



Советы желающему избавиться от пьянства (святой праведный Иоанн Кронштадтский)

1. Пробудись от сна невежества и дурмана! Посмотри на себя, что с тобой стало! Как мучаешь ты себя и своих близких, сколько зла приносишь в мир!

2. Скажи твердо и решительно, без тени сомнения: «Отрекаюсь от тебя, поило сатаны! Сочетаюсь с Тобой, Господи Иисусе Христе! Спаси меня, изнемогаю. Придай крепости, твердости и постоянства в моем чистосердечном решении освободиться от пьянства. **Да будет воля Твоя**» (или то, что подсказывает сердце, своими словами).

3. Ни в коем случае не откладывай на потом. Осознав, начинай борьбу с вражеской страстью немедленно и не вступай с сатаной ни в какие переговоры, не иди ни на какие уступки, воплощая лишь одно требование: никогда, ни при каких обстоятельствах и ни по какому поводу не пить!

4. Однако не надейся только лишь на себя, иначе проиграешь. Было бы неразумно отказываться и от медицинской помощи в случае необходимости.

5. Контролируй себя, наблюдай за собой постоянно. На это уйдут месяцы и даже годы. Не давай себе ни малейшего послабления. Мгновенная слабость может вновь вернуть все на прежние позиции. Не возгордись своим

трезвлением, иначе вознесешься, после чего неминуемо упадешь, что и случается нередко с теми, кто посчитал, что все уже позади.

6. **Если же вдруг упал, поднимайся после срыва вновь, как ни в чем не бывало.** Кайся, говори себе: «Поделом мне за всю мерзость моих грехов, скудность покаяния, слабость воли, испорченность нрава!» И вновь начинай сражение с невидимым врагом. Однако обязательно извлеки из случившегося должные выводы и проанализируй свои просчеты.
7. Беги от пьяных компаний, спаивателей, «калымов», праздно проводящих свое время, и тунеядцев, как от чумы. Стерегись блуда, пиршества. Особенно настраивай себя на трезвление в праздники, дни рождения и полочки, а также оберегайся других поводов для пьянства. **Ты свое уже испил сполна!**
8. Не пей ни за свое, ни за чужое здоровье. От этого ничье здоровье еще не улучшилось, а твое окончательно будет разрушено.
9. Находи и занимайся больше полезным делом. Думай о деле, трудись, созидай. **«Незанятый ум – мастерская для дьявола!»**
10. Посещая церковные службы в храме, особенно Божественные Литургии, читай Священное Писание, приобщайся Святых Тайн. **В этом залог не только победы, но и истинного исцеления души!**
11. Всячески искореняй в себе эгоизм, сластолюбие, **гордыню**, себеугодие и все дурные свойства характера.
12. Ищи усердно помощи у Спасителя, и Он непременно спасет тебя, прогонит бесовское полчище, которое вселилось в тебя за твое невоздержание, нерадение о себе, за леность и холодность к молитве, за маловерие и неверие, за удаление **от Бога и от Церкви.**