уклонися гневом от раба Твоего: Помощник мой буди, не отри ни мене и не остави мене, Боже, Спасителю мой. Яко отец мой и мати моя остависта мя, Господь же восприят мя. Законоположи ми, Господи, в пути Твоем и настави мя на стезю правую враг моих ради. Не предаждь мене в душы стужающих ми, яко восташа на мя свидетеле неправеднии и солга неправда себе. Верую видети благая Господня на земли живых. Потерпи Господа, мужайся и да крепится сердце твое, и потерпи Господа.

Слава, и ныне: Аллилуиа, аллилуиа, аллилуиа, слава Тебе, Боже. *Трижды.*

Также ектения:

Миром Господу помолимся.

Лик: Господи, помилуй.

О свышнем мире:

Лик: Господи, помилуй.

О мире всего мира: *И прочее.*

О еже призрети милостивно на рабов Своих (*имярек*), страдающих душою и телом, и разрешити их от уз смертоносных страсти, Господу помолимся.

О еже избавити от пагубных страсти винопития (*или: наркомании*) и соблудности спасительным страхом в чисто-

те, воздержании и правде души страждущих рабов Своих (*имярек*), Господу помолимся.

О еже посетити рабов Своих (*имярек*) благодатию Святаго Духа, и избавити их от греха сего, в них гнездящагося, Господу помолимся.

О еже низпослати рабом Своим (*имярек*) духа премудрости и разума и всадити в сердца их страх божественный, Господу помолимся.

О еже подати им силу препобедити пагубную страсть и припасти к Богу в покаянии, да причастницы благ вечных будут, Господу помолимся.

О сродницах их и знаемых, плачущих и болезнующих, чающих Христова утешения, и о еже прияти молитвы их и воздыхания, Господу помолимся.

О избавитися имже и нам от всякия скорби, гнева и нужды, Господу помолимся.

Заступи, спаси, помилуй и сохрани нас, Боже, Твоею благодатию.

Пресвятую, Пречистую, Препоблагословенную, славную Владычицу нашу Богородицу и Приснодеву Марию со всеми святыми помянувши, сами себе и друг друга, и весь живот наш Христу Богу предадим.

Возглас: Яко милостив и человеколюбец Бог еси, и Тебе славу возсылаем, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков.

Лик: Аминь.

Таже, Бог Господь: и тропарь, глас 4:

Скорый в заступлении един сый, Христе,/ скорое свыше покажи посещение страждущим рабом Твоим,/ избави их от недуг и страстей,/ приведи их ко спасительному воздержанию/ и воздвигни к жизни вечней в любви к Тебе,/ во еже пети Тя и славити непрестанно, // молитвами Богородицы, едине Человеколюбче.

Слава и ныне, *глас тойже:*

(Тропарь иконе Божией Матере «Неупиваемая Чаша»):

Днесь притецем вернии,/ к божественному и пречудному образу Пресвятыя Богоматере,/ напаяющия верных сердца/ небесною Неупиваемою Чашию Своего милосердия,/ и людем верным чудеса показующия,/ яже мы видяще и слышаще,/ духовно празднуем и тепле воишем:/ Владычице Премилостивая,/ исцели наша недуги и страсти,/ молящи Сына Твоего, Христа Бога нашего, // спасти души наша.

Прокимен, глас 4: Тамо бо рука Твоя наставит мя, и удержит мя десница Твоя. *Стих:* Яко Ты создал еси утробы моя, восприял мя еси из чрева матере моея.

Ко Ефесеем Писание святого апостола Павла чтение: [глава 5, стихи 8–21]

Братие, яко чада света ходите: Плод бо духовный есть во всякой благодости, и правде, и истине. Испушающе, что есть благоугодно Богови. И не приближайтесь к делом неплодным тьмы, паче же и обличайте. Бываемое бо отай от них, срамно есть и глаголати. Вся же обличаемая от света, являются: все бо являемое свет есть. Сего ради глаголет: востани, спяй, и воскресни от мертвых, и осветит тя Христос. Блюдите убо, како опасно ходите, не якоже немудри, но якоже премудри: Испушающе время, яко дние лукави суть. Сего ради не бывайте несмысленни, но разумевающе, что есть воля Божия: И не упивайтесь вином, в немже есть блуд: но паче исполняйтесь духом, глаголюще себе во псалмех и пениих, и песнях духовных, воспевающе и поюще в сердцах ваших Господеви.

Аллилуя, глас 4: Стих: Помощь моя от Господа, сотворшаго небо и землю. *Стих:* Изведи из темницы душу мою.

Евангелие от Луки: [глава 8, стихи 26–39]

Во время оно прииде Иисус во страну Гадаринску, яже есть об он пол Галилеи. Изпешу же Ему на землю,

срете Его муж некий от града, иже имяше бесы от лет многих, и в ризу не облачашеся, и во храме не живяше, но во гробех. Узрев же Иисуса, и возопив, припаде к Нему, и гласом велиим рече: что мне и Тебе, Иисусе, Сыне Бога Вышняго; молюся Ти, не мучи мене. Повеле бо духови нечистому изыти от человека: от многих бо лет восхищаше его: и вязаху его узы железны и путы, стругище его: и растерзая узы, гонимь бываше бесом сквозе пустыни. Возпроси его Иисус, глаголя: что ти есть имя? Он же рече: легеон: яко беси мнози внидоша вонь. И моляху Его, да не повелит им в бездну ити. Бе же ту стадо свиный много пасомо в горе: и моляху Его, да повелит им в ты внити, и повеле им. Изпедше же беси от человека, внидоша во свиния, и устремися стадо по берегу в озеро, и истопе. Видевше же пасущии бывшее, бежаша, и возвестиша во граде и в селех. Изыдоша же видети бывшее: и приидоша ко Иисусови, и обретоша человека седяща, из негоже беси изыдоша, оболчена и смысляща, при ногу Иисусову, и убояшася. Возвестиша же им видевшии, како спасеся бесновавыйся. И моли Его весь народ страны Гадаринския отыти от них, яко страхом велиим одержими бяху. Он же влез в корабль возвратися. Моляшеся же Ему муж, из негоже изыдоша беси, дабы с Ним был. Отпусти же его Иисус, глаголя: возвратися в дом твой, и поведай, елика ти сотвори Бог. И иде по всему граду проповеда, елика сотвори ему Иисус.

Таже ектения сугубая:

Помилуй нас, Боже:

Лик: Господи помилуй *(трижды)*.

Еще молимся о велицем Господине:

Лик: Господи помилуй *(трижды)*.

Еще молимся о Богохранимей стране нашей:

Лик: Господи помилуй *(трижды)*.

Не хотяй смерти грешных, но еже обратитися и живым им быти, пощади и помилуй рабов Твоих *(имярек)*, исцели болезни, уврачуи страсти душ и телес их, и, яко благосерд, прости им вся прегрешения вольная и невольная и скоро воздвигни их от пути погибели, молим Ти ся, услыши и помилуй.

Лик: Господи помилуй *(трижды)*.

Призри, Господи, милостивно на рабы Твоя *(имярек)*, порабощенныя пагубною страстию, даруй им познати сладость воздержания и произрастающих от него плодов духовных, молим Ти ся, услыши и помилуй.

О еже пощадити рабов Твоих *(имярек)*, и простити им всякое прегрешение вольное и невольное, показати на них великую Твою милость, избавити от греховнаго пленения и насилия диавольскаго, молим Ти ся, услыши и помилуй.

О еже не умрети рабом Твоим *(имярек)* лютою смертию, но оживотворитися Кровию Твоею Честною и исцелитися от горести, еуже их сопротивник напои, молимся Тебе, Врачу душ и телес, услыши и милостивно помилуй.

Яко бесноватаго страны Гадаринския божественною силою от насилия диавольскаго свободивый, исцели рабов Твоих *(имярек)*, люте страждущих, молим Ти ся, услыши и помилуй.

Возглас: Услыши ны, Боже Спасителю наш, упование всех концев земли, и сущих в мори далече, и милостив, милостив буди, Владыко, о гресех наших, и помилуй ны: милостив бо и Человеколюбец Бог еси, и Тебе славу возсылаем, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков.

Лик: Аминь.

Молитва

Владыко Господи, сотворивый человека по образу Твоему и по подобию, и Духа Святаго тому даровавший! Избави

падшее создание Твое от работы вражия, отверзи ему двери покаяния, ангела светла послы ему, избавляюща от всякаго навета вражия. Услыши, Боже, припадающих к Тебе в скорби и печали и не отврати лица Твоего от одержимых пагубною страстию винопития [*или*: наркомании], но даждь им крепость, надежду, веру, произволение благое утверди и приведи их ко спасительному воздержанию, попали терние согрешений вольных и невольных, да вселится в них благодать Твоя, просвещающая и очищающая всего человека. Исцели их от тяжкаго недуга пьянства [*или*: наркомании], свободи от омрачения духовнаго и окаменения сердечнаго. Даруй им здравие душевное и телесное, направи на путь трудолюбия и благочестия. Услыши, Милостивый Господи, вопль родителей и сродников, плачущих о чадах и ближних своих. Твое бо есть, еже миловати и спасати ны, Боже наш, и Тебе славу возсылаем, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков.

Лик: Аминь.

Отпуст.

Христос, истинный Бог наш, молитвами Пречистыя Своея Матери, силою Честнаго и Животворящего Креста, молитвами святого мученика Вонифатия и преподобныя Марии Египетския...

ПРИЛОЖЕНИЕ I I

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИНЯТИИ В ЧЛЕНЫ ОБЩЕСТВА ТРЕЗВОСТИ

В правление
общества «Трезвение»
при соборе Александра Невского
г. Екатеринбурга
от _____,
проживающего по адресу _____,
_____,
телефон _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять меня в члены Общества.
Обязуюсь соблюдать Устав, принимать активное участие в жизни Общества и всячески поддерживать его деятельность.
С Уставом ознакомлен.

Обет трезвости принял _____
Срок _____
Дата _____
Подпись _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

УСТАВ ПРИХОДСКОГО ОБЩЕСТВА ТРЕЗВОСТИ**Устав общества «Трезвение»**

при соборе святого благоверного великого князя Александра Невского Ново-Тихвинского женского монастыря г. Екатеринбурга Екатеринбургской епархии Московского Патриархата Русской Православной Церкви

Екатеринбург, 2009 г.

I. Общие положения

Общество «Трезвение» (именуемое в дальнейшем Общество) осуществляет свою деятельность при соборе святого благоверного великого князя Александра Невского Ново-Тихвинского женского монастыря г. Екатеринбурга по благословению игумены.

Целью Общества является утверждение трезвости, возрождение христианских добродетелей и правил благочестия, содействие людям в обретении опыта духовной и церковной жизни, противодействие распространению социальных пороков и оказание помощи страждущим в избавлении от зависимостей.

Для достижения своих целей Общество осуществляет следующие **направления** деятельности:

- духовно-нравственное и трезвенное просвещение;
- реабилитация и реадaptация зависимых.

Основными **формами** деятельности являются:

- организация лекций и бесед, способствующих формированию трезвенных убеждений;

- издательская деятельность;
- организация паломничеств и крестных ходов;
- организация и проведение массовых мероприятий;
- краеведение;
- создание сайта и обеспечение его деятельности;
- организация выставок;
- катехизация – научение основам вероучения;
- обучение желающих церковному и хоровому пению;
- совместная молитва;
- проведение консультаций, лекций и бесед для людей, страдающих от порочных зависимостей, и их родственников;
- организация работы в «десятках», первичных подразделениях Общества, где создаются условия для приобретения людьми духовного и церковного опыта;
- организация дел милосердия и благотворительности;
- организация послушаний;
- создание реабилитационного центра;
- организация системы реадaptации;
- другие формы деятельности, отвечающие целям Общества.

Полное наименование Общества: общество «Трезвение» при соборе святого благоверного великого князя Александра Невского Ново-Тихвинского женского монастыря г. Екатеринбурга Екатеринбургской епархии, Московского Патриархата Русской Православной Церкви.

Местонахождение: г. Екатеринбург, ул. Зеленая Роща, д. 1.

II. Структура Общества

Для достижения уставных целей Общество создает структуру управления, которая включает в себя:

- общее собрание членов;
- правление Общества;
- председателя Общества;

- духовника;
- первичные подразделения («десятки»).

Общее собрание членов Общества является высшим органом управления. Общее собрание проводит свои мероприятия под руководством Председателя Общества ежемесячно.

Правление Общества является исполнительным органом, избирается на общем собрании его членов и возглавляется Председателем. В состав Правления входят: Председатель Общества, его помощники, исполнительный секретарь, ответственные за различные направления деятельности, казначей, члены ревизионной комиссии. Правление проводит свои рабочие заседания еженедельно.

Председатель осуществляет непосредственное руководство Обществом в период между собраниями.

Духовник осуществляет духовное руководство.

Первичные подразделения Общества («десятки») состоят из членов Общества и людей, желающих обрести трезвеннические убеждения и участвующих в выполнении уставных целей. «Десятки» проводят свои встречи еженедельно.

III. Состав Общества

Членами Общества могут быть граждане, исповедующие православную веру и давшие обет трезвости.

Принятие в Общество производится решением Правления на основе письменного заявления вступающего с приложением рекомендации руководителя первичного подразделения Общества (десятника).

Участие в делах и мероприятиях могут принимать друзья Общества – физические и юридические лица, которые, не являясь его членами, разделяют трезвеннические убеждения и готовы оказывать помощь в достижении уставных целей Общества.

За особые заслуги на общем собрании членам Общества может присваиваться звание «Почетный член Общества» и выдаваться благословенная грамота.

Каждому вновь вступившему выдается Устав Общества.

IV. Управление Обществом

Руководство деятельностью Общества осуществляется общим собранием его членов, из числа которых выбирается Председатель и Правление. Председатель и члены Правления осуществляют руководство деятельностью Общества в период между ежегодными отчетными собраниями, на которых подтверждаются их полномочия или происходит переизбрание.

Общее собрание:

- утверждает отчет о деятельности Общества за год;
 - определяет направления деятельности и программы развития;
 - утверждает план мероприятий на следующий год.
- Общее собрание считается правомочным, если на нем присутствует не менее половины членов Общества.

Правление Общества:

- готовит и проводит общие собрания;
- разрабатывает план мероприятий и организует его исполнение;
- принимает и исключает членов Общества.

Решения Правления являются правомочными при наличии на заседании половины его членов и принимаются большинством голосов. На каждом заседании из числа присутствующих членов Правления выбирается секретарь, который ведет протокол заседания и подписывает его вместе с председательствующим.

На открытых заседаниях Правления имеют право присутствовать друзья Общества, почетные его члены и иные

инициативные трезвенники, желающие участвовать в жизни Общества: они могут вносить свои предложения, обсуждать вопросы повестки дня.

Председатель Общества:

- руководит работой правления;
- рассматривает входящие и подписывает исходящие документы;
- представляет интересы Общества во взаимоотношениях с другими организациями и частными лицами.

Духовник:

- окормляет и руководит духовной жизнью Общества.

Первичные подразделения Общества («десятки»):

- оказывают помощь своим членам в достижении трезвости, обретении церковного и духовного опыта;
- участвуют в мероприятиях, организуемых Обществом.

V. Средства Общества

Общество не является коммерческой организацией.

Средства Общества образуются:

- за счет пожертвований членов;
- благотворительной помощи. Приобретенное имущество является собственностью Общества.

В случае прекращения деятельности Общества имущество расходуется на уставные цели.

VI. Права и обязанности члена Общества

Член Общества руководствуется в своей деятельности настоящим Уставом, а также догматическим учением, канонами, правилами благочестия и традициями Православной Церкви.

Член Общества **имеет право:**

- избирать и быть избранным в органы управления Обществом;

- участвовать в работе правления;
- оказывать Обществу помощь своим трудом и средствами;
- вносить пожертвования;
- выйти из состава Общества.

Член Общества **обязан:**

- соблюдать основы православной нравственности;
- личным примером способствовать распространению трезвенных убеждений;
- всемерно содействовать достижению уставных целей Общества.

VII. Прекращение членства в Обществе

Членство в Обществе прекращается решением Правления:

- за нарушение или по окончании срока обета трезвости;
- по заявлению члена Общества.

Решение Правления доводится до исключенного в письменном виде.

VIII. Символы и знаки Общества

Общество может иметь свою собственную символику и пользоваться символами и значками Всероссийского православного Иоанно-Предтеченского Братства «Трезвение».

IX. Прекращение деятельности Общества

Деятельность Общества может быть прекращена:

- решением общего собрания членов Общества;
- решением игуменьи монастыря. Изменения или дополнения в Устав принимаются собранием членов Общества.

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

**ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОТКРЫТИЮ
ОБЩЕСТВА ТРЕЗВОСТИ НА ПРИХОДЕ**

1. Найти энтузиаста, готового посвящать свое время и силы организации Общества трезвости. Без этого пункта все последующие не могут быть выполнены.

2. Получить благословение настоятеля храма, на приходе которого организуется Общество. Желательно заручиться его поддержкой и обговорить возможность периодического присутствия на занятиях духовного лица из числа служащих в храме.

3. Включить в расписание служб молебн перед иконой «Неупиваемая Чаша» или молебн «О страждущих недугом винопития или наркомании». Периодичность – от еженедельного до ежемесячного.

4. Определить помещение для занятий, уточнить день и время, когда оно свободно.

5. Оповестить людей, что при храме создается Общество трезвости. Можно это сделать:

- в форме устного объявления с амвона священником;
- объявления в притворе и на доске у храма;
- информации на приходском сайте;
- личного контакта с прихожанами ведущего группы и/или священника.

6. Ведущему необходимо найти единомышленников, которые будут помогать ему в работе. Это могут быть люди, первыми записавшиеся в группу.

7. Знакомство. Можно провести предварительную индивидуальную беседу с желающими вступить в группу,

или же первое занятие посвятить общему знакомству. Для начала работы группы достаточно 2–3 желающих.

8. Важно не пропускать, не отменять и не сокращать занятие из-за малого количества присутствующих. Через некоторое время люди непременно подтянутся.

9. Необходимо определить продолжительность встречи, выработать четкие правила поведения и структуру занятия.

10. Чтобы вести занятие тактично, глубоко и позитивно, ведущий группы должен хорошо знать проблематику зависимостей. В этом ему помогут следующие книги:

- *Бачинин И., свящ.* Как организовать общество трезвости на приходе
- *Шугаев И., прот., Савина Е.* Алкоголик в семье: чем могут помочь близкие?
- *Савостьянова Е. Б.* Группа трезвости при храме: руководство для ведущего

• *Бачинин И., прот.* Приходская Школа трезвости: как организовать общество трезвости и курсы по избавлению от алкогольной зависимости

Все пособия можно скачать на официальном сайте Синодального отдела по благотворительности в разделе «Методики»: <http://www.diaconia.ru/books>

Также необходимо ознакомиться с Концепцией Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма.

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДНЯ ТРЕЗВОСТИ

Читайте информацию о праздновании Всероссийского дня трезвости 11 сентября на странице социальной сети «Фейсбук»: @dentrezv

25 июля 2014 года (журнал № 80)

Священный Синод Русской Православной Церкви принял «Концепцию по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма» и постановил: «Восстановить ежегодное празднование Дня трезвости 11 сентября (29 августа), в день памяти Усекновения главы Иоанна Предтечи».

Конечно, о вреде пьянства надо помнить все дни церковного года. Но необходим и один день, когда концентрируется внимание на этой проблеме. Например, преподобный Серафим Саровский каждый день года встречал приходящих словами «Христос Воскресе!», но ведь Пасху мы празднуем только один раз в году, хотя каждое воскресенье – своеобразная малая Пасха. Поэтому хотя постные дни и способствуют воздержанию от винопития, но нужен один день, который особо напоминал бы о пагубности этой страсти и помогал в борьбе с ней.

День Трезвости празднуется 11 сентября, в день усекновения главы Иоанна Предтечи. Святой Иоанн был убежденным трезвенником. Мученика обезглавили по распоряжению Ирода Антипы, на пиру в его день рождения. Ирод поклялся выполнить любую прихоть дочери Иродиады, очарованной ее танцем. По наущению матери она попросила голову Иоанна Крестителя на блюде. Ирод, давший

клятву при свидетелях и разгоряченный вином, не смог не выполнить просьбу. Так великий трезвенник и святой стал жертвой алкогольного безумия (см.: Мф. 14, 6–11).

История празднования

В 1911 году в Петербурге группой трезвенников в количестве 34 человек, в основном высокооплачиваемых работников умственного труда, имевших православно-охранительные взгляды, был создан Всероссийский трудовой союз христиан-трезвенников (ВТСХТ, Союз). Девиз ВТСХТ – «В трезвости – счастье народа». Союз сразу же сумел заручиться поддержкой некоторых наиболее дальновидных представителей правящего класса России, что во многом обеспечивало успех намечаемых мероприятий и привлечение необходимых денежных средств. Союз с участием других столичных Обществ трезвости провел в Петербурге первые в России городские антиалкогольные дни – 28–29 сентября 1911 года и 23–24 сентября 1912 года.

В 1913 году с благословения Первенствующего члена Святейшего Синода, митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира (Богоявленского), праздник прошел 28–29 апреля, через две недели после Пасхи, и носил светский характер, хотя Церковь принимала в нем самое активное участие.

На время праздника были закрыты казенные винные лавки и запрещена продажа алкогольных изделий.

Во всех православных храмах столицы читалось составленное Советом Союза воззвание о значении и цели Праздника трезвости. 26 крестных ходов трезвенников и сочувствующих прибыло от церквей из районов Петербурга к Казанскому собору на Невском проспекте. После молебствия, сопровождавшегося пением грандиозного

хора трезвенников и толпы, крестные ходы вышли на Невский проспект и отправились в свои церкви. Среди зрителей были розданы десятки тысяч листов о необходимости бороться с употреблением алкоголя. Вечером в 14 залах столицы, в том числе на заводах и в помещениях Обществ трезвости, были устроены чтения, а в зале Калашниковской хлебной биржи после лекции была показана кинематографическая лента «Пьянство и его последствия».

29 апреля в столице повсеместно, включая императорские театры во время представлений, допоздна работали около 3500 добровольных сборщиков и сборщиц. Они производили денежные сборы в опечатанные кружки на борьбу с пьянством и предлагали жертвователям в подарок цветы, значки и листки.

По общей программе, разосланной Советом Союза, праздник в других местах Российской империи был устроен 20 отделами ВТСХТ в 14 губерниях и еще 213-ю обществами и братствами трезвости в 52 губерниях. Кроме того, в 25 православных епархиях повсеместно праздник носил церковный характер, то есть на богослужениях возносилась усиленная молитва Церкви о помощи страдающим от пьянства.

В Казани в 1914 году губернатор предложил в дополнение к крестным ходам и чтениям следующее: обратиться к командиру войсками с просьбой о присутствии на Ивановской площади воинских частей и военного оркестра; городским властям – обеспечить иллюминацию городских зданий и украсить их флагами, а также откупить кинематограф в Пассаже для бесплатного показа картин о вреде пьянства; выделить из бюджета Попечительства на проведение праздника 500 рублей. Было также предложено посвятить номер одной из казанских газет вопросу о пьянстве (вместо этого издан листок «К празднику трезвости»).

В течение дня и вечером 9 апреля 1914 года «чтения» о вреде пьянства проводились во всех учебных заведениях Казани, воинских частях, в ночлежном приюте и чайно-столовой Казанского Общества трезвости. Попечительство о народной трезвости устроило чтения в Гоголевском театре, после которых был показан спектакль, а после чтений в Некрасовской читальне дали концерт. Не остался без внимания и казенный винный склад – и там состоялись встречи и беседы.

Праздник выходил за рамки церковного, предполагал охват населения всей Казанской губернии мероприятиями пропагандистского, просветительского и культурного характера и состоялся благодаря поддержке и конкретным действиям губернских властей всех уровней.

Современный опыт

В Твери 11 сентября 2005 года. День трезвости был не простым, а авиационным. Произошло это впервые в новейшей истории России. Город облетел самолет АН-2 с иконой «Неупиваемая Чаша», имеющей особую благодать исцелять недуги пьянства и наркомании. С самого утра в тверских храмах прошли молебны и крестные ходы. Кульминацией праздника трезвости стал авиационный крестный ход, организованный Тверской епархией Русской Православной Церкви с благословения архиепископа Тверского и Кашинского Виктора и Тверским товариществом трезвенников. Об избавлении города от греха пьянства молились и священники, и участвовавшие в полете трезвенники. Всего за 25 минут полета антиалкогольный АН-2 облетел весь город. Один из священников окропил Тверь с самолета святой водой.

«Праздник трезвости – 2006» (Республика Татарстан) проходил под девизом «Возьми лучшее, приобщись к трезвой культуре!» Главной целью мероприятия стало предложение альтернативы алкогольному обычаю проведения торжеств и изменение представления о том, что «праздник без спиртного – не праздник».

Горожане увидели необычную выставку, на которой была представлена экспозиция «трезвой» символики: значки, марки, а также слайды программ конца XIX – начала XX века. Всего в празднике приняли участие несколько сотен школьников, студентов, психологов, социальных работников и педагогов, а также активистов Обществ трезвости. Финальным аккордом этого дня стала раздача листовок, содержащих информацию о вреде алкогольных напитков. Впервые на этом мероприятии не было замечено ни одной сигареты, ни одного курительщика.

В Казани скоро исполнится полтора десятка лет возрожденному там осеннему празднику трезвости, проводящемуся 11 сентября, весенний праздник – более молодой и более камерный – возрожден с 1999 года. Благодаря поддержке городского комитета по делам молодежи он впервые стал подлинно массовым.

3 июня 2007 года в Каменске-Уральском официально отмечался праздник трезвости. Для России это событие неординарное.

Каменск-Уральская Городская дума 4 апреля 2007 года приняла решение (№ 235) обратиться к депутатам Областной думы Законодательного собрания Свердловской области с законодательной инициативой об установлении Дня трезвости в первое воскресенье июня.

В сам праздник раздавались материалы о трезвости на улицах города. На концерте, посвященном Дню трезвости, где присутствовали более 200 человек, под обраще-

нием к главе города о поддержке пропаганды трезвости за несколько минут подписалась треть присутствующих.

Церковный праздник трезвости в Екатеринбурге, 11 сентября 2007 года. В Иоанно-Предтеченском Кафедральном соборе Екатеринбурга прошла Божественная литургия, после чего состоялись крестный ход вокруг храма и молебен святому Иоанну Крестителю. Здесь же был совершен торжественный чин принятия обета трезвости. Богослужение возглавил архиепископ Екатеринбургский и Верхотурский Викентий.

Уже дважды в декабре и январе проводился крестный ход на автобусах и автомобилях вокруг Екатеринбурга с иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша» (из Серпуховского Введенского женского монастыря).

В Санкт-Петербурге традиционно 1 января в день памяти святого мученика Вонифатия проводится крестный ход православных трезвенников в Свято-Троицкой Александро-Невской лавре, в котором в 2007 году приняли участие около тысячи человек.

Общие подходы и частные приемы работы

Из дореволюционного опыта можно взять следующее:

- 1) объединение сил всех трезвенных организаций и сочувствующих;
- 2) сотрудничество с органами государственной власти и местного самоуправления;
- 3) сотрудничество с традиционными конфессиями;
- 4) привлечение на свою сторону депутатов всех уровней, глав администраций, политических и общественных организаций, представителей средств массовой информации;
- 5) использование разнообразных форм работы, рассчитанных на разные группы населения;

- крестные ходы, молебны, митинги;
- чтения, круглые столы, лекции;
- концерты, показ кинофильмов;
- статьи, интервью;
- сборы пожертвований;
- вручение значков, брошюр, листовок.

Принципы организации Дня трезвости

• **позитивность:** действие должно быть ярким, светлым, красивым, а не пугать участников количеством алкоголиков, наркоманов, числом «пьяных» пожаров и т.д.;

• **всеобщность:** стремление охватить все социальные, возрастные, половые, профессиональные группы;

• **искренность:** не надо ограничиваться проведением культурно-массовых мероприятий, не связанных с идеей трезвости. Трезвость – это достойный образ жизни, говорить о ней нужно не исподволь, как бы стыдясь, а в полный голос;

• **сочетание** религиозных и светских мероприятий.

11 сентября – День Усекновения главы Иоанна Предтечи.

В этот день можно провести:

- богослужения;
- молебны;
- крестные ходы;
- чин обета трезвости.

12 сентября могло бы стать Днем просветительской работы. Можно провести в трудовых коллективах, учебных заведениях:

• информационно-трудовые акции (приведение в порядок значимых мест города, поселка, деревни, связанных с профилактической идеей);

- чтения о вреде пьянства, организация лекций, бесед, показ кинофильмов;
- уроки трезвости в школе.

13 сентября – мероприятия культурно-массового характера:

- митинги на центральных площадях;
- концерты;
- аттракционы;
- спортивные мероприятия;
- конкурсы частушек, лозунгов, плакатов, рисунков, эмблем (можно объявить либо за 1,5 месяца до Дня трезвости, либо на самом Дне (в первый год) дать старт, чтобы со временем создать символику областного Дня трезвости);
- гражданские обеты трезвости;
- противоалкогольные выставки;
- презентация трезвеннических организаций, обществ «За здоровый образ жизни»;
- передвижные выставки;
- конкурс в СМИ (с различными номинациями: история праздника, территории трезвости, трезвость в школе и т.д.);
- просветительская работа: приобщение к трезвеннической традиции (раздача буклетов и другой информационной продукции) в трудовых и молодежных коллективах.

Рекомендовать органам местного самоуправления организовать освещение мероприятий Дня трезвости на каналах местного радио, ТВ и в электронных средствах массовой информации.

Наглядная агитация

Мультимедийные экраны, растяжки, «бегущая строка» в общественном транспорте.

Буклеты, листовки, наклейки (в том числе на автомобилях), флаеры.

Работа с торгующими организациями

Предложить торгующим организациям поддержать идею Дня трезвости и добровольно прекратить продажу напитков (в том числе слабоалкогольных) в этот день.

Рекомендуется предложить главам муниципальных образований проанализировать криминогенную обстановку, связанную с потреблением алкоголя в День трезвости.

Инициатива проведения Дня трезвости в Свердловской области принадлежит Общественно-государственному движению «Попечительство о народной трезвости», которое в мае 2008 года приняло решение ежегодно проводить во вторую субботу сентября Областной День трезвости – массовое культурное мероприятие, имеющее целью показать преимущества трезвого образа жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

ПРОПОВЕДИ О ТРЕЗВОСТИ И ПЬЯНСТВЕ

Трудное, но благое дело

Священномученик
архимандрит Пимен (БЕПОЛИКОВ)

Проповедь произнесена 14 мая 1915 года с крыльца мужской гимназии им. Императора Александра I Благословенного на празднике трезвости, который совпал с днем венчания на царство Императора Николая II (опубликовано в «Пермских епархиальных ведомостях» № 19, 1915 год).

Господи, благослови!

Есть, братие, на свете два умных народа – голландцы да бельгийцы. Живут они теперь на той земле, которую раньше покрывало море. Трудна была борьба этих тружеников с морской стихией, которая неоднократно яростными волнами разрушала их плотины и другие земляные сооружения для осушки почвы. С другой стороны, изменяла человеку на первых порах и самая почва, уступая малейшей влаге, малейшему ручейку, ее размывавшему и опять приближавшему море к суше. Но с помощью Божией все преодолела твердая в труде воля человека. Под влиянием ее силы окрепли плотины и насыпи, отступило море, окрепла почва, ручьи и источники вошли в места, указанные им человеком, и смирились пред ним. Морские растения, оставшиеся на осушенной почве, сделались для нее лучшим удобрением. И зацвели сады, и зазеленели поля, и зашумели леса, и начал благоденствовать человек там, где шумели и ревели морские волны.

Вот и у нас в России разливалось и шумело еще недавно пьяное море. Вино, в котором русский человек думал топить свое горе, стало безбрежным морем, источником всякого зла. Оно и располагало человека ко всякого рода порокам и преступлениям, больше к праздности и разврату. Оно же лишало его и материального достатка, расстраивало семейное счастье, отзывалось на потомстве человека самым печальным образом; оно же отнимало у него и образ Божий, ибо пьяный человек поистине был подобен скоту несмысленному. Долго боролись с этим пьяным морем люди совести и разума, желавшие счастья своему народу. Оно яростно противилось всем законам, всем обычаям, всем святым обещаниям, направленным против него. И только 10 месяцев тому назад против этого поганого моря восстала стена: имя ей – Царское Слово. И утихло море пьяное, и далеко, далеко отхлынуло оно от русского народа. Но текут к нему незаметно ядовитые ручейки, просачиваясь сквозь толщу народную, и опять соблазняют слабых. То – спирт-денатурат, да бражка, да кумышка соблазняют русских людей.

Берегите, братие, Царское Слово о трезвости.

10 месяцев мы исполняли его, и оно нас осчастливило и укрепило и сделало способными и себя защитить, и врагу противостоять. Пусть же это слово делается постоянным законом нашей жизни.

Многая лета царю батюшке Государю Императору Николаю Александровичу, отрезвившему и исправившему свой народ.

Уповать на Бога

Митрополит Владимир (БОГОЯВЛЕНСКИЙ)

Слово в день открытия Московского епархиального Общества трезвости в 1898 году.

Иисус, возрев на них (учеников Своих), говорит: человекам это невозможно, но не Богу, ибо все возможно Богу (Мк. 10, 27).

Вот место из Священного Писания, на котором невольно останавливается мысль моя сейчас, когда я выступаю со словом по поводу открываемого нами Общества трезвости. Обстоятельства, при которых сказаны были слова эти, конечно, хорошо нам известны. Когда тот богач, от которого Спаситель потребовал, как необходимого для спасения условия, отречения от богатства, отошел от него со скорбью, Спаситель, обратившись к ученикам, сказал: *Как трудно богатому войти в Царствие Божие. Удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царствие Божие* (ст. 24–25). И сказал это, желая, конечно, узнать, как выскажутся они по поводу слов Его. Изумленные при этих словах ученики спросили:

Кто же может после этого спастись? И вот в ответ на эти слова Иисус и сказал: У человека это невозможно, но не у Бога: все возможно Богу.

И на нас, выходящих на борьбу с таким сильным врагом, как пьянство, без сомнения, смотрит сейчас Господь тем же испытующим оком, и к нам обращается с теми же словами, и нам Он хочет преподать то же наставление, какое преподавал некогда ученикам Своим. Сознайте в трудностях вашего дела всегда ваше собственное бессилие! Но не теряйте надежду на Ту Силу, Которая все может.

Человеческому сердцу вообще трудно отказаться от того, к чему оно имеет сильную привязанность и что сделалось

для него идолом, но есть такие идолы, отречься от которых бывает особенно трудно. К числу последних относится, например, идол мамоны или богатства, о коем Спаситель говорит, что человеческая сила не может разорвать привязанности к нему: *у человека это невозможно*. И наше ныне открываемое Общество трезвости поставило себе задачей вести борьбу тоже с идолом, и притом таким ужасным, сила которого несравненно более и шире распространена, чем мамона. Ибо он имеет много жертв во всех сословиях и слоях народа между богатыми и бедными, знатными и простолюдинами, старыми и юношами, мужчинами и женщинами. Поистине, если к какому начинанию приложимо изречение *у человека это невозможно*, так это именно к попытке преодолеть страсть к пьянству. Когда наступает эпидемия, тогда все предпринимают усилия для того, чтобы устранить опасность и не дать ей распространиться. Но о бедствии пьянства, к сожалению, приходится сказать словами пророка Иеремии: «Ты бьешь их, но они не чувствуют, ты исправляешь их, но они не исправляются».

А между тем жалобы на страшный вред и разрушительную силу его несутся к нам отовсюду. Врачи в психиатрических больницах, судьи, пастыри Церкви – все заявляют и жалуется на те опустошения, которые производит пьянство, и на тот неизмеримый внешний и внутренний ущерб, который от него терпит народ наш. Все, что насаждается в школе, семье и Церкви, тонет в мутных волнах нетрезвой жизни, в ядовитых испарениях алкоголя отравляются все лучшие силы нашего народа. Не скрытно и не втихомолку действует эта зараза, но свободно и открыто совершает она свое разрушительное дело и похищает ежегодно гораздо более жертв, чем какая-нибудь повальная чума и холера.

И однако, как велико еще ослепление, равнодушие и бездеятельность в отношении этой опасности! Вот слышим

мы здесь и там серьезные голоса предостережения, но чем отвечают на это любители алкоголя? Упорством, насмешками, издевательствами. Возможно ли при таком упорстве что-нибудь сделать для достижения нашей цели? *Человекам это невозможно*, – со вздохом должны сказать мы на это вместе с Иисусом Христом.

Некоторые принимают к сердцу то, что говорится, пишется и печатается с разъяснениями опасностей пьянства. Они изменяют свой образ жизни в направлении трезвости. Очень многие у нас смотрят на алкоголиков как на безвозвратно погибших людей. Хотя есть и для них путь ко спасению. Над ревнителями трезвости некоторые смеются, как над чудаками, которые трудятся над невозможным и хлопочут о таких людях, которые безвозвратно погибли. «Оставьте их, – говорят, – им ничего не поможет». И как часто этим ревнителям трезвости, когда их убедительные просьбы о содействии их работе остаются без отклика, приходится со вздохом говорить: *у человека это невозможно!*

Насколько возможно они стараются оказывать непосредственное воздействие на жертвы пьянства соответственно своей задаче. Они входят с ними в общение, убеждают их, говорят с ними на разные лады: и тоном строгости, и тоном ласки и любви. Но несчастные не хотят их слушать. Сатанинская сила настолько овладела ими, настолько ослепила их, что они воображают себя не рабами, а героями и хотят подкрепить себя тем, что на самом деле ослабляет их, и найти радость и веселие в том, что служит источником скорби и слез. И вот, когда эти несчастные отворачиваются от них и отталкивают от себя любовь их, то что остается тогда им, как не воскликнуть: *у человека это невозможно!*

Впрочем, нет, некоторые из пьяниц бывают и внимательными: они прислушиваются к доброжелательному голосу проповедников трезвости. Они чувствуют всю тяжесть уз

своих и желали бы от них освободиться. Но их воля настолько ослабела, что они не могут устоять против своей страсти, и, если иной и сделает попытку подняться, то при этом чувствует, что как будто сотни рук тянут его книзу. Когда хотят у страшного демона отнять его добычу, то он напрягает все свои силы, чтобы утвердить свое владычество. Тогда все соединяет он вместе и все пускает в ход: и насмешки прежних собутыльников, и язвительные слова самих алкоголиков, и разного рода выходки и ухищрения людей, заинтересованных в торговле алкоголем, чтобы удержать несчастную жертву, которая желала освобождения. Недавно мне пришлось прочитать об одном 28-летнем человеке, серьезно решившем примкнуть к Обществу трезвости. Ему на фабрике, где он работал, товарищи силою вливали в рот пиво и вино. Что же удивительного, если иные из давших обет трезвости берут слово свое назад, говоря: «Я желал бы и дальше соблюдать воздержание, но при моих условиях это оказывается невозможным». Здесь снова приходится задуматься и с глубоким вздохом сказать: *у человека это невозможно.*

Таким образом, трудность утверждения трезвости на каждом шагу может вызвать этот тяжелый, скорбный вздох.

Неужели, спросите вы, Господь именно это хочет сказать нам в приведенных нами словах? Неужели Слово Божие хочет привести нас в уныние и отчаяние? Нет, возлюбленные, не для того говорит нам Господь эти слова, чтобы возбудить в нас чувство робости и малодушия, но чтобы предостеречь нас от самонадеянности и научить смирению перед Богом. Ничего нет неразумнее, как выступать со своими силами против силы, которая сильнее нас. Было бы смешно, если бы мы решились, например, железные запорки и цепи разорвать силою своих рук, или удержать лавину, сползающую с горы, силою своих плеч. И никто из благоразум-

ных, конечно, этого и не сделает. Но в отношении борьбы со страстью, возжигаемой адскою силою, в нас часто недостает ясного и трезвого взгляда и разума. Мы мечтаем об успехах, хватаемся за новые средства, придумываем новые способы и приемы; думаем, что если бы нас было более, то мы непременно одержали бы победу, но при этом забываем, что тысячи и миллионы нулей никогда не дадут и одного фактора, если пред ними не будет стоять единица.

Боголюбивые братья! В предстоящей работе по утверждению трезвости нам необходимо откинуть эту неблагоприятную самонадеянность; в противном случае мы ничего не достигнем, кроме безуспешности и поражения. А потому прислушаемся к голосу нашего Спасителя, Который научает нас сознать свое бессилие с тем, чтобы мы крепче возлагали свою надежду на Ту Силу, Которая все может. *У Бога все возможно.* В этой уверенности Господь не потерял надежды и пред силою богатства, хотя Ему и было прискорбно, что тот богач захотел лучше остаться со своим идолом, чем иметь своим Богом Небесного Отца. И эта надежда не обманула Его.

Не обманет она и нас, если мы последуем Его совету. Ибо, как у Закхея богача или у вельможи царицы Кандакии Эфиопской, Божественная сила разорвала те золотые цепи, коими они привязаны были к богатству, и сделала их поклонниками распятого Спасителя, так и в отношении людей, находящихся в узах пьянства, чудесным образом открывается врачующая сила Божественной благодати.

Кто из нас не знает таких примеров, когда те или другие из несчастных братий наших, казавшиеся безвозвратно погибшими, отрезвлялись и затем благодарили Господа, Который Своєю мощною Десницею извлек их из бездны погибели, или когда целые семейства, еще недавно пришедшие в непоправимое расстройство, теперь сделались

полными радости и довольства. С пьяницею часто бывает то же, что и с тяжелобольным, который в течение целых дней и недель стоит между жизнью и смертью. С силою смерти у него ведет борьбу сила жизни, с силою греха – сила благодати, с силою соблазна – сила отвращения к тому, что производит порок.

Кто может объяснить, что приводит в этой ожесточенной борьбе между жизнью и смертью к победе жизни? Кто может сказать, что произошло, когда отчаянно больной после последнего натиска смерти открывает глаза, обводит ясным взором окружающих и просит пищи. Здесь можно одно только сказать: это сделано Богом, и это – чудо в глазах ваших.

Кто из вас не знает таких случаев, как иногда врач, уходя вечером с задумчивым лицом от больного, говорил: «Он не переживет эту ночь», а на другое утро, когда он снова приходил в дом больного, его от лица последнего приветствовала несомненная победа жизни! Подобно и деятели, посвятившие себя на борьбу с пьянством, очень часто видят в своих трудах и заботах проявление чудесной победы благодати, так что в этом случае мы вправе сказать: «Что невозможно человеку, возможно у Бога».

Боголюбивые отцы и братья! Трудно, очень трудно при неудачах и обманутых надеждах не терять веру в успех дела и при упорных противодействиях продолжать являть любовь к нему, равно как сохранять сострадание и милосердие к таким неисправимым алкоголикам.

Это также составляет нечто такое, к чему в полной мере приложимы слова Господа: *у человека это невозможно*. Наша человеческая любовь быстро истощается, как часто воодушевление и энергия, с которыми кто-либо вступает в ряды наши, чрез некоторое время ослабевает и человек разочаровывается и опускает руки.

Иначе здесь и быть не может. Кто ничего не приносит с собою, кроме своей собственной силы, тот не может долго сохранить энергию и непоколебимую верность своему делу. По-человечески это невозможно.

Но Бог может и невозможное сделать возможным. То, чего мы не имеем и чего сами себе не можем дать, это дает нам Бог в Своей благодати: Он дает любовь и верность, которая может начинать, продолжать и доводить до конца трудное дело. Не только когда оно приятно и легко, но и тогда, когда требует усиленного труда и борьбы.

Вознесем же, отцы и братья, горячую молитву ко Всевышнему, да исполнит Он нас, выходящих на борьбу с таким сильным врагом, как пьянство, любовью и мудростью, кротостью и терпением, дабы мы, откинув всякую гордость и самонадеянность, не теряли надежды на Бога, памятуя слова Священного Писания: *благодать уповать на Бога и не полагаться на человека* (ср.: Пс. 117, 8). Аминь.

Беседы о пьянстве

Евсевий (ОРЛИНСКИЙ), архиепископ Могилевский

Трезвитесь, бодрствуйте, зане супостат ваш диавол, яко лев рыкающий ходит, иский кого поглотити (1 Пет. 5, 8).

В предложенных донныне беседах говорили мы о вредных действиях пьянства. Все слышанное вами не есть что-нибудь новое для вас: все это знакомо вам из опытов, часто повторяющихся. Чем чаще мы видим горькие плоды нетрезвой жизни, тем должны быть внимательнее к причине этого зла и тем заботливее беречь себя от порока нетрезвости, чтобы не испытать губительных последствий его. А чтобы более уважать трезвость и постоянно хранить ее, скажем ныне о благотворности этой добродетели, или

о том, как хорошо всегда быть воздержным в употреблении вина, всегда трезвым и никогда не подвергаться опьянению; скольких неприятностей, огорчений и несчастий избегает постоянно трезвый человек, который или совсем не пьет вина, или всегда соблюдает строгую умеренность в употреблении его. Об этом, братия, надобно размышлять, и, размышляя, помнить, какие выгоды доставляет нам трезвость, не увлекаться приманкою обманчивых удовольствий, получаемых от винопития. На благотворность трезвости указывает нам апостол Петр в приведенных словах: *трезвитесь, бодрствуйте*. Это наставление апостол дает в предостережение против искушений от диавола, как показывают присовокупляемые слова: *заче супостат ваш диавол, яко лев рыкая ходит, иский кого поглотити*.

Трезвитесь, бодрствуйте. Смотрите, как апостол раскрывает нам важность трезвости: он поставляет трезвость в основание бодрствования. Видели мы, как нетрезвость делает человека и неспящего как бы сонным или хуже сонного, лишая его здравого смысла и свободы действия; а трезвость, напротив, делает человека способным всегда внимать себе, здраво размышлять и говорить, и согласно здравому рассуждению свободно и благоразумно действовать. Кто всегда бывает трезв, тот удобно может бодрствовать над собою, во всех делах следовать правилам истины и правды и удаляться тех грехов, в которые нетрезвый так легко впадает, не владея здравым рассуждением и не будучи в состоянии бороться с искушениями греха.

Правда, есть нетрезвость или опьянение и другого рода – опьянение не от вина, но от какого-нибудь душевного возмущения или порочной страсти. Так, например, в состоянии гнева, досады, мщениия, злобы, человек бывает подобен пьяному, то есть теряет здравый смысл и в своих поступках

не владеет собой, слепо предаваясь беспорядочным движениям своей души. Но и в состоянии гневного раздражения или в сильном чувстве ненависти, досады, мщениия и тому подобном трезвый человек удобнее может владеть собою, силою здравого рассуждения и твердостию доброй воли преодолевая гнев, досаду, мстительность. А нетрезвый, если предается гневу, досаде или мстительности, то делается как бы неукротимым зверем: опьянение лишает его здравого смысла и власти над собою; и потому беспорядочные душевные возмущения и страсти овладевают им без ограничения.

Посмотрим же, сколькими выгодами пользуется постоянно трезвый человек в сравнении с теми, которые любят упиваться вином и проводят жизнь нетрезвую.

Трезвый человек, всегда сохраняя самосознание и власть над собою, хранит постоянство и в своих словах и поступках; одинаков он поутру и после обеда; одинаков он в своем нраве ныне и завтра. Не то бывает с человеком, предающимся нетрезвости: иначе он рассуждает и поступает, пока трезв, иначе – в состоянии нетрезвости; пока трезв, он держит себя в порядке, а предавшись опьянению, забывает долг и приличие, делается слепым рабом беспорядочных движений и страстей.

Трезвый, всегда сохраняя самосознание и подчиняясь правилам долга и приличия, не испытывает скорбей и болезней того тяжкого состояния, в каком бывает склонный к нетрезвости, когда проходит опьянение и он осознает свое падение; не тяготят его сознание произвольного самоунижения и чувство раскаяния в беспорядочных действиях, допускаемых нетрезвым в состоянии опьянения и самозабвения.

Трезвый, кроме случаев болезни, будучи всегда способен к занятиям и трудам, беспрепятственно исполняет свои обязанности к самому себе, и обязанности семейные и об-

щественные; потому он и сам себя держит благопристойно, и дом у него в порядке, и дела общественной службы в исправности. А предающийся пьянству, напротив, знает, каким является, когда бывает нетрезв: он и о доме своем не радуется, и в исполнении общественных обязанностей небрежен или непостоянен, и ненадежен. Потому и дом нетрезвого обыкновенно бывает в упадке, и в обществе ему не доверяют, и отношение к нему на общественной службе часто делается нетерпимым.

Трезвый своим воздержанием сберегает свое здоровье, предохраняет себя от многих болезней и содействует продолжению своей жизни до глубокой старости; напротив, нетрезвость сама есть произвольно навлекаемая болезнь души и тела, часто бывает причиною других болезней, а со временем нередко производит тяжкий недуг запоя; часто нетрезвость быстро сокращает жизнь человека, и предающиеся нетрезвости обыкновенно не достигают естественного предела жизни.

Трезвый постоянной трезвостью приобретает себе внимание, доверие и уважение от других; а предающийся нетрезвости, напротив, чрез эту свою слабость теряет доброе о себе мнение, доверие и уважение от других.

Трезвитесь, бодрствуйте: ибо противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища кого бы поглотить. Невозможно бодрствование духа без трезвости; невозможна потому и духовная борьба против искушений диавола без трезвости. Трезвый, внимая себе и бодрствуя над собою, при помощи благодати Божией устоит против нападений врага-искусителя, а склонный к нетрезвости каждый раз, предаваясь своему пороку, делается доступным врагу диаволу со всех сторон, потому что в состоянии опьянения здравый смысл угасает и человек делается слепым рабом своих порочных наклонностей и страстей, орудий противника диавола.

Трезвый и в самых падениях скорее и легче поднимается при содействии благодати Божией; потому что он, сохраняя употребление здравого смысла и разумной власти над собой, скорее приходит к сознанию своего падения, тверже борется со своим врагом и одерживает победу. Напротив, предающийся нетрезвости, пока не одолеет склонность к нетрезвости, не может благонадежно бороться с другими своими пороками, потому что в состоянии нетрезвости он делается как бы безоружным ввиду всех своих врагов; каждая порочная склонность и страсть беспрепятственно поражают его.

Трезвитесь, бодрствуйте. Этими словами апостол внушает не ту только трезвость, о которой говорим, но и воздержание от всякого порочного возмущения в душе и от всякой греховной страсти, которые, помрачая смысл человека, делают его неспособным здраво рассуждать и управлять собою. Но воздержание от опьянения служит необходимым условием и для трезвости духовной. Постоянно воздерживающийся от неумеренного употребления вина благодаря этому приобретает навык владеть непорядочными движениями душевными, например обуздывать гнев, досаду, мщение. А склонный к нетрезвости, напротив, если и решается быть внимательным к себе, решается удерживаться от гнева, досады, злобы и других возмущений и страстей, то может удерживаться только до первого случая нетрезвости. Сделавшись нетрезвым, он забывает свои добрые намерения и предприятия; впадая в грех опьянения, он в то же время делается жалким пленником и других привычных своих грехов; легко делается нетрезвым в мыслях, чувствах, желаниях, в словах и поступках.

Трезвость необходима человеку по требованию нашей природы: закон природы требует, чтобы человек ел и пил в меру и употреблял только необходимое для поддержа-

ния здоровья и сил телесных; а все излишнее и вредное противно нашей природе. Неразумные животные, без сознания следуя требованию природы, строго исполняют этот закон умеренности, а человек нарушает его, не внимая внушениям природы и ее вопиющему голосу, который так громко слышится в страшных разрушительных действиях, производимых пьянством, а также и в благотворных действиях трезвости.

Братия! Будьте внимательны к благотворным действиям трезвости. Смотрите, как она благодетельна для тела и для души. У трезвого и тело здорово, и все члены его свободно действуют, и все чувственные органы владеют естественною силою. У трезвого и разум не помрачается, как у пьяного; его память и воображение живы; его сердце чувствительно и к радости, и к скорби; его желания последуют руководству рассудка. Трезвый всегда способен к трудам и занятиям. Смотрите же, как превосходно его состояние в сравнении с состоянием человека, предающимся нетрезвости! От скольких невыгод обезопасен трезвый человек, от скольких скорбей и трудностей таких, каким нетрезвый неминуемо подвергается, как неизбежным следствиям своего порока!

По-видимому, трудно понять, как человек решается предаваться нетрезвости, имея в виду, с одной стороны, столько выгод трезвости, а с другой стороны, столько невыгод, столько скорбей и болезней, неизбежных спутников нетрезвой жизни. Отчего так нерассудительно многие произвольно лишают себя столько благ, доставляемых трезвостью, и слепо бросаются в пропасть неисчислимых зол, предаваясь нетрезвости? Спросите самих тех, которые на себе испытали эти горькие плоды нетрезвости, что они скажут вам в ответ? Неодинаково будут отвечать, один скажет: «Меня товарищи завлекли»; другой скажет: «Я приме-

ром других или обычаем многих увлекся»; третий скажет: «Я привык к нетрезвости, обманутый приманкой удовольствия»; иной: «Меня приучили другие, прежде чем мог я хорошо рассудить о вредных последствиях этой худой привычки». Такие и подобные ответы могут быть истинны или близки к истине; но что все они показывают? Обличают легкомыслие с обеих сторон: и со стороны склонных к нетрезвости, и со стороны тех, которые других привлекают и приучают к употреблению вина, часто не помышляя о вредных и пагубных последствиях своих поступков.

Из этого видите, братия, как необходимо помнить и здраво размышлять и о достоинстве трезвости, источника столь многих необходимых нам благ, и о зловредности пьянства; видите, как это нужно для того, чтобы не предаваться легкомысленно винопитию, зная, сколь оно опасно и губительно бывает по своим последствиям, и чтобы заботливо хранить трезвость, помня, как благотворна и необходима нам эта добродетель, сколько скорбей и бед она от нас устраняет и как много благ доставляет на пути этой жизни.

Родители и попечители детей! Вам особенно надобно помнить и часто рассуждать о добродетели трезвости и о пороке нетрезвости или пьянства. Чаще говорите и объясняйте вашим подрастающим детям, как благотворна и необходима каждому человеку трезвость и воздержание от неумеренного употребления вина, а того лучше – совершенное неупотребление вина. Вы знаете, как часто молодые люди от умеренного употребления вина незаметно переходят к неумеренному; как часто умеренное употребление вина через повторение обращается в привычку, а привычка в страсть, которая зловредно господствует над человеком и порабощает его пороку пьянства. Поэтому детям и юношам лучше всего совсем не употреблять опьяняющих напитков, чтобы, в противном случае, порок

пьянства с продолжением времени неприметным образом не возобладал над ними, чему так много примеров. Показывайте чаще вашим детям, как благотворна и почтенна трезвость; как она украшает юношу и мужа, как возвышает его мысли и чувства; как делает его способным ко всему доброму; как она угодна Богу и приятна людям; как счастлив тот человек, который, будучи постоянно трезв, всегда внимает себе, все делает со здравым рассуждением, всегда владеет собою, и, благоговей пред Богом, во всем покоряет свою волю заповедям Божиим. Сказывайте и раскрывайте вашим детям, какое несчастье человеку и однажды сделаться нетрезвым, и однажды лишиться здравого смысла, потерять власть над собою, подвергнуться опьянению до самозабвения! Как это противно Богу и добрым людям! Как это унижает человека! Как вредно по своим последствиям!

Родители и попечители детей! Будьте внимательны к слову Божию. Уважайте трезвость, любите трезвость, храните трезвость как необходимое условие к сохранению вашей чести и вашего достоинства. Будьте примером трезвости для ваших детей. *Трезвитесь, бодрствуйте.* Последуя заповеди апостольской, и сами вы будете наслаждаться добрыми плодами трезвости, и дети ваши, слушая наставления о воздержании, в вашей жизни будут видеть живой пример трезвости и благотворное действие ее на благосостояние вашего дома и на ваши добрые отношения и семейные, и общественные. Наставления, подтверждаемые близким примером, производят на детей наилучшее действие.

Братия! В заключение беседы предлагаю апостольское учение. Внимайте и последуйте ему. Трезвитесь, бодрствуйте: зане супостат ваш диавол, яко лев рыкая ходит, иский кого поглотити (1 Пет. 5, 8). *Ибо вы сами достоверно знаете, — пишет апостол Павел, — что день Господень так придет, как тать в ночи. Ибо, когда будут говорить: «мир и безопасность!»,*

тогда постигнет их внезапная пагуба... Но вы, братия, не во тьме, чтобы день застал вас, как тать. Все вы — сыны света и сыны дня: мы — не сыны ночи, ниже тьмы. Итак, да не спим, как и прочие, но да бодрствуем и трезвимся. Ибо спящие спят ночью, и упивающиеся упиваются ночью. Мы же, будучи сыны дня, да трезвимся, облекшись броней веры и любви и шлемом надежды спасения, потому что Бог определил нас не на гнев, но к получению спасения Господом нашим Иисусом Христом, умершим за нас, чтобы мы вместе с Ним жили (ср.: 1 Сол. 5, 2–10). Ему Спасителю и Богу нашему слава, честь и поклонение, с пречечным Его Отцем и Всесвятым Духом, во веки веков. Аминь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

**ПРАВОСЛАВНЫЕ ОБЩЕСТВА
И СОГЛАСИЯ ТРЕЗВОСТИ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ
НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ**

В списке представлены координаты субъектов трезвенного просвещения⁹, ведущих активную деятельность в сотрудничестве с Иоанно-Предтеченским братством «Трезвение» и Координационным центром по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости при Отделе по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви.

1. **Абакан.** Группа «Трезвение» при храме во имя св. князя Владимира;
8 (923) 217–72–10; yuriyatkin@mail.ru
2. **Архангельск.** Общество трезвости при храме во имя св. блгв. вел. князя Александра Невского;
8 (953) 934–35–17; arhxram@gmail.com
3. **Белгород.** Согласие трезвости при храме в честь иконы Богородицы «Неупиваемая Чаша» при Областном наркологическом диспансере;
8 (910) 320–80–72; ot.ioann@yandex.ru

⁹ Субъекты трезвенного просвещения – это Общества, Соглашения, группы, Школы трезвости, консультационные пункты, центры социальной реабилитации, которые оказывают помощь людям, страдающим от негативных зависимостей, и ведут просветительскую деятельность, направленную на утверждение трезвости в обществе.

4. **Бурятия, г. Кяхта.** Общество трезвости при храме в честь Успения Пресвятой Богородицы;
8 (914) 844–92–14; protolegma@mail.ru
5. **Великий Новгород.** Межприходское общество трезвости при храме в честь свв. блгвв. князей Бориса и Глеба;
8 (960) 200–57–97, 8 (921) 02–43–23; oasis@yandex.ru
6. **Владивосток.** Епархиальное общество трезвости при храме в честь Покрова Божией Матери;
8 (902) 557–77–01; pokrov8@yandex.ru
7. **Вологда.** Группа трезвости при храме во имя ап. Андрея Первозванного;
8 (981) 440–16–21; hram.andreya.perv@mail.ru
8. **Екатеринбург.** Иоанно-Предтеченское братство «Трезвение» Русской Православной Церкви;
8 (800) 775–36–26;
bratstvotrezv@gmail.com, <http://trezvenie.org/>
9. **Екатеринбург.** Общество «Трезвение» при храме во имя свт. Николая Чудотворца при Уральском государственном горном университете;
8 (922) 021–44–99, 8 (800) 775–36–26;
trezv1@yandex.ru, <http://nikolahram.com/>
10. **Иваново.** Общество трезвости в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша» при храме в честь Преображения Господня;
8 (915) 816–60–01, 8 (915) 821–64–77; pops1960@yandex.ru

11. **Ивановская область, пос. Верхний Ландех.** Общество трезвости при храме во имя свт. Николая;
8 (980) 687-11-05, 8 (980) 686-68-02; vlprihod@yandex.ru

12. **Ижевск.** Общество трезвости во имя св. вмч. Пантелеимона при соборе Святой Троицы;
8 (912) 007-17-82; oleg_mitchickov@mail.ru

13. **Иркутск.** Общество трезвости в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша» при храме во имя свв. мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии;
8 (395) 222-49-80; dpc-innokent@yandex.ru

14. **Казань.** Епархиальное общество «Трезвение» во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского;
8 (917) 901-15-40; uferov54@mail.ru

15. **Казань.** Общество трезвости при храме во имя свв. мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии;
8 (905) 312-62-80, 8 (917) 244-89-09;
trofimova@kibb.knc.ru, pavlov@eparhia.ru

16. **Калининградская область, г. Гусев.** Группа трезвости при храме в честь Успения Пресвятой Богородицы;
8 (911) 450-67-29;
ortodox75@gmail.com, <http://gusev.cerkov.ru/>

17. **Калининградская область, г. Советск.** Согласно трезвости во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского при соборе в честь Трех Святителей;
8 (952) 114-98-70; nemanblag@mail.ru

18. **Коми республика, с. Богородск.** Общество трезвости при храме в честь Рождества Пресвятой Богородицы;
8 (904) 273-17-59; alex-mit@narod.ru

19. **Кемерово.** Общество «Трезвение» при храме во имя свв. блгвв. кнн. Петра и Февронии Муромских;
8 (913) 304-59-76; ryslan_hlp@mail.ru

20. **Курган.** Общество трезвости при храме во имя вмч. Георгия Победоносца;
8 (922) 671-53-25; anat_borodin@mail.ru

21. **Ленинградская область, г. Луга.** Александро-Невское общество трезвости при храме в честь Воскресения Господня;
8 (813) 722-85-26, 8 (813) 722-23-41, 8 (911) 717-36-91;
selenaplusma@yandex.ru, <http://www.луга-храм.рф>

22. **Ленинградская область, дер. Новое Девяткино.** Общество «Трезвение» при храме во имя равноап. княгини Ольги;
8 (950) 01-11-33; evfimij@list.ru

23. **Ленинградская область, ст. Сологубовка.** Общество трезвости при храме во имя святых Царственных Страстотерпцев;
8 (921) 748-58-93; zhigaalex@gmail.com

24. **Ленинградская область, дер. Юкки.** Согласно трезвости при храме в честь Рождества Иоанна Предтечи;
8 (911) 924-35-13; grigorijgi@hotmail.com,
<http://www.hram-yukki.ru>, <http://www.mirvch.ru>

25. **Москва.** Координационный центр по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости при Отделе по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви;
8 (499) 921-02-57 (доб. 145); centrtrezv@gmail.com

26. **Москва.** Общество «Трезвение» при Марфо-Мариинской обители милосердия;
8 (915) 113-10-77; o.ioann.klimenko@gmail.com

27. **Москва, Измайлово.** Братство «Трезвение» во имя свт. Николая Чудотворца при храме в честь Рождества Христова;
8 (910) 424-90-63; trezvizm@mail.ru

28. **Москва, Сокольники.** Школа трезвения при храме в честь Рождества Христова;
8 (499) 268-54-10; 2685410@mail.ru

29. **Московская область, г. Егорьевск.** Общество трезвости во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского при храме св. блгв. вел. кн. Александра Невского;
8 (916) 901-48-28; romanyuk-valeriy@mail.ru

30. **Московская область, г. Клин.** Клуб трезвости в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша» при храме в честь Успения Пресвятой Богородицы;
8 (963) 771-41-04, 8 (903)687-35-99; leonov40@mail.ru

31. **Московская область, с. Озеречное.** Общество трезвости при храме во имя свт. Николая Чудотворца;
8 (905) 749-68-48; presvtr@mail.ru

32. **Московская область, г. Талдом.** Братство «Трезвение» при храме Архангела Михаила;
8 (903) 750-71-37, 8 (916) 077-90-89;
taldomhram@yandex.ru, <https://vk.com/club59081857>

33. **Нижегородская область, г. Володарск.** Общество «Трезвение» при храме в честь Благовещения Пресвятой Богородицы;
8 (906) 352-90-09; Andrey_Dmitrov@mail.ru

34. **Нижегородская область, Кстовский район, с. Великий Враг.** Общество трезвости при храме в честь Казанской иконы Божией Матери;
8 (910) 381-17-70; as.nikolaew@gmail.com

35. **Новокузнецк.** Согласие трезвости при храме во имя прп. Серафима Вырицкого;
8 (904) 374-96-94; sestrichest@mail.ru

36. **Новосибирск.** Епархиальное Общество трезвости в честь иконы Божией Матери «Живоносный Источник» при соборном храме во имя св. блг. вел. кн. Александра Невского;
8 (952) 939-33-38; ciplov@mail.ru

37. **Омск.** Общество трезвости при Крестовоздвиженском соборе;
8 (381) 225-36-89, 8 (965) 986-32-25;
dyakonov85@mail.ru, <http://vozdvizhenie.prihod.ru/>

38. **Рязанская область, пос. Варские.** Согласие трезвости при храме в честь иконы Богородицы «Неупиваемая Чаша»;
8 (920) 960-00-70; stanisma@yandex.ru

39. **Санкт-Петербург.** Православный клуб «Бодрствование» во имя св. мч. Вонифатия при храме во имя иконы Богородицы «Неупиваемая Чаша» на заводе АТИ;
8 (812) 387-04-11; radio_rusk@mail.ru
40. **Свердловская область, с. Балтым.** Общество «Трезвение» при храме св. блгв. вел. кн. Александра Невского;
8 (902) 872-14-36; vik-bubnov@yandex.ru
41. **Свердловская область, пос. Старопышминск.** Согласно трезвости при храме в честь Сретения Господня;
8 (953) 603-87-44; hramsg@yandex.ru
42. **Свердловская область, г. Березовский.** Согласно трезвости при храме во имя св. вмч. Георгия Победоносца;
8 (922) 108-46-36; eev70@mail.ru
43. **Свердловская область.** Общество трезвости при храме в честь иконы Божией Матери «Живоносный Источник» в скиту Октай Свято-Николаевского мужского монастыря;
8 (904) 171-61-63; markadiy.ab@yandex.ru
44. **Свердловская область, г. Верхотурье.** Согласно трезвости при женском монастыре в честь Покрова Пресвятой Богородицы;
8 (982) 621-14-06; verh-rocrov-mon@yandex.ru
45. **Свердловская область, Верхотурский район, с. Костылева.** Согласно трезвости при мужском монастыре Свято-Косьминской пустыни;
8 (904) 981-29-16; petr@agioskosma.ru

46. **Свердловская область, г. Красноуфимск.** Общество «Трезвение» при храме во имя св. блг. вел. кн. Александра Невского;
8 (902) 253-72-82, 8 (343) 945-08-89; nevskij.al@yandex.ru
47. **Свердловская область, г. Полевской.** Согласно трезвости при храме свв. апп. Петра и Павла;
8 (950) 659-75-06; vickt.martynov2013@yandex.ru
48. **Свердловская область, с. Обуховское.** Общество трезвости при храме во имя св. прав. Симеона Верхотурского;
8 (902) 4 44-50-77; Ier.Igor05@rambler.ru
49. **Свердловская область, г. Асбест.** Общество трезвости при храме во имя иконы Божией Матери «Державная»;
8 (909) 010-83-39; angelreft@maik.ru
50. **Свердловская область, г. Первоуральск.** Согласно трезвости при архиерейском подворье во имя св. вмц. Екатерины;
8 (902) 275-68-83; ludgreb@mail.ru
51. **Свердловская область, г. Первоуральск.** Группа трезвости при храме во имя свв. первоверх. апп. Петра и Павла;
8 (908) 908-08-39; plotnisergei@yandex.ru
52. **Свердловская обл., г. Михайловск.** Согласно трезвости при храме Архистратига Михаила;
8 (904) 986-54-84; lekha.suhanov@ya.ru
53. **Свердловская область, пос. Восточное.** Общество «Трезвение» при храме в честь вмчч. и испп. Российских;
8 (904) 383-53-4; glinskihs@yandex.ru

54. **Свердловская область, г. Карпинск.** Согласно трезвости при храме во имя Казанской иконы Божией Матери; 8 (922) 152-40-05; karpinsk_kazanskaya@mail.ru
55. **Свердловская область, с. Черноусово.** Общество «Трезвение» при храме Святой Троицы; 8 (952) 731-93-75; vpg77777@gmail.com
56. **Татарстан, г. Бугульма.** Общество «Трезвая Бугульма» при храме во имя прп. Серафима Саровского; 8 (927) 423-06-74, 8 (855) 949-40-83; prihod@serafim.info
57. **Татарстан, с. Русские Казыли.** Общество трезвости при храме в честь Благовещения Пресвятой Богородицы; 8 (903) 314-55-27; hmvch@rambler.ru
58. **Тверь.** Община социального служения СПАС при соборе в честь иконы Богородицы «Неупиваемая Чаша»; 8 (910) 931-96-90; goryachevai@yandex.ru
59. **Тверская область, г. Удомля.** Группа трезвости при Князь-Владимирском соборе; 8 (910) 932-23-81; Udomlya.sobor@gmail.com
60. **Тула.** Общество «Трезвение» при храме во имя св. блгв. вел. кн. Александра Невского; 8 (963) 227-18-44; aleknew@yandex.ru
61. **Тюменская область, с. Бердюжье.** Общество трезвости при храме в честь Рождества Пресвятой Богородицы; 8 (912) 389-93-01, 8 (34554) 2-27-11; antoshki72@mail.ru

62. **Тюменская область, пос. Московский.** Согласно трезвости при храме в честь Рождества Пресвятой Богородицы; 8 (912) 397-77-90; bas-sn@yandex.ru
63. **Тюмень.** Общество трезвости при храме в честь иконы Божией Матери «Утоли моя печали»; 8 (905) 820-50-37, 8 (912) 399-77-03; tarmany@obshee-delo72.ru, <http://www.obshee-delo72.ru/>
64. **Удмуртия, пос. Игра.** Братство во имя блг. вел. кн. Александра Невского при храме в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша»; 8 (912) 011-68-38; pater-antony@yandex.ru
65. **Улан-Удэ.** Общество трезвости при храме во имя прор. Божия Илии; 8 (902) 562-17-74; georgierey@mail.ru
66. **Уфа.** Общество «Трезвение» при храме Христа Спасителя; 8 (917) 408-55-46, 8 (937) 332-12-98; RSTarasov@yandex.ru, <http://www.spas-ufa.pravorg.ru>
67. **Ханты-Мансийский АО, г. Сургут.** Общество трезвости при соборе в честь Преображения Господня; 8 (922) 250-61-48; Alfa060711@mail.ru
68. **Ханты-Мансийский АО, пос. Салым.** Согласно трезвости при храме во имя свв. апп. Петра и Павла; 8 (922) 413-54-23; apostolsalym@mail.ru

69. **Ханты-Мансийский АО, г. Нефтеюганск.** Общество трезвости при храме во имя свт. Луки (Войно-Ясенецкого);
8 (982) 507-96-37; dolgikh-svetlana@mail.ru
70. **Челябинск.** Епархиальное Общество трезвости при храме во имя свт. Василия Великого;
8 (952) 518-08-97; info@trezvenie74.ru
71. **Челябинск.** Учебно-просветительский центр «Увильды»;
8 (902) 611-98-77; info@trezvenie74.ru
72. **Челябинск.** Школа «Лидер» при храме свт. Василия Великого;
8 (912) 401-7617; varvara16.99@mail.ru
73. **Челябинск.** Епархиальный центр социальной адаптации «Трезвение»;
8 (904) 819-51-79; center@myerhab.ru
74. **Челябинск.** Молодежная общественная организация «Трезвение»;
8 (982) 104-36-90; alexejvaleev@mail.ru
75. **Челябинск.** Общественная организация «Трезвое поколение Урала»;
8 (952) 511-79-11; trezvoepokolenieurala@mail.ru
76. **Челябинск.** Общество трезвости при храме во имя Святой Троицы;
8 (351) 906-02-52; irp@mail.ru

77. **Челябинск.** Общество «Трезвение» при храме во имя вмч. Георгия Победоносца;
8 (950) 723-55-76; info@georgy74.ru
78. **Челябинск.** Согласно трезвости при храме Архистратига Михаила;
8 (951) 472-78-88; p.a.2401@yandex.ru
79. **Челябинск.** Православный центр помощи зависимым и их родственникам «Воскресение» при храме в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша»;
8 (951) 465-87-67; leghnin.alexci@yandex.ru
80. **Челябинск.** Православный душепопечительский центр в честь прп. Александра Пересвета;
8 (952) 511-79-11; trezvoepokolenieurala@mail.ru
81. **Челябинская область, г. Чебаркуль.** Общество «Трезвение» при храме Преображения Господня;
8 (912) 897-43-11; paru1961@mail.ru
82. **Челябинская область, г. Верхний Уфалей.** Общество трезвости при храме в честь Рождества Пресвятой Богородицы;
8 (919) 331-54-06. ugrenevam@mail.ru
83. **Челябинская область, пос. Аргаяш.** Общество трезвости при храме в честь прп. Сергия Радонежского;
8 (963) 082-27-89; zhukov0473@mail.ru
84. **Челябинская область, г. Касли.** Общество трезвости при храме в честь Вознесения Господня;
8 (908) 494-43-40; hramkasli@mail.ru

85. **Чувашская республика, г. Алатырь.** Общество трезвости при храме в честь иконы Божией Матери «Нечаянная Радость»;

8 (927) 861–87–98; shabay73@mail.ru

86. **Южно-Сахалинск.** Согласно трезвости при храме во имя свт. Николая Чудотворца;

8 (424) 275–32–28, 8 (924) 190–83–33; lomaxim@mail.ru

87. **Южно-Сахалинск.** Южно-Сахалинское епархиальное общество трезвости «Трезвый Сахалин» при храме во имя свт. Иннокентия Московского;

8 (424) 261–91–19; lomaxim@mail.ru, <http://trezvsakh.ru>

88. **Ярославская область, г. Рыбинск.** Общество «Трезвение» при соборе во имя Преображения Господня;

8 (902) 330–76–94; razumow76@list.ru



КНИЖНАЯ СЕРИЯ «АЗБУКА МИЛОСЕРДИЯ»: МЕТОДИЧЕСКИЕ И СПРАВОЧНЫЕ ПОСОБИЯ



Книжная серия «Азбука милосердия» – это путеводитель в мир помощи нашим ближним:

- советы экспертов по благотворительности;
- успешный опыт церковных служб и организаций;
- пошаговые руководства для добровольцев, сестер милосердия, социальных работников и других неравнодушных людей;
- актуальные справочники благотворительных организаций

и многое другое.

НОВИНКИ СЕРИИ:



Как организовать службу добровольцев:
учебник для начинающих.
М.: Лепта Книга, 2018. – 336 с.



Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам
М.: Лепта Книга, 2018. – 584 с.
Авторы: Е.В. Семенова, Е.В. Клочкова, А.Е. Коршикова–Морозова и др.



Алкоголик в семье: чем могут помочь близкие?
М.: Лепта Книга, 2018. – 184 с.
Авторы: прот. Илия Шугаев, Е. Савина



Музыкант как волонтер: терапевтическое применение музыки в медицинских и социальных учреждениях
М.: Лепта Книга, 2017. – 272 с.
Автор: А. Апрелева



Особый человек в храме: помощь людям с нарушениями развития и аутизмом
М., Лепта Книга, 2017. – 288 с.
Авторы: И. Лунёв, Е. Стребелева, Е. Баенская и др.

Электронные версии книг скачивайте на сайте «Диакония»:
<http://diaconia.ru/books>

Получить книги для работы можно в Отделе по церковной благотворительности и социальному служению.
Заявки направляйте по адресу: otdelmp@gmail.com

Отдел по церковной благотворительности
и социальному служению
Русской Православной Церкви

Протоиерей Игорь Бачинин

**Приходская Школа трезвости:
как организовать Общество трезвости
и курсы по избавлению
от алкогольной зависимости**

Серия «Азбука милосердия»:
методические и справочные пособия

Редактор серии И. Карпова
Соредакторы выпуска Е. Русанова, Т. Москвина

Консультант В. Доронкин

Рисунок на обложке Д. Петров

Дизайн А. Лопатина

Компьютерная верстка, схемы А. Преснякова

Корректор О. Белова

Подписано в печать 22.01.2018.

Формат 60x84/16. Печать офсетная

Гарнитура «Garamond»

Объем 14 п.л. Тираж 1000 экз.

Заказ