

*Борьба у нас не против крови и плоти...  
но против злых духов на небесах (Еф 6:12)*



Александр Лепетухин «Лоза» (из цикла «Путь»), 2010\*

№ 6(25), июнь 2015

# pro трезвенние

Газета православного межприходского братства «Трезвение»

(Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Коломна, Тверь, Тула, Рязань, Воронеж, Вельск, Камышин, Кишинев)

## Мифы о зависимости

Трезвенное понимание алкогольной и иной зависимости, причин ее формирования дает возможность выйти на путь исцеления.

стр. 2

## Как один алкоголик может спасти другого?

Из интервью со священником Георгием Кочетковым: о том, почему люди в России пьют.

стр. 3

## Из личного опыта

Члены братства «Трезвения» рассказывают о том, как избавляться от нетрезвости, и другие материалы

стр. 4

## Почему Господь медлит

Этот отрывок из Священного Писания о воскрешении Лазаря (Ин 11:1-45) мы слушаем каждый раз перед Страстной седмицей. Мы знаем, что Иисус любил Лазаря и весьма опечалился, когда узнал, что он болен. Удивительно, что Он не поспешил ему на помощь, т.е. не бросил все, не побежал исцелять, а некоторое время подождал. Но это было сделано преднамеренно, для того, чтобы, как Он сказал, был прославлен Сын Божий. Когда до Него дошла весть, что Лазарь уже умер, Он обращается к Своим ученикам и говорит: Я радуюсь за вас, что Я не был там, дабы вы уверовали. И вот, Иисус приходит в Вифанию, к Нему выбегает Марфа и с долей претензии говорит: Господи, если бы Ты пришел пораньше, то брат мой не умер бы. В этом диалоге мы видим, что упрек – не из-за обиды, а какое-то вопрошание. Как так, мы же ждали Тебя? И тут Иисус задает ей вопрос: веруешь ли ты в Меня? И она Его исповедует Христом, Сыном Божьим, и тогда Он ей отвечает, что ее брат воскреснет. Удивительно, что и слова Марии «если бы Ты был здесь» сказаны с той же маленькой претензией: что ж Ты медлил-то? И дальше мы слышим, что Иисус возмущился духом, опечалился, прослезился и пошел

к Лазарю. И опять здесь некоторая доля неверия этих женщин. Они говорят: Господи, куда Ты идешь, он смердит? Сперва они Его упрекали, почему Он не пришел, а теперь, когда Он хочет им помочь, они как бы сомневаются в этом. Но важно, что Иисуса это не останавливает, и Он говорит: если уверуешь – увидишь Славу Божию. И вот плод веры: Лазарь воскрешен и выходит из гробницы.

В этом отрывке хочется обратить внимание на диалог с Иисусом двух сестер, горящих о брате своем, о родном человеке, которого они очень любили.

Если провести параллель между ними и нами, то на самом деле мы являемся такими же марфами и мариями, которые просят Господа за своих зависимых родственников и тоже хоронят своих родных, физически хоронят под бутылками спирта и под шприцами. И мы тоже чувствуем, как они смердят. Бывает так, что мы чувствуем это в действительности, физически ощущаем это смердение. И мы часто обращаемся к Богу с такой маленькой претензией: за что мне это? Если бы Ты исцелил, всем было бы хорошо. А я, Господи... мучаюсь. Ты меня мучаешь. Но



Александр Лепетухин «Воскрешение Лазаря» (из цикла «Путь»), 2010

тут важно понимать, что пока мы задаем вопрос Богу: за что мне это, почему я не могу жить по-другому, мы забываем одну важную вещь, что во власти Христа воскресить даже умершего. Мы просим Бога, а когда Он не приходит, мы почему-то думаем, что Он нас не слышит. Но в случае с Лазарем мы видим, что промедление Бога было для чего-то нужно. Это важно помнить, понимать, просить Бога о воскрешении человека непрерывно. Даже если Он не приходит сразу. Надо понять, почему Он не приходит сиюминутно. Вернее, для чего?

Воскрешение Лазаря – действительно, чудо. Если вдуматься в это, проникнуться этой ситуацией, то стоит задать себе вопрос: а я верю в это чудо исцеления? Что Христос может исцелить смердящего, уже не похожего на человека? И самое важное то, что Христу удалось воскресить Лазаря именно по вере сестер. Если бы Марфа и Мария не исповедали Его Христом, Сыном Бога Живого, это чудо выглядело бы как фокус. Пришел некий человек, что-то прочитал, наколдовал, и умерший вышел. Но важно, что это было не так. Это синергия, диалог Бога с человеком. Он исцеляет, всегда приходит, но только в ответ на запрос человека, а не на его претензию.

Христос как Он Сам говорит: Воскресение и Жизнь, верующий в Меня если и умрет, оживет. Будем верить Богу, что Он любит каждого человека, любого зависимого, и Он любит также и нас во всяких наших состояниях. Он готов прийти, может быть, не сразу, но Он всегда готов прийти, только бы мы Его об этом просили.

Ника Мирзоян

## Мифы о зависимости

Вокруг проблемы зависимости существует много мифов. Человек видит поведение зависимого и хочет сказать: «Возьми себя в руки, брось это дело!» Годами ситуация тянется: зависимый пьет и пьет, а окружающие ждут, когда он возьмет себя в руки и завяжет, и верят, что когда-нибудь это произойдет, ведь мы так мучаемся! С другой стороны, у родных возникает представление, что зависимого человека надо контролировать, продумывать за него жизнь, им руководить – и тогда обязательно станет лучше:

зависимый увидит, как надо себя вести, и бросит пить. Но и это не помогает. Многие видят причину появления алкогольной зависимости в какой-то трагической ситуации в жизни и сетуют: если бы его не бросила девушка, если бы у него получилось, если бы не болезнь, если бы не влияние дурной компании, то он бы не начал пить. При таком понимании причин зависимости виноватым становится сам пьющий человек, или какие-то ситуации в его жизни, или окружение. Ситуация заходит в тупик и длится годами.

Ситуация может начать меняться, если на нее посмотреть с другой стороны. У зависимости есть другие причины, не лежащие на поверхности. Психологи, работающие с такими проблемами, говорят об очень раннем формировании травмы зависимости, которая впоследствии приводит к разного рода видам зависимого поведения. Это может быть алкоголизм, игромания, трудовое, компьютерная зависимость, наркотическая зависимость, патологическая зависимость от еды, зависимость от секса, бессознательная потребность в плохом отношении к себе и многое другое. Человек может нуждаться в том, чтобы его мучили и жалели. Об этом пишут зарубежные исследователи, такие как Генри Кристал, Вирджиния Сатир, и российские, например Сергей Зайцев.

Все начинается с детства. Когда ребенок очень маленький и беспомощный, он всецело зависит от матери или тех людей, которые за ним ухаживают. В это время он очень нуждается в том, чтобы мать о нем заботилась. Не просто кормила и меняла пеленки. Все зависит от ее направленности на ребенка, от ее эмоциональной включенности в его жизнь. Когда мать эмоционально бросает ребенка, у него возникает травма. Если это происходит часто, то у ребенка формируется страх быть брошенным, и он начинает искать другой объект зависимости: какое-то химическое вещество, еду, игру – и это все сопровождается конфликтами с близкими. Психологи работали с семьями, в которых был зависимый человек, и пришли к выводу, что травма зависимости есть у всех членов семьи, что сама семья строит дисфункциональные отношения. Они не знают, как построить нормальные отношения, а строят такие, которые провоцируют химическую зависимость, например, алкоголизм кого-то из членов семьи. По опыту работы итальянских исследователей, такая семья делает все, чтобы не менять отношения внутри семьи и не меняться самим. Если зависимый член семьи бросит пить, то он поменяется, он начнет жить по-другому. Тогда и все семейные отношения изменятся, и всем членам семьи придется меняться.

Сами изменения страшат человека, т.к. это связано с неизвестностью и пугающими чувствами. Он готов мучиться, долго ждать, но ему надо, чтобы ситуация сама изменилась чудесным образом. У человека есть бессознательные ожидания, что за его мучения ему будет даровано чудо. Не я изменюсь и по-другому начну жить, по-другому начну строить отношения, а все произойдет как-то само собой. Верующий человек искренне может думать, что Бог Сам все сделает. Он изменит зависимого человека, а я буду просто молиться, мне для этого не надо меняться. Очень трудно решиться на то, чтобы взять ответственность за такую ситуацию на себя.

Трезвенное понимание алкогольной и иной зависимости, ее неоднозначности, причин ее формирования и путей выхода из нее дает возможность найти пути исцеления. Поэтому нам так



важна и трезвость, и трезвенность в этом поиске. Ведь нас подстерегает не только физическое пьянство, но и духовная нетрезвенность.

Путь исцеления связан и с тяжелыми чувствами, и с ужасом смерти, и с болью потери. А это все то, от чего человек зависимый и созависимый привык убежать. Давая Богу ответ «да», соглашаясь встать на путь изменений, человек попадает именно туда, откуда он всю жизнь убегал. Архим. Сергей (Савельев), исповедник веры XX века, много проповедей произнес о сострадании и о зависимых людях. Он говорил так: «Никогда нельзя осуждать человека, нужно всегда ему сочувствовать, сопутствовать и вместе с ним пороком этим как бы подавляться, но не подавляться, а согнувшись вниз, вместе встать и с Божьей помощью победить искушение». Об этом говорил нам Христос, сошедший во ад для воскрешения мертвых. Люди, зависимые и созависимые, нуждаются в том, чтобы разделить свои тяжелые чувства с кем-то, кому они не безразличны. Ведь они попадают в такие состояния, которые сродни ужасу смерти, испытывают подавленность, нежелание жить, пустоту, ступор, собственную никчемность, и нуждаются в милосердии.

*Православный психолог Наталья Никулина*

## Как один алкоголик может спасти другого?

Фрагменты из встречи духовного попечителя братства «Трезвение» священника Георгия Кочеткова с братчиками.

*о. Георгий:* Извечный вопрос: почему люди в России пьют? До XVI века вообще в России не было крепких напитков. При Петре I винопитие, действительно, вошло в народный обычай. Как вы считаете, почему в России пьют?

– Это способ спрятаться от проблем. Человеку нужно решать какие-то серьезные задачи и нужно решать их каждый день, а себя жалко. Легче уйти от решения задач, от трудов и от проявлений суровой жизни – уйти в бутылку.

*о. Георгий:* Действительно, «уходят в бутылку» для того, чтобы уйти от общения, а это значит – уйти от ответственности, уйти в расслабленность. Наверное, это недоработка церкви, что люди воспитываются в лени и расслабленности. А наше геополитическое пространство этому только способствует, потому что оно само в этом погрязло: политические структуры, экономические структуры – там без бутылки очень трудно существовать.

– Сейчас в России пьют в силу традиции и инерции, потому что другого образа жизни вроде бы и не существует. Так делали все, всегда и везде. Люди привыкли жить по законам мира сего?

*о. Георгий:* Мы живем и будем жить в России. И это значит, что мы будем жить в этом отношении в некой агрессивной среде. У нас природная среда, социум, государственные структуры – агрессивны. Человек не может надеяться ни на кого и ни на что: ни на погоду, ни на природу, ни на власти, ни на церковь. У нас все не так, все не совсем нормально. Как в песне Высоцкого, «все не так»: «И ни церковь, ни кабак – ничего не свято» в России. Это неслучайное соединение. Недавно я слышал эту



*Священник Георгий Кочетков*

песню – и мне понравилось, потому что слова эти сейчас очень актуальны. И это вызов для нас с вами.

Здесь явный недостаток положительного влияния церкви.

Более того, вы прекрасно знаете, что очень многие служители церкви пьют. Об этом не принято говорить. А церковь должна спасать народ. Это возможно, если люди объединятся, например, в братство трезвости, где один алкоголик может реально спасти другого, т. е. нужна другая среда, живая церковная среда.

Понятно, что во всех народах есть пьяницы. Бывают психологические ситуации, когда человека на это тянет. Но он должен иметь внутри себя противоядие, средства, которые не позволили бы сорваться в минуты неустойчивости, которые, может быть, сохранили бы его от падений. Я сейчас имею в виду трезвение как качество всей жизни, не только в отношении алкоголя.

Стоит только человеку немножко удалиться от Бога, как наши знаменитые русские просторы – действительно, завораживающие, но и опасные, – тут же вовлекают в себя людей. К тому же – неуверенность в завтрашнем дне, социальная небезопасность, политическая нестабильность, криминал и коррупция, постоянный обман вокруг. Люди хотят хорошего, но не хотят уходить от своих грехов, они хотят забыться.

И они не знают, как бороться со своими грехами – вот в чем беда, они не верят в то, что от грехов можно уйти, они, действительно, не знают силы Спасителя, силы Христа. Свидетелем силы Христовой должен стать каждый из вас. Дух дышит, где хочет, а если человек не рожден от Духа, то он не может заставить себя сдвинуться. Уныние – от пустоты.

Если меня спрашивают, как помочь человеку пьющему, я говорю: это невозможно. Ему нужна живая среда, и еще – чтобы этот человек был верующим. Если вы хотите спасти близких, вы должны заботиться о том, чтобы они стали верующими и обрели такую среду и служение. Вот ваша задача. Да, нужно молиться за тех, у кого бывают срывы, и нужно понимать, что им требуется такая поддержка, и себя нужно брать в кулак, больше жалеть других, чем себя, быть более милосердными к людям.

Мы должны помогать людям своим общением. Человеку иногда нужно выговориться, или человека нужно как-то “раскачать”. Помогите человеку, согрейте его своим теплом. Тогда и не будет цикличности: согрешить и покаяться.

## Начинать нужно с себя

*Алексей:* Я пил очень сильно, долго, много. Изменил меня только Бог. Он как-то впустил в мое сознание Свое дыхание, дал мне понять, что пора меняться; а иначе – смерть. Я послушался Его, бросил пить, но сразу же захотелось другого допинга. Стал курить травку, много, долго. Потом и это надоело, но заполнить внутреннюю пустоту было нечем.

Оглашение (подготовка к вхождению в Церковь – прим. ред.) немного утихомирило мою страсть, но ненадолго. Стал опять попивать и покуривать. Мне помог только обет трезвения – «сухой закон». Тот год, который прошел с ним, помог мне осознать, что без плохого жить не только можно, но и нужно. Сейчас продлил этот обет на всю жизнь и знаю, что обратного пути уже нет.

Но появилась другая проблема: я отошел от прошлой компании и общаться с ними не хочу. Понимаю, что им надо помогать, но как? Я-то им не пример. Кто я для них такой? Им надо передать то, чем я сейчас живу, общением со Христом.

Я считаю, что «сухой закон», в первую очередь, нужно принимать нам самим. Начинать всегда надо с себя и дальше передавать этот опыт по цепочке, «заражая» других. Но через Бога и Его благословение.

В какой-то момент я стал уже забывать про зависимость. Думаю, все, я в братстве «Трезвение», все хорошо, меня защищают братья и сестры, я взял обет на всю жизнь, сухой закон, все нормально. Тут меня как по голове ударило. Я понял, что моя зависимость будет всю жизнь проходить. Этап выхода из зависимости не определяется четкими временными рамками. Человек сам определяет, насколько он хочет вырваться из этой тьмы. У меня было 5 этапов, я выходил из зависимости, опять в нее входил, и в какой-то момент понял, что играю в игры с самим собой. Если сейчас не выйду, то не выйду никогда. Человек должен все время задавать себе вопрос: хочет он этого или не хочет. Если хочет, то надо это делать сразу. Когда-то зависимого человека надо оставить одного. Не трогать его. Меня все время родители дергали: ну, когда ты бросишь? Этого ни в коем случае не надо делать. Однажды просто протянуть ему руку, как мне моя однокурсница протянула руку, позвала на оглашение, и я пошел.

## Перестать лицемерить

*Константин:* У человека, который выпивает, совсем другая жизнь. Просто непьющий человек свои силы и возможности может потратить на нормальное общение с людьми, а не на суррогатное, когда человек пьет. Я замечал, что когда ты сам выпиваешь и пытаешься людям сказать что-то про Бога, они тебя не слышат, хоть и слушают. Все твои усилия впустую уходят.

Я знаю, какая разница: по-пьяни вещать что-то или трезвым говорить об этом же. Когда ты выпил, всё, о чём ты говоришь, – это обыкновенное лицемерие. Правильно говорят, что наши

дети с нас берут пример. И вот я надеюсь, что зависимость минует моих детей, потому что я сделал усилие и преодолел ее с Божьей помощью. Иначе, конечно, было бы по-другому. Есть прямая связь между духовной жизнью и трезвением.

## Как спиваются бизнесмены

*Н.:* В лихие 90-е я работала на предприятии ВПК. Деньги нам не платили по полгода. Занялась бизнесом, довольно успешно. Это были те годы, когда нужно было преподавателям из институтов зарабатывать деньги, и они приходили ко мне на курсы. Они давали моим курсам высокую оценку. Но как только день проходил, страничка закрывалась, я понимала, что опять впадаю в какие-то очень тяжелые переживания. С одной стороны, чувство какой-то незащищенности в этой жизни, с другой стороны – ненужности никому. По дороге домой стала заходить в киоск, покупала пиво, за ужином пила его, и мне казалось, что это нормально. Мне казалось, что расслабляюсь. Потом поняла – одной бутылки уже не хватает. Мысли приходили, что что-то не то происходит. Тогда у меня не было понимания, что это начало алкогольной зависимости. Все, чем я жила, попросту обесценилось. Я пришла к Богу и поняла: жизнь в церкви, с Богом не позволяет сразу, легко выйти из этих тяжелых переживаний, но от ощущения, что ты кому-то нужен, появилось какое-то «оттаивание». Решая в церковной среде свои проблемы, я выживала. И теперь хорошо понимаю, почему бизнесмены спиваются.

## Из краткой симфонии «Священное Писание о трезвости и трезвении»

*Всем известно, каким тяжелым пороком, а иногда – страшным злом является любая химическая зависимость, да и не только химическая. В борьбе с ними бывает недостаточно ни волевых, ни даже личных молитвенных усилий. Нужна опора на духовную силу и опыт Церкви – Тела Христова, прежде всего – на Священное Писание. Братство «Трезвение» выпустило краткую симфонию, т.е. подборку цитат из Библии, на тему трезвости и трезвения. Связанные с ними понятия «бодрствование», «внимание», «обет» и т. п. – также вошли в симфонию. Предлагаем читателям нашей газеты выборку из этого издания.*

### Ветхий завет

*Быт 9:20-22:* Ной начал возделывать землю и насадил виноградник; и выпил он вина, и опьянел, и лежал обнаженным в шатре своем. И увидел Хам, отец Ханаана, наготу отца своего, и выйдя рассказал двум братьям своим.

\*

*Притч 23:29-32, 34-35:* У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У





Рембрандт. «Возвращение блудного сына» (фрагмент)

тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид;... и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на вершине мачты. И скажешь: «били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же».

\*

*Авв 2:15:* Горе тебе, который подаешь ближнему твоему питье с примесью злобы твоей и делаешь его пьяным, чтобы видеть срамоту его!

\*

*2 Езд 3:17-24:* ...И начал первый, сказавший о силе вина, и говорил так: «О, мужи! Как сильно вино! Оно приводит в омрачение ум всех людей, пьющих его; оно делает ум царя и сироты, раба и свободного, бедного и богатого, одним умом; и всякий ум превращает в веселие и радость, так что человек не помнит никакой печали и никакого долга, и все сердца делает оно богатыми, так что никто не думает ни о царе, ни о сатрапе, и всякого заставляя оно говорить о своих талантах. И когда опьянеют, не помнят о приязни к друзьям и братьям и скоро обнажают мечи, а когда истрезвятся от вина, не помнят, что делали. О, мужи! Не сильнее ли всего вино, когда заставляя так поступать?»

\*

*Сир 31:29-30:* Против вина не показывай себя храбрым, ибо многих погубило вино. Печь испытывает крепость лезвия закалку; так вино испытывает сердца гордых – пьянством.

*Мк 14:38:* Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть вам в искушение; дух ревностен, но плоть слаба.

\*

*1 Пет 1:13-15:* ...препоясав чресла ума вашего, трезвясь, возложите совершенную надежду на благодать, подаваемую вам в откровении Иисуса Христа.

\*

*1 Пет 5:8:* Трезвитесь и бодрствуйте: противник ваш диавол ходит, как лев рыкающий, ищущий кого поглотить.

\*

*1 Кор 6:10:* ... ни воры, ни любостяжатели, ни пьяницы, ни хулители, ни грабители – Царства Божия не наследуют.

\*

*Еф 5:17-18:* Поэтому не будьте неразумными, но постигайте, что есть воля Господа. И не упивайтесь вином, от которого распутство, но будьте исполнены Духа.

\*

*1 Фес 5:5-6:* Ибо все вы сыны света и сыны дня. Мы не сыны ночи, ни тьмы. Итак, не будем спать, как прочие, но будем бодрствовать и трезвиться.

Подборка Льва Шипмана

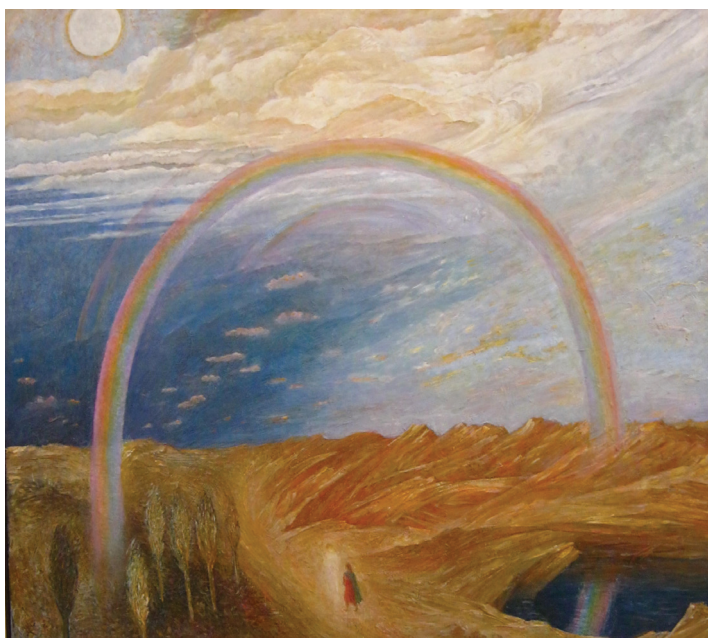
## Обеты и правила: первый шаг

В борьбе с зависимостью большое значение имеет понимание ее причин. С другой стороны, важно понимать, почему проблема не решается, что мешает. И наконец, что необходимо для изменения ситуации, каков путь выхода из зависимости. Понимание причин дает возможность назвать проблему, которая не видна самому пьющему человеку. Его пугает то, что он чувствует себя пустым. Кажется, что разобраться в себе невозможно, можно только сбежать. Причины такого восприятия себя лежат в детском опыте, в детских травмах. Да, возможно, была травма, а что я сейчас могу сделать, чтобы разобраться в себе, перестать себя бояться?

Можно сделать первый шаг, перестав убежать от себя, от своих чувств. Это задача непростая, она требует мужества. Помощью в этом нам всем стали обеты братства «Трезвение»: отказ от употребления и распространения алкоголя и табака, двухразовое питание, 100 Иисусовых молитв ежедневно и знание Анафоры из литургии святителя Иоанна Златоуста наизусть. Первые два обета упорядочивают жизнь, в ней появляются границы. Два других обета связаны с духовными усилиями, с тем, что наполняет жизнь, для того, чтобы Господь мог действовать в моей жизни. Исполнять обеты не просто, это требует постоянных усилий, сдерживания себя и понуждения. Об этих обетах в братстве говорят как о «кочках на болоте», по которым можно пройти и не утонуть. Помогают устоять в них и принятые в нашем братстве правила.

Н. Н.





Ефросиния-Лариса Галкина\*. «Радуга»

## Наивысшая победа

В приведенном ниже слове протоиерей Павел Алексахин делится с членами братства «Трезвение» тем, как старец, ставший впоследствии его наставником, помог ему осознать, что значит быть последовательным на пути трезвения.

«Ну, мои хорошие, наивысшая победа – победа над собой. Без борьбы с собой – ничего не будет. Господь призывает. Маса спасенных людей. А некоторые как были холодными, так и остались холодными. То есть то вразумление, которое Господь посылал или случаем, или разговором, – пропустили мимо ушей и ничему не вняли. Дело-то не в Боге, а дело за нами. Все не исполнишь, но надо, по силе возможности, начинать.

Я работал заведующим школой. Случился выезд в родное село. Там старичок: «А, Павел Васильевич, как живешь?» Рассказал ему. «Павел Васильевич, курить – грех, материться – грех, вино пить – грех». А я компании собирал в то время: Новый год, 8 Марта. Сижу и думаю: «Все, больше не буду собирать компании, не буду пить». Дело-то за нами – добрые-то наставления услышать ... (Тоже он сказал мне два раза вкушать, мясо не есть, – то мимо ушей пропустил, а это взял на вооружение.) Идет время, я компании не собираю. Меня зовут. Сборище. Всем разлили, все пригубили, поставили. «Ну, ты чё, Павел Васильевич?» Я говорю: «Вы меня простите, в последнее время мы выпивали, я чуть не умер, и зачем это мне?» Но мне хотелось выпить! Поймите, без борьбы с собой ничего не будет.

Проходит время. Думаю: горькой нельзя выпить, а красным-то вином причащают. Увидел наставника, говорю: «А красным вином причащают». Он говорит: «Белая свинья – свинья, и красная – свинья». Проходит время. Приехал я в район, стоит бочка с пивом. Думаю: сейчас выпью, а потом думаю: нет, надо спросить. Представилась возможность – спросил старца: «Белого нельзя, красного нельзя, а пиво-то?» А он мне говорит: «Почему шоферам не разрешают его пить?» – «Оно действует на психику». – «Значит, белая – свинья, красная – свинья, и желтая».

Скажите, пожалуйста, сколько ваших детей употребляют пиво? Да и сами, наверное, прикладываетесь при удобном моменте.

Павел Алексахин (1919-2008) родился в крестьянской многодетной семье, работал учителем, в Великую Отечественную был старшиной стрелковой роты. После войны продолжил учительствовать в Оренбуржье, где познакомился со старцем Сергием Космировым, в то время главой духовного движения «беседников», которого долго держали в лагерях, а затем сослали на поселение в Среднюю Азию. Их встреча вылилась в многолетнюю духовную связь. По благословию старца, он закончил Саратовскую духовную семинарию и стал священником. В 1962 г. его перевели в село Красные Ключи, что в Самарской области, где он и служил вплоть до кончины, будучи настоятелем прихода в храме во имя св. Архангела Михаила. О. Павел Алексахин стал девятым старцем когда-то мощного духовного движения, получившего в своем начале наименование «беседников» (регулярно проводили церковные беседы на темы Священного Писания и жизни по вере). Традиция «беседников» восходит к преп. Серафиму Саровскому и насчитывает около 200 лет. Основа их жизни — иночество в миру, обновление христианской жизни путем трезвения, через стяжание «трезвости ума». Главное в их традиции – послушание старцу, труд и «хранение жизни», что значит: не пить вино, служить каждую ночь полунощницу, каждый день – Иисусова молитва, молитвенные поклоны, двухразовое питание. Своим образом жизнь «беседники» заслужили всеобщее уважение, как в Самарской области, так и за ее пределами. Будучи сторонником безусловной трезвости, о. Павел Алексахин стал известен своими яркими проповедями против пьянства, он неоднократно избирался делегатом всероссийских форумов Общества трезвости. За усердные труды во славу Святой Церкви отец Павел неоднократно награждался грамотами правящего архиерея и Святейшего Патриарха Московского и всея Руси, в августе 1997 г. был удостоен права ношения посоха, в 2002 г. награжден орденом преподобного Сергия Радонежского III степени, а в 2006 г. – орденом преподобного Серафима Саровского III степени. Первому из священнослужителей Самарской епархии, ему было присвоено в 1999 году звание почетного гражданина Похвистневского района Самарской области.

Марина Писаревская

Нет, все это неправильно. Вот и пожалуйста: не знали-не знали, а теперь грех сугубый. Вот так вот».

Весна 2004 г., село Красные Ключи



Прот. Павел Алексахин (в центре) и свящ. Георгий Аношкин с паломнической группой из братства «Трезвение»

# Сайт братства «Трезвение» — «nepsis.ru»

Сайт, названный нами греческим словом «Нэписис» («бодрствование» или «трезвение», т.е. постоянное духовное делание для преодоления самообмана и ложных оценок других людей, событий и т.п.), можно найти по ссылке: <http://nepsis.ru/>.

Он создан нашим братством несколько лет назад. Его задача — служить общецерковному делу трезвения, способствовать освобождению от любой зависимости, говорить о главном, не дублируя то, что относится к медицине. В нем пять разделов: «Главная страница», «Зависимости», «Трезвение», «Братство» и «Общение». В первом говорится о важности трезвения как для зависимых людей, так и для тех, кто несет крест так называемой созависимости. Вертикальная колонка справа от него — новые материалы: проповеди, доклады, иллюстрации, видео и аудиоролики, письма, отрывки из художественных произведений.

Наиболее важные материалы помещены в разделах: «Зависимости», «Трезвение» и «Братство». В разделе «Зависимости» четыре рубрики: «Алкоголизм», «Курение», «Другие зависимости» и «Библиотека о зависимостях». Все они говорят об опыте противостояния той или иной зависимости.

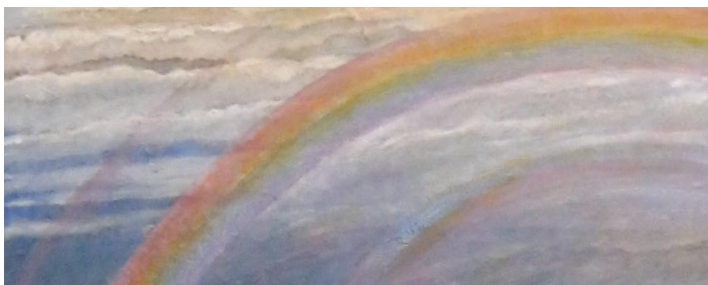
В разделе «Трезвение» рубрик всего две: «Из истории» и «Библиотека о трезвении». В первой — интересные материалы из истории борьбы с пьянством: труды известных российских врачей и ученых, в том числе посвященные итогам принятия «сухого закона» 1914 года; записки об обществах трезвости; статьи из епархиальных газет XIX века. Во второй рубрике много материала, проясняющего смысл трезвения как такового.

Тему противостояния зависимостям и созависимостям продолжает рубрика «Наши доклады» (раздел «Братство»). В докладах ставится какая-либо конкретная проблема, актуальная для нашего времени, и рассматриваются пути выхода из нее.

Другие рубрики этого раздела: «Кто мы?», «Наши обеты», «Духовный попечитель», «Наши доклады», «Издания братства», «Наши поездки» и «Наша газета». В рубрике «Кто мы?» помещен, в частности, отчет братства за 10 лет его деятельности (2004 – 2014) Координационному центру по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости при Синодальном отделе по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви (Московского Патриархата).

В разделе «Общение» три рубрики: «Написать письмо», «Письма», «Форум». Все они дают возможность для обратной связи, будь то письмо, конкретный вопрос или участие в форуме.

*Тамара Тябут*



*Тимур Кибиров\**

## Прогулка в окрестностях Одинцово Элегия

Осенний ветер над нивой обнаженной.  
Расхлябанность дорог и нагота деревьев.  
Над Родиной моей уже не Божий гнев,  
но Божья скорбь... Убожеством блаженный,  
навстречу люд идет, неся домой  
дары сельпо для жизни и веселья.  
В странах полуденных справляют новоселье  
станции птиц, изгнанные зимой.

И монумент я вижу близ села,  
во славу ратников погибших посребренный.  
Но мгла сгущается, и, влагой отягченный,  
так низок небосвод, так жизнь изнемогла,  
так смутно на душе... И вот кирза грузнеет  
от косной тяжести земли моей родной.  
И враны каркают – ужели надо мной?  
И сумрак крадется, и дождь обиды сеет.

1990

\*\*\*

Когда ты услышишь призывы: «Давай!»  
Давать не спеши, размышлять продолжай.

Когда же услышишь ты окрик «Нельзя!» –  
Подумай, а может, и вправду нельзя?

1999



# Примечания в номере

Стр. 1 Александр Петрович Лепетухин – художник, писатель, педагог. Живёт в Хабаровске. Библейские сюжеты – основополагающая тема его творчества. В картине «Лоза» – символическое изображение Христовой Церкви как виноградной лозы, ветви которой – народ Божий. Пребывая в единении со Христом и Его апостолами, эти ветви призваны «приносить много плода» (Ин 15:5).

Стр. 6 Лариса (в крещении Ефросиния) Пантелеймоновна Галкина (1928–2013) – художник и иконописец, член православного Преображенского братства. В 1960 – нач. 70-х гг. входила в круг «нонконформистов». После обращения к Богу и прихода в Церковь в сер. 70-х стала писать иконы и картины с христианской символикой. Для картины «Радуга» («Товит») она использует библейский сюжет о путешествии юного Товита, которого ангел сопровождает к родственнику (Тов 5:22). Но в этот сюжет вво-

дится также изображение радуги – знака завета милости Божией (Быт 9:13), а весь мир показан очищенным, преображенным.

Стр. 7 Тимур Юрьевич Кибиров (1955) – широко известный московский поэт, переводчик, редактор. По выражению литературного критика А. Левкина: «Один из самых трагичных поэтов последнего десятилетия». В этом стихотворении поэт использует подчеркнута торжественный размер – известный еще в античности торжественный элегический дистих, которым широко пользовались русские поэты вт. половины XIX в., а также намеренно архаичную форму отдельных слов. Этот иронический диссонанс формы и содержания позволяет усилить впечатление от бессмысленности жизни без Бога, в которой веселье связано лишь с «дарами сельпо».

## Из отчета Координационному Центру по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости\*

Православное братство «Трезвение» – объединение православных христиан, служащих общецерковному делу просвещения народа Божия, в частности, через его освобождение от зависимостей: алкогольной, табачной, от психоактивных веществ и т.п. Его основал в 2004 г. духовный попечитель братства «Трезвение» священник Георгий Кочетков. Члены братства «Трезвение» – прихожане разных храмов Москвы и др. городов, члены различных малых православных братств, входящих в Преображенское братство (Содружество малых православных братств).

### Цели братства:

- помочь своим членам, которые в той или иной степени впали в химическую зависимость, прежде всего, от алкоголя и табака, обрести трезвость через трезвение;
- помочь в этом и своим членам, родственникам или близким друзьям зависимых от алкоголя и табака, подверженным так называемой «созависимости»;
- поддержать усилия своих членов, свободных от зависимостей, но желающих помочь тем, кто утратил в этой области полностью или частично свою свободу.

### Задачи братства:

- Поддерживать стремление каждого члена братства к трезвенному образу жизни на евангельских основах, свободному от любого вида зависимости.
- Созидать трезвенную и трезвую среду, объединяющую людей, готовых взять на себя ответственность за зависимого человека.
- Свидетельствовать в церкви, обществе и перед каждым человеком, которого нам посылает Господь, о возможности и благодати трезвенной и трезвой жизни в Боге и Церкви.
- Собирать и изучать опыт трезвения в православной церкви, других христианских конфессиях и обществе; нести и распространять христианскую аскетическую культуру трезвения через практику трезвеннических обетов, в частности, проведе-

ние в жизнь принципа полного воздержания от употребления любых веществ, вызывающих «химическую» зависимость (алкоголь, табак, психоактивные вещества и т.п.).

- Осмыслять духовные причины алкогольной и других зависимостей и возможности их преодоления через:
  - регулярное проведение общих встреч братства и отдельно малых групп братства с обсуждением актуальных в церкви и обществе проблем трезвости и трезвения;
  - участие в трезвеннической просветительской деятельности (личные и групповые встречи, сайт, газета, брошюры и другие издания трезвеннической направленности).
- Общаться и сотрудничать с организациями, имеющими сходные цели, задачи и деятельность. Принимать участие в трезвеннических мероприятиях, проводимых Русской Православной Церковью, государственных или каких-либо иных.

<...>

\* При Синодальном Отделе по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви (Московского Патриархата).

### Номер готовили:

Ирина Зиновьева, Тамара Тябут, Олег Миляев,  
Алексей Хрипач, Лев Шипман,  
Александр Копировский (Москва), Татьяна Михайлова,  
Наталья Никулина (Екатеринбург),  
Марина Писаревская (Тула).

### Макет и верстка:

Евгений Карпов (Москва)  
Тираж: 300 экз.

Контакты: тел. +7-964-534-74-43,

[info@nepsis.ru](mailto:info@nepsis.ru)

Сайт братства «Трезвение»: [www.nepsis.ru](http://www.nepsis.ru)