

## Я И МОЯ БАБУШКА/ДЕДУШКА

- Ладушки, ладушки, где были?
  - У бабушки!
  - Что ели?
  - Кашку!
  - Что пили?
  - Бражку!
- Что такое кашка, я понимаю, а вот, что такое бражка, а бабушка?
  - Ну, это внучек, которую пьют.
  - Так ты мне кашку дала, а где же бражка, бабушка?
  - Ой, да внучек тебе нельзя, ее же только взрослые пьют.

Мысли внука: «Скорей бы подрасти, тогда я с бабушкой бражку пить буду, она, наверное, такая вкусная...»

### Внук убил киркой свою бабушку

В одном из домов поселка Шабры рабочий малого предприятия, после совместного распития спиртного и возникшей ссоры, нанес множественные ранения ножом и киркой своей бабушке-пенсионерке, которая от полученных ран скончалась на месте происшествия. Злодей (внук) задержан.

Тревожная хроника из газеты  
«На Смену!» № 56 от 25 марта 1993 г.

### Если можете – помолитесь за меня!

Бог не есть Бог  
мертвых, но живых...

Иисус Христос  
Мф., гл. 22, 32

Здравствуйте мои любимые баба Сима и Дедуля. Извините, что так долго не писал вам. Вы, наверное, не сможете прочесть это письмо, ведь туда, где вы сейчас – письма не доходят. Но я верю, что вы услышите меня – мой голос.

Вы оттуда все видите и знаете, как я жил последние годы. Мне очень стыдно перед вами – простите меня. Как бы я хотел сейчас вернуться в свое детство, хотя бы на часок. Приехать к вам в Дегтярку на летние каникулы. Побежать с утра в лес за земляничкой, а ты бабушка в это время ставишь тесто для пирожков, и в обед мы втроем садимся за стол и лакомимся первыми летними ягодами. Я до сих пор не могу забыть этот запах – запах моего детства – запах спелой земляники.

Детство – самое доброе время в жизни. Как я был счастлив тогда. Баба Сима, Дедуля – простите меня за то, что я был подчас груб с вами, старался все сделать наперекор вашим советам. Прости Дедуля, что не слушал твоих советов, как мне не хватает сейчас твоих рассказов. Сейчас, вспоминая то время, я невольно ловлю себя на мысли, что никогда в жизни мне не было так хорошо, так спокойно и счастливо, как было у вас – в моем детстве. Простите меня мои родные! Я обещаю Вам, что никогда больше не сделаю больно моей матушке, вашей дочери, я не буду больше пить – никогда. Если, можете, помогите мне в этом – помолитесь там за меня!

Я обязательно приеду к вам на могилку, вы только дождитесь меня. Спасибо Вам мои любимые за мое детство, без Вас у меня, его не было бы.

Ваш внук Саня

Здравствуй бабушка! Когда я раньше вспоминала о том, как ты умерла, я сразу отгоняла от себя эти воспоминания. Но вот сейчас не могу уже так жить, с этим камнем. Я тогда пила каждый день и превратила нашу трехкомнатную квартиру в притон. И днем и ночью к нам шли, и знакомые и незнакомые с бутылками, и мы просыпались только для того, чтобы снова напиться и забыться. Как-то я зашла к тебе, а ты упала с кровати и лежала

на полу, я посмотрела и закрыла дверь. Потом я уехала на дачу к Игорю и пила там еще неделю.

А потом из отпуска вернулась мать и увидела тебя на полу уже мертвую, ты так и не смогла встать. Мать приехала на дачу, разбудила меня пьяную и начала бить, но надо было вообще убить за такое. Каждый раз, когда мы ходим к тебе на могилку, я вспоминаю об этом, да и не только там. Я иногда чувствую, что ты разговариваешь со мной, и ты, наверно, и помогла мне стать трезвой. Я прошу тебя, прости меня, сейчас я каждое утро молюсь за тебя. Ради тебя и твоей памяти я стала свободной от алкогольного яда.

Твоя внучка N\*\*\*

### **То, что не было завершено на земле, может быть исцелено...**

Многие, дойдя до письма к бабушке или дедушке, пишут: «Моя бабушка умерла, так что писать ей бесполезно». Письма умершим нужны в первую очередь для того, чтобы попросить у них прощение. Кто-то подумает: «Как это писать письма умершим, да еще и разговаривать с ними, и просить у них прощения, ведь их же нет». Такая позиция может быть не только у неверующих людей, но в том числе и у верующих. Митрополит Антоний в своих воспоминаниях пишет: «Некоторое время назад пришел ко мне человек восьмидесяти с лишним лет. Он искал совета, потому что не мог больше выносить ту муку, в какой жил лет шестьдесят. Во время гражданской войны в России он убил любимую девушку. Они горячо любили друг друга и собирались пожениться, но во время перестрелки она внезапно высунулась, и он нечаянно застрелил ее. И шестьдесят лет он не мог найти покоя. Он не только оборвал жизнь, которая была бесконечно ему дорога, он оборвал жизнь, которая расцветала и была бесконечно дорога для любимой им девушки. Он сказал мне, что молился, просил прощения у Господа, ходил на исповедь, каялся, получал разрешительную молитву и причащался, - делал все, что подсказывало воображение ему и тем, к кому он обращался, но так и не обрел покоя. Охваченный горячим состраданием и сочувствием, я сказал ему: «Вы обращались ко Христу, Которого вы не убивали, к священникам, которым вы не нанесли вреда. Почему вы никогда не подумали обратиться к девушке, которую вы убили?»\*

Он изумился. Разве не Бог дает прощение? Ведь только Он один и может прощать грехи людей на земле... Разумеется, это так. Но я сказал ему, что если девушка, которую он убил, простит его, если она заступится за него, то даже Бог не может пройти мимо ее прощения.

Я предложил ему сесть после вечерних молитв и рассказать этой девушке о шестидесяти годах душевных страданий, об опустошенном сердце, о пережитой им муке, попросить ее прощения, а затем попросить также заступиться за него и испросить у Господа покоя его сердцу, если она простила. Он так сделал, и покой пришел... То, что не было совершено на земле, может быть исполнено. То, что не было завершено на земле, может быть исцелено позднее, но ценой, возможно, многолетнего страдания и угрызений совести, слез и томления».

### **Ложные питейные убеждения**

№ 10. Все, бросаю пить, буду пить только на свадьбах и на поминках, иначе люди меня просто не поймут.

---

\* Митрополит Антоний Сурожский «Жизнь. Болезнь. Смерть.», см. главу «Слишком поздно?»

## Работа с мыслью о спиртном и табаке

При появлении навязчивой мысли выпить/закурить, ты можешь мысленно обратиться к бабушке/дедушке. Но если это не помогает, можно позвонить своим близким по телефону, а верующим можно выпить святой воды. Этот прием усиливает обращение к близким.



### О силе воли

- Ты, почему не можешь бросить пить и курить?
- Силы воли нету, вот и пью и курю...

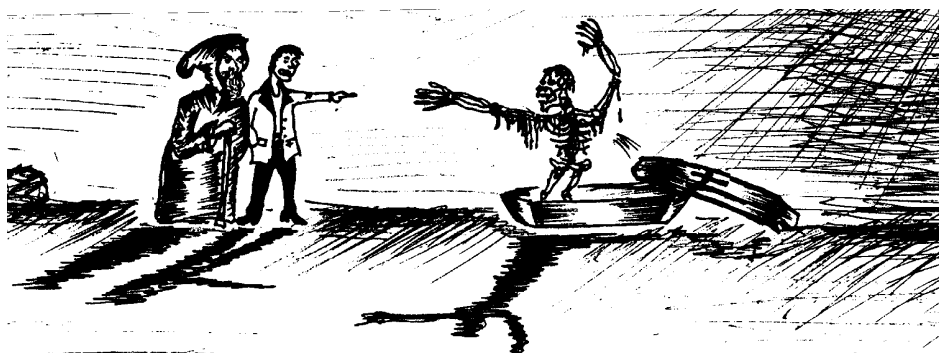
Петров не хотел курить, но все мужики задымили, и он закурил тоже. Петров не хотел пива, но все мужики пошли в пивную, и он пошел с ними. Петров не хотел водки, но всем налили по сто грамм, и он выпил вместе со всеми. Когда все мужики пошли на работу, Петров подумал: «Что я на самом деле – мужик или тряпка? Хватит мне плыть по течению». И пошел домой.

## ПОКАЯНИЕ

Внук Саня и внучка N\*\*\* смогли покаяться и УВИДЕТЬ свои грехи. Способность видеть свои грехи считается даром выше, чем дар исцеления, больше чем даже дар ВОСКРЕШЕНИЯ из мертвых.

### Притча: УВИДЕТЬ СВОИ ГРЕХИ.

Один инок молился Богу в течение десяти лет о ниспослании ему дара исцеления. Получив его и придя к своему старцу, он сказал: “Бог мне дал дар исцеления и вчера я воскресил мертвого человека”. Старец, выслушав, сказал: “А сейчас иди и молись, чтобы Бог забрал у тебя этот дар и дал тебе дар видеть свои грехи”.



### Что делает человек, когда употребляет яд?

**Травится!** Да, конечно, он травится! Поэтому мы не говорим «Он пьет или курит», а он травится табачным, алкогольным ядом.

**Освободиться!** Мы не говорим бросил курить или бросил пить, а освободился от алкогольного яда!

Закон утверждения и сохранения Трезвости. – Мы не говорим «сухой закон», мы говорим Закон утверждения и сохранения Трезвости.

Отрава – алкогольный, табачный яд, другие наркотики.

Алкогольные, табачные изделия – мы говорим не алкогольные «напитки», а алкогольные изделия, т.к. то, что налито в бутылках нельзя назвать напитком, т.к. напиток предназначен для того, чтобы его пить. Наиболее же подходящий термин алкогольный, табачный яд!

## Правила сознательной трезвости

Внимательно прочитай правила сознательной трезвости, они помогут тебе избежать ошибок.

1. Личная трезвость.
2. Написать 50 дневников программы. Пройти все 12 ступеней.
3. Ходить в клуб минимум один раз в неделю.
4. Принять «Закон утверждения и сохранения Трезвости» в своей квартире. Для этого надо собрать свою семью и поставить на семейном совете вопрос о том, чтобы в своей квартире не травиться табачным и алкогольным ядом. Далее составить протокол собрания.

Протокол №1 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Присутствовали:

1. Ф. \_\_\_\_\_ И. \_\_\_\_\_ О. \_\_\_\_\_
2. Ф. \_\_\_\_\_ И. \_\_\_\_\_ О. \_\_\_\_\_
3. Ф. \_\_\_\_\_ И. \_\_\_\_\_ О. \_\_\_\_\_

Повестка дня: принятие Закона утверждения и сохранения Трезвости в квартире, которая находится по адресу: 125000, г. Москва ул. Свободы д. \_\_ кв. \_\_\_\_\_.

Решили: не присутствовать в алкогольно-наркотическом опьянении, а так же не травиться табачным, алкогольным и другим наркотическим ядом в квартире № \_\_\_\_\_ по вышеуказанному адресу.

1. Ф. \_\_\_\_\_ И. \_\_\_\_\_ О. \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_
2. Ф. \_\_\_\_\_ И. \_\_\_\_\_ О. \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_
3. Ф. \_\_\_\_\_ И. \_\_\_\_\_ О. \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

5. Выкинуть из дома ритуальную посуду для самоубийства: пепельницы, маленькие стопки, рюмки, алкогольный, табачный яд.
6. Сорвать винно-водочные наклейки с бутылок, используемых в хозяйственных целях.
7. Не покупать алкогольный, табачный яд, другие наркотики.
8. Никого не угощать табачным, алкогольным ядом (не прикасаться к бутылке!)
9. Не расплачиваться алкогольным ядом за сделанную кем-либо работу.
10. Не заходить в ресторан, даже поесть, т.к. ресторан и дискотеки – это МЕСТО РАЗВРАТА!
11. Не работать на предприятиях, связанных с производством и продажей алкогольного и табачного яда.
12. Не покупать и не носить пакеты с рекламой алкогольного и табачного яда.
13. Не пить безалкогольное пиво и вино.
14. Исключить юмор: «Что-то стало холодать, не пора ли нам...».
15. Не петь (не слушать) и не рассказывать стихи с алкогольной тематикой.
16. Объявить о своей трезвости всем своим близким, друзьям, знакомым. Для этого надо всем написать им письмо, в котором объяснить, почему ты решил/а стать трезвым и почему к тебе нельзя приходить с алкогольным ядом в гости.
17. Призвать всех своих близких, друзей, знакомых не покупать в магазинах алкогольную и табачную отраву.
18. Пустыня – не присутствовать на мероприятиях, где употребляют алкогольный яд, даже если тебя пригласил твой начальник и пообещал тебе повышение по службе. Исключение может быть только, если тебя позвали родители. Всегда помни заповедь – почитай родителей.
19. Объявить личную войну алкогольной, табачной, наркотической мафии.
20. Хранить супружескую верность. Не знакомиться для серьезных отношений с женатыми/замужними. Исключить интимную жизнь вне брака.
21. Рассказывать всем программу общественного движения «Трезвая Россия».

**Цель: Утверждение и сохранение трезвости в России.** (Наша цель – Трезвая Россия).

Было бы очень странно, если бы у нас была другая цель.

В широком смысле Трезвость – это когда магазины завалены водкой, а ее никто не покупает! Но ведь это невозможно сейчас – скажешь ты! Главное – не делай этого сам!

И призови не делать этого, своих близких, знакомых, друзей!

Задачи:

а) Добиться прекращения рекламы пива, спиртного, табака.

б) Провести всенародный референдум о введении государственной монополии на производство и продажу спиртного и табака.

в) Провести всенародный референдум о предоставлении права органам местного самоуправления и ТОСам (территориальным органам самоуправления – подъезд жилого дома, жилой дом, группа домов, территория ЖКО и т.д.) закрывать в пределах своих территорий предприятия, связанные с производством и продажей алкогольного и табачного яда.

22. Вступить в общественное движение «Трезвая Россия» для реализации программы.

23. Объяснять всем, что нет культурного употребления алкогольного яда, любое употребление признак бескультурья. Объяснять всем, что нет злоупотребления спиртным – любое употребление это зло. Культурное употребление спиртного нелепое словосочетание. Немыслимы, культурное курение, наркомания, воровство, убийство. Но всегда помни, что люди, которые так думают – не виноваты: люди не виноваты в том, что они пьют, курят, они так запрограммированы.

24. Объяснять всем, что не может быть хорошего вина, т.к. в любом вине есть этиловый спирт, а спирт это яд. Хорошее вино звучит так же нелепо, как хорошие сигареты, хороший героин.

25. Объяснять всем, что реклама и продажа идет от производителя. Необходимо прекратить производство и продажу, чтобы прекратить убийство людей.

26. Объяснять всем, что при прекращении продажи, смертность с 37% упадет до 3%. Уменьшится смертность от бытовой химии. Уменьшится смертность от суррогатов. Спирт, разбавленный водой на заводе, является таким же суррогатом, каким является спирт, разбавленный водой в домашних условиях.

27. Стать сознательным трезвенником.

Твоя цель – стать именно сознательным трезвенником. Только сознательная трезвость дает полную гарантию на трезвую жизнь.

28. Вступить в Благотворительный фонд трезвости им. Геннадия Шичко (Вступить в фонд можно только после написания 50 дневников программы).

29. Относиться к любой нации в духе братства и любви.

30. Выполнять заповеди фонда.

- Спешите делать добро!
- Если не я, то кто же?
- Выбрался сам – помоги другому!

Внимание, работающим по программе!

Вспоминай правила сознательной трезвости и описывай их в конце дневника там, где есть пункт – формулы настроения.

Описывай в форме действий. Например, я никогда не буду покупать в магазинах алкогольный яд! Я никогда не буду ходить в рестораны. Я не буду носить пакеты с табачной рекламой и т.д.

# П Р И В Ы Ч К А

Судить о человеке надо, ...по его привычкам..., основываясь главным образом на его обыденных поступках, наблюдая его повседневное существование.

Мишель де Монтель  
французский философ-моралист

## Путь, по которому проходит табачный дым

Давай еще раз проследим путь табачного дыма:

- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 1. Зубы                           | 5. Гортань |
| 2. Язык                           | 6. Трахея  |
| 3. Слизистая оболочка полости рта | 7. Бронхи  |
| 4. Глотка                         | 8. Легкие  |

Среди больных раком гортани курящие составляют 96%. Фактически рак гортани можно назвать болезнью курцов. Но не один еще курильщик не бросил курить, узнав об этом.

Но не один еще курильщик не бросил курить, узнав об этом.

Почему? Потому что это не воспринимается по отношению лично ко мне. Это они там где-то умирают, и меня это никогда не коснется. Я не вижу, чтобы кто-то из моих знакомых умер от курения.

По данным Всемирной организации здравоохранения от курения ежегодно умирают 2,5 млн. человек\*. Но наша программа не основана на страхе смерти и запугивании о всевозможных последствиях. Курильщик, ты ведешь двенадцатый дневник и можешь еще не понять, почему не куришь, и в чем основное отличие программы фонда Шичко от других методов. Ведь и другие говорят о вреде курения. Ты знаешь, что в клубах есть люди, которые не курят десять и более лет, и они говорят, что никогда ни при каких обстоятельствах не закурят. Ты это можешь сказать?

Каким образом они достигли этого уровня сознания, что оно, это сознание не дает им взять в руки сигарету?

Курильщик, ты должен ответить на этот самый главный вопрос.

По данным Всемирной организации здравоохранения от курения ежегодно умирает 2,5 млн. человек.

## Вопросы к дневнику № 12

*Для работающих по проблеме пьянства и алкоголизма\*\*.*

*(Заполняется перед сном.)*

Внимание! Дневники с 11 по 20 заполняются через один день, с 21 по 30 через два дня. Старайся не нарушать график и написать все дневники программы. Поверь нам, не было случая, чтобы человек отказался от спиртного и стал сознательным трезвенником без написания дневников. Ты скажешь: «Но ведь это так тяжело писать еще 10 дневников через день». А тебе не тяжело было пить запоями по неделе? А тебе не тяжело было по ночам искать деньги на водку? А тебе не тяжело было смотреть своим близким в глаза? Садись и пиши дневники! Всегда помни, что плохая сила, которая тебя заставляла травиться алкогольным и табачным ядом, мешает тебе сейчас писать дневник. Если тебе дороги родные и близкие – пиши дневники. И делай это с радостью! Отнесись к этому с творчеством, расскажи притчи своим друзьям и знакомым, покажи им дневники программы и обязательно ходи в клуб. По традиции в клубе пьют чай на травах, если можешь, принеси какую-нибудь траву для заварки. Фонд существует благодаря добровольным пожертвованиям, не прибегая к финансовой помощи со стороны, если есть возможность, внеси посильные пожертвования, они пойдут на помощь тебе и другим людям. В клубе существуют обязательные взносы на чаепитие (конфеты, свечи). Взносы на чаепитие – это не пожертвования, они сдаются ежемесячно и записываются в отдельную ведомость, чтобы не забыть, в какой месяц надо сдавать. Для того чтобы в клубе была домашняя обстановка, можешь из дома принести пироги или что-то сделанное своими руками. За чаем с пирогами идет хорошая беседа. Удели сейчас большое внимание клубу и дневникам. Договорись с инструктором, куда ты ему будешь завозить дневники, например, можно домой или на работу, т.к. у инструктора может быть несколько человек, у которых он/а проверяет дневники. Всегда помни, что у инструктора только одна цель – помочь тебе выжить.

\* см. Г.А. Шичко «Курс занятий по профилактике групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения»

\*\* Жены отвечают на те же вопросы, что и мужья.

Инструктор тратит на тебя свое свободное время совершенно бескорыстно, потому что кто-то помог так же ему. Он для тебя не жалеет времени, чтобы прочитать твой дневник и написать тебе ответ, а ты для себя не хочешь писать дневники?! И еще, всегда знай – инструктор переживает за тебя, вы с ним как бы пошли в горы. И он, опытный, в одной связке с тобой, с новичком, и если ты прекратил писать дневник, значит, ты сорвался со страховки, а ведь он отвечает за твою жизнь. Всегда помни – мы навсегда в ответе за тех, кто идет с нами в одной связке.

1. Имя, дата, время написания дневника.
2. Пишу ли я перед дневником «Дневник алкоголика»?
  - а) Если «да», то снова дай определение термину «алкоголик» и объясни значение этого термина своими словами.
  - б) Если «нет», то почему? Может быть, ты не считаешь себя алкоголиком. Тогда дай определение термину «пьяница» и объясни значение этого термина своими словами, а так же чем алкоголик отличается от пьяницы?
3. Ситуация: Ты заходишь домой к дедушке и бабушке. Дедушка тебе говорит: «Бабушка вчера умерла, помяни внучек бабушку» и протягивает тебе полстакана водки/вина. Твои действия?
4. Снова прочитай заметку «Внук убил киркой свою бабушку». Твои мысли об этой заметке?
5. Напиши письмо бабушке и дедушке. (Если их нет в живых, тоже пиши). Составь короткую молитву за свою бабушку/дедушку.
6. Что я думаю о правилах сознательной трезвости?
7. Было ли (есть ли сейчас) у меня ложное убеждение №10? Если «да», что я буду делать на свадьбах и поминках, если мне предложат отравиться алкогольным ядом?
8. Мешает ли мне плохая сила писать дневники?
9. За какой поступок, совершенный мной в прошлом перед бабушкой и дедушкой, мне стыдно до сих пор?
10. Мой настрой на трезвость на завтрашний день/предстоящие сутки? Время окончания написания дневника.

## Вопросы к дневнику № 12

*Для работающих по проблеме курения.*

*(Заполняется перед сном.)*

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Мое отношение к табачному дыму?
3. Что я обычно отвечаю на предложение затянуться табачным дымом?
4. Какой путь проделывает табачный дым?
5. Какие чувства у меня возникают, когда я слышу, что от курения погибают люди?
6. Как я считаю, в чем состоит главное отличие программы фонда от других методов?
7. Какой уровень сознания даст мне уверенность в том, что я никогда не буду травиться табачным ядом?
8. Мешает ли мне плохая сила писать дневник?
9. Как избавиться от привычки и потребности к табаку?
10. Напивался/лась ли я до такого состояния, что утром не помнил/а, как расстались?
11. Напиши собственные формулы настроения.

# ОБРАЩЕНИЕ

Ежегодно в России от алкоголизма, курения, наркомании погибают сотни тысяч наших детей, братьев, сестер. Главное, что нас объединяет – мы не можем оставаться равнодушными, видя растление наших детей и уничтожение одного из самого прекрасного народа на Земле. Просьба ко всем, кто Любит Россию, помочь посильными пожертвованиями создателям программы, преподавателям, продвиженцам метода:

Реквизиты для добровольных пожертвований:

☐ Основатель клуба, автор программы (фонд Г.А.Шичко)

+79221077277 (Сбербанк)

Владимир Александрович Дружинин

☐ "Трезвый Альметьевск"

+79272482733

4276620016265542 (Сбербанк)

Владимир Анварович Фахреев

☐ "Школа трезвости им. Шичко Г.А."

Екатеринбург.

4817760334318650 (Сбербанк)

Кирилл Геннадьевич Лотенков.