

## ПРОЩАЙ ЛЮБИМАЯ

От станции Любовь до станции Разлука,  
у нас с тобой билет, всего один билет.

Я последнее время все чаще задумываюсь о том, что мне уже не хватает жены и детей. Мне хочется любить не только свою матушку, мне нужен рядом друг, любовница, жена – в одном лице.

Раньше я боялся такой ответственности, а теперь, трезво подумав, решил, что пора. Мне не хватает только работы и дома, мне нужна любовь к человеку. Но все в руках Бога, и ему одному известно, когда я встречу свою любимую – свою половину. Я бы очень хотел вернуть свою первую настоящую любовь – Крестинушку, но это не возможно. Крестинушка, я желаю тебе счастья – ты его заслужила. Прощай любимая...

Твой Саня

### Я сама убила в себе любовь

У меня еще нет мужа, и не было. Я раньше думала, что люди случайно встречаются и в зависимости от того, нравятся они друг другу или нет, они остаются вместе или не остаются, и что все это происходит спонтанно, т.е. никем не запланировано. Теперь я понимаю, что это не так, человек с детства должен получать нравственное и духовное воспитание и уже тогда, заранее, готовиться к семейной жизни. У меня этого не было, и потому мне о многом в своей жизни приходится сожалеть. Я всегда отказывалась от брачного союза, потому что боялась этих прочных уз. С детства я видела, как живут другие семьи среди моих близких, друзей, родных. Это ужасно, что представляет собой брак без духовности и без нравственности, просто какой-то симбиоз, как нарост на березе. Со временем уже ни о какой любви и речи быть не может, остается одна сплошная зависимость, которая мешает, как кость в горле. Я много раз спрашивала у тех, кто вот так живет: «Почему вы не расстанетесь?» Они говорили: «А мне его жалко» или «Мне ее жалко», или «Я не могу бросить детей, но свою жену я уже давно не люблю» и т.п. Счастливых браков, где муж и жена живут очень долгое время в любви и согласии, я ни разу не видела среди той части населения, где хромает культура, где нет веры и духовного воспитания. Но в наше время бесконечных соблазнов, где среди молодежи совсем другие устои очень трудно встретить человека закаленного верой, любовью к Богу, человека непрерывно занимающегося своим совершенствованием, повышающего свой интеллект. Именно поэтому я не могу выходить замуж, я боюсь, что со мной произойдет то же самое, что происходит с моими близкими и родными, что я не буду счастлива в браке. Десять лет назад я сама убила в себе любовь, из-за того, что не могла, боялась доверить ее другому человеку, а он оказался очень благородным, я и сейчас не знаю смог ли он меня забыть, смог ли простить. Мы оба очень сильно страдали, но с тех пор так и не видели друг друга.

### Я сама убила в себе любовь.

Как знать, может, он и был моей второй половиной, а я просто боялась ошибиться, я и сейчас боюсь. Говорят, что чем старше человек, тем сложнее ему полюбить, теперь я и сама это чувствую. Тут есть и еще одно обстоятельство – в детстве, когда мы говорили правду о любви, окружающие часто посмеивались, а бывало, просто не понимали, реагировали не так, как от них этого ожидали, и со временем я научилась скрывать свои чувства, глубоко их прятать, я очень часто стала говорить не то, что думаю. Теперь я даже собственной маме не могу сказать, что я ее люблю – это постоянная привычка скрывать свои чувства и замыкаться в себе, превратила меня в стороннего наблюдателя жизни. Я не живу сама, я наблюдаю за жизнью других из-за того, что боюсь делать ошибки, боюсь душевной боли. Недавно я познакомилась с одним человеком, я рассказала ему о своей замкнутой жизни, и ему стало страшно за меня (он мне так и сказал), а мне страшно за него, потому что он работает в милиции, в отделе по наркоте, в отличие от меня, он любит жизнь, она ему не в тягость, а в радость. А я сейчас сижу и думаю, что мне тяжело будет разорвать эти оковы (моей замкнутости), но нужно учиться общаться с людьми и любить мир, и в этом мире сейчас я это точно знаю, живет мой любимый, который будет моим мужем.

Людмила

## ТАЙНА ВСТРЕЧИ

*«Средь шумного бала, случайно,  
В тревоге мирской суеты,  
Тебя я увидел, но тайна,  
Твои покрывала черты...»*

*Однажды шел Христос со своими учениками... Пришли они в село и попросили попить воды у крестьянина, который ни воды ни дал, ни в дом не впустил.*

*Пошли они дальше, встречает их красна девица и водицы дала, и обедом накормила, и доброе слово на прощание сказала. Выйдя из села, ученики спрашивают:*

- *Спаситель, почему так бывает, что одни скупые, другие щедрые? Ты знаешь их дальнейшую судьбу, скажи, что с ними будет в будущем?*
- *Они будут мужем и женой...*

## О Б Е Т

*Я, Мария, беру тебя Андрея, как законного мужа, обещаю тебе уважение, Верность и Любовь. Я всегда буду молиться за тебя и не оставлю тебя до самой смерти. В чем да поможет мне Господь.*

*Я, Андрей, беру тебя Марию, как законную жену, обещаю тебе уважение, Верность и Любовь. Я всегда буду молиться за тебя и не оставлю тебя до самой смерти. В чем да поможет мне Господь.*

Любовь сказывается вот в чем: в человеке мы вдруг прозреваем что-то, чего никто не видел; человек, который проходил незамеченный, оставленный, отброшенный, чужой, человек, который был просто в массе человечества, вдруг нами замечен, делается значительным, единственным и приобретает в этом смысле окончательное значение. Причем это случается не по добродетели, не в награду за какие-то качества. Вы сами знаете, что дружба, любовь не завязываются как итог, который мы подводим, размышляя о другом человеке: он такой умный, такой добрый, такой красивый, такой еще что-нибудь, и в общей сложности у него баллов больше, и поэтому он мне будет друг, невеста, жених, приятель или что другое. Габриэль Марсель, французский писатель, говорит: сказать кому-нибудь: Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ – это то же самое сказать: ТЫ НИКОГДА НЕ УМРЕШЬ!

Потому что в тот момент, когда человек был найден, он уже содержится любовью. В тот момент, когда рождается любовь, случается действительно нечто в некотором отношении разрушающее и пугающее. Любить – значит перестать в себе самом видеть центр и цель существования. Любить – значит увидеть другого человека и сказать: для меня он драгоценнее меня самого. В конечном итоге полюбить значит умереть для себя самого совершенно, так, что и не вспомнишь о себе самом, - существует только другой, по отношению к которому мы живем. Тогда уже нет самоутверждения, нет желания заявить о своих правах, нет желания существовать рядом и помимо другого, а есть только устремленность к тому, чтобы ОН был, чтобы он был во всей полноте своего бытия.

И в тот момент, когда человек отмечен чьей-то любовью, ему уже не нужно утверждать свое бытие, ему уже не нужно стать иным, чем другие, потому что он стал единственный; а единственный – ВНЕ сравнения, он просто неповторим, он бесподобен. Нам нужно просить веры... Веры друг в друга, потому что первичное видение, которое случилось, когда два человека друг на друга посмотрели, друг друга увидели, может потускнеть. Идет время; многое проходит мимо: другие встречи, другие люди, другие обстоятельства – все это может заставить потускнеть то ясное и яркое видение, которое было изначально.

И вот тут человек должен сказать: нет, то, что когда-то я увидел, более истинно, более несомненно, чем тот факт, что сейчас я этого не вижу...

И это очень важно. Потому что единственность этой брачной встречи, этой встречи любви **абсолютна**, и ее надо защищать от слепоты, от опьянения, которое нас охватывает, от неспособности воспринимать снова и вновь человека с изначальной, первичной яркостью этого видения. Часто бывает, что мы на человека посмотрели и прозрели вечное сияние в нем; а потом вглядываемся и все больше и больше видим поверхностные его слои; и, начав с видения внутреннего таинственного человека, мы кончаем видением его физического «я», умственных способностей, сердечных или других дарований, и нам это закрывает то, что в глубине есть, было и всегда будет.

И вот здесь, мне кажется, **КОЛОССАЛЬНОЕ** значение имеет вообще все учение Церкви о **ЕДИНСТВЕННОСТИ** брачной любви, о том, что, если человек полюбил другого, он не должен никогда потом обманываться и думать: я ошибся, ибо то, что было открыто в тот момент, НЕЛЬЗЯ зачеркнуть.

Того, что было открыто, ты не можешь вернуть никаким искусственным видением, но ты можешь жить верой. Если ты ослеплен в данную минуту, ты должен сказать: я слеп, но я видел **ЕДИНСТВЕННЫЙ СВЕТ**.

И тут вопрос не в том, чтобы стиснуть зубы и сказать: **умру**, но останусь верен своей первой любви, - а в том, что человек должен сказать: я живу верой; то, что когда-то было мне показано, это рай, это видение вечное, и я не дам ничему себя обмануть, я никого и ничего не поставлю на один уровень с этим; это – невеста, а то – **ЛЮДИ**.

И тут вопрос не дисциплины или аскетики, а торжества ликующей, побеждающей веры... и любви...

*И вот тут человек должен сказать: нет, то, что когда-то я увидел, более истинно, более несомненно, чем тот факт, что сейчас я этого не вижу... Если человек полюбил другого, он не должен никогда потом обманываться и думать: я ошибся, ибо то, что было открыто в тот момент, нельзя зачеркнуть.*

**Сказать кому-нибудь:  
«Я люблю тебя!» – это то же самое,  
что сказать: «Ты никогда не умрешь!»**

Митрополит Антоний Сурожский.

Если бы я это знала раньше, я никогда не потеряла бы свою первую любовь. Я считаю, что это должны знать все люди.

Из дневника Анастасии

### ПРИТЧА ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ ВЕЖЛИВОСТИ

Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Вот уже пятьдесят лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлебца с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». Она намазала себе маслом верхнюю половину хлебца, а другую отдала мужу. Против ее ожидания он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня самую большую радость. Вот уже более пятидесяти лет я не ел нижнюю половину хлебца, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так ее любишь».

### Тайна встречи

В этот день поговори со своей женой/мужем, своей девушкой/парнем о том, как вы познакомились.

Скажи ей/ему, что у меня такое домашнее задание. Оставайтесь одни, зажгите свечи и расскажите друг другу, как вы познакомились.

## Ах, какая женщина, мне б такую

Когда я служил в армии, наша рота шла в часть, а навстречу по улице шли две девушки, и вот, посмотрев на одну из них, я подумал словами из песни: «Ах, какая женщина, мне б такую...» Дня через два-три я поздно вечером, а мы работали в три смены, стал набирать любые телефонные номера, в надежде с кем-то познакомиться по телефону. Так я познакомился с одной девушкой, но т.к. номера телефонов я набирал наугад, то попросил ее оставить мне номер ее телефона. Она сказала, что из шести цифр даст только четыре, а я должен буду две угадать. На следующую смену я стал искать ее, меняя цифры. Так, набрав один номер, я снова познакомился, но уже с другой девушкой, на этот раз я знал телефон, да и она сама сказала, когда к ней позвонить, т.к. работала тоже по графику. В назначенный день я позвонил, а оказалось, что она заболела, это мне сказала девушка, которая взяла трубку. Разговорившись с этой девушкой, которую звали Лена, я через неделю назначил ей свидание. Каково же было мое удивление, когда я увидел ту, про которую подумал: «Ах, какая женщина, мне б такую...» Через год Лена стала моей женой. Вот так произошла у меня встреча с любовью.

Из дневника Сергея.

## Работа с мыслью о спиртном и табаке

Давно известно, что сытость препятствует появлению желания выпить, а голод содействует. В связи с этим на первых порах важно чаще принимать пищу, если же вдруг начнет пробуждаться потребность в спиртном, нужно сразу хорошо поесть.

Геннадий Шичко\*

## Ложные питейные убеждения

№ 8. Все! Пить я завязываю! Буду пить только дома с женой/мужем!

№ 9. Все! Пить больше не буду, только оставляю себе для творчества, для связи с космосом, чтобы лучше думалось и сочинялось...

## ПРИТЧА О КОСМИЧЕСКОМ СОЗНАНИИ

У одного пустынножителя был ученик, который утверждал, что все в жизни надо попробовать. Тогда учитель сел, принял позу “лотос”, выпил стакан водки, закурил кальян, закрыл глаза и сказал, что сейчас он будет с измененным сознанием связываться с космосом.

“Надо попробовать” – подумал ученик и сделал то же самое. “И действительно я связался с космосом, о учитель!” Тогда пустынный налил стакан собственной мочи, взял положил туда большую ложку собственного кала, намешал все это, выпил и снова, закрыв глаза стал связываться с космосом. Через некоторое время учитель открыл глаза и увидел ученика, который смотрел на него квадратными глазами. “Что же ты не делаешь так же” – спросил подвижник. “Что-то не хочу это пробовать, я уж лучше водку и траву” – робко сказал ученик. “Но с мочой лучше, понимаешь, космос, - сказал пустынный, - а ты пьешь и накуриваешься, просто чтобы балдеть”.



\* Г.А. Шичко «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками»

## Алкогольный урон регионов России

Расчеты, сделанные уже известным нам Александром Немцовым в своей следующей книге\*, ясно показывают, что население России убивают алкоголем. И делает это алкогольная мафия – производитель смертоносного яда. Если ты это поймешь – никогда больше не будешь пить отраву, которая убивает и тебя, и твоих близких, и твой народ – народ России. Но, если тебе совершенно наплевать, как страдают твои близкие, если тебе наплевать на своих детей, на страну, в которой ты живешь – не трать напрасно время, эта программа не для тебя. Но, мы верим, что алкогольный яд не может совсем убить совесть в человеке.

А сейчас от эмоций перейдем к цифрам. Вам слово Александр Немцов. «В качестве показателя алкогольного урона была использована доля связанных с алкоголем смертей среди всех смертей. По этому показателю, отражающему сумму прямых и непрямых алкогольных потерь, лидировал Дальневосточный федеральный округ, а в нем – Чукотский АО, где 46% смертей были связаны с алкоголем, т.е. употребление спиртного сократило жизнь 46% умерших на большее или меньшее количество лет. В остальных регионах этого ФО алкогольная смертность колебалась от 36 до 43%. Следующие по тяжести алкогольной смертности были: Сибирский ФО – от 32 до 45% (Республика Тыва), Уральский ФО – от 33 до 38% (Тюменская обл.), Северо-Западный ФО – от 32 до 38% (Республика Коми). В центральном и Южном ФО алкогольная смертность составляла 30 – 35% от общей. В среднем по стране в 1990 – 2001 гг. связанные с алкоголем смерти составили 37% от всех смертей. Как видно, в России очень высока доля смертей, связанных с алкоголем (для сравнения – в США 4,4%), а различия этого показателя по стране сравнительно невелики. В результате выявилось, что с алкоголем связаны 72% убийств, 42% самоубийств, 53% смертей при прочих внешних причинах, 68% смертей при циррозах печени и 60% при панкреатитах, 23% смертей при сердечно-сосудистых заболеваниях и 25% - при прочих причинах смерти.

Естественно, что смерти при отравлениях алкоголем связаны с алкоголем на 100%. Расчеты, сделанные в работе, показали, что потребление алкоголя на 1% изменяет общую смертность на 0,5%. В 2001 г. 0,5% общей смертности соответствовал 11 тыс. человек. Из этого следует, что даже небольшое, на 5-10% снижение потребления алкоголя сохранит жизнь 100-200 тыс. человек в год. Снижение уровня потребления алкоголя в России является существенным фактором уменьшения демографического кризиса в стране».

# П Р И В Ы Ч К А

В тюрьме первые пять лет тяжело, а потом привыкаешь.

## Химическая фабрика

Брат, оставь покурить,  
а в ответ тишина...

Курение табака опасно не только тем, что в нем есть никотин. При затяжке курильщик, вдыхая дым, впускает в себя более тысячи различных вредных веществ. Например, в табачной смоле содержится висмут, свинец, особо сильным канцерогенным действием обладает радиоактивный изотоп Полоний 210. Итак, ты взял сигарету, делаешь очередную затяжку, температура тлеющей сигареты на самом кончике составляет около 300° С, а во время затяжки увеличивается

до 900° С, но это на одном конце сигареты, где огонек, а на другом, где дурак (как подметил Бернард Шоу) вернее, где губы дурака, порядка 50° С. Если учесть, что температура тела 37° С, то разница в температуре даже на 12-13° С отрицательно воздействует на зубы – тепловой удар – и зубы начинают крошиться. Далее по мере вдыхания дыма такому же тепловому удару и химическому удару подвергаются язык, слизистая оболочка полости рта, гортани, легких.

---

\* «Алкогольный урон регионов России», М:NALEX, 2003

## Химическая фабрика



## Вопросы к дневнику № 11

*Для работающих по проблеме алкоголизма и их близких\**  
(Заполняется перед сном)

Чтобы не случилось, ни потеря близкого, ни какое другое горе не может заставить меня взять в руки бутылку.

1. Имя, дата, время написания дневника.
2. Как я познакомился со своей женой/мужем, своим парнем/девушкой? Когда я понял/а, что люблю его/ее? Я все еще люблю его/ее? Как я считаю, кто из нас двоих больше любит, я или он/а?
3. Напиши письмо своей жене/мужу, своей девушке/парню (Если ты сейчас один/а, то будущему мужу/жене, парню/девушке. Как бы я хотел/а, чтобы произошла наша встреча?)
4. Как я отношусь к спиртным изделиям? Как я отношусь к предложению отравиться алкогольным ядом, сделанному мне моей женой/мужем, моей девушкой/парнем? Конкретно – что я им отвечу?
5. Ситуация: К тебе домой приходит твой старый приятель и сообщает, что твоя жена/муж с ребенком (твоя девушка/парень) погибли в автокатастрофе. После этого он достает водку/вино, наливает себе и тебе по стакану и говорит: «Давай помянем». Твои действия?
6. Объясни своей жене/мужу, своей парню/девушке схему запрограммированности. Что он/а сказал/а об этой схеме? (см. дневник №10 и дневник №3)
7. В чем проявлялась у меня сегодня привычка и потребность в спиртном? (ВНИМАНИЕ! В этом пункте описывается состояние только за сегодняшний день, а не за прошлый период)
8. Что я думаю о выдержке из книги Александра Немцова «Алкогольный урон регионам России»? Сколько человек из ста умерших погибает в Федеральном округе, где я живу? Сколько в среднем по России?
9. За какой поступок, совершенный мной в прошлом, мне стыдно до сих пор перед своей женой/мужем, своей девушкой/парнем? (Описывай только то что уже известно, чтобы не было неприятностей).
10. Мой настрой на трезвость на завтрашний день. Время окончания написания дневника.

## Вопросы к дневнику № 11

*Для работающих по проблеме курения.*  
(Заполняется перед сном.)

1. Имя, дата, время написания дневника.
2. Как я отношусь к табачному дыму?
3. Как я отношусь к предложению вдохнуть табачный яд в свои легкие?
4. Ситуация: Ты сильно поругался со своей женой/мужем, своей девушкой/парнем. После ругани она говорит: «Ну ладно, давай посидим поговорим и спокойно все обсудим». После этого он/а достает пачку сигарет, закуривает и протягивает сигарету тебе. Твои действия?
5. Опиши случай, когда употребление спиртного закончилось для тебя тяжелыми последствиями?

6. Я бы хотел/а (и почему?), чтобы моя жена/муж, моя девушка/парень была: а) курящий б) редко курящей в) совсем некурящей.
7. Я бы хотел/а (и почему?), чтобы моя жена/муж, моя девушка/парень была: а) пьющей б) редко пьющей в) совсем непьющей.
8. Есть ли у меня в данный момент привычка травиться табачным ядом? Есть ли у меня в данный момент потребность в табачном яде?
9. В каком поступке я хотел/а бы покаяться перед своей женой/мужем, своей девушкой/парнем?
10. Мой настрой на не курение на завтрашний день/предстоящие сутки. Время окончания написания дневника.

