

Светлой памяти
Геннадия Андреевича Шичко
посвящается.

КОВАРСТВО НЕВИННОЙ СИГАРЕТЫ

Москва 2008 год

ISBN-978-5-901838-55-6

© А. Л. Кузнецов

Книга предназначена в помощь желающим навсегда
избавиться от табакокурения, может быть полезна и для
избавления от других видов зависимостей.

Для широкого круга читателей

Вступление

Курение табака - сильнейшая наркотическая зависимость против которой бесполезны агитация и декларативные заявления. Для освобождения от неё требуется целенаправленный труд и цель данной работы помочь избавиться от дурной зависимости, вновь обрести первоначальную естественную свободу от наркотических ядов. Предлагаемый путь исключает осуждаемые Церковью недопустимые способы воздействия на сознание: кодирование, гипноз, «снятие» и прочее. В отличие от них здесь обращаются к разуму, сознанию, свободной воле человека, используется его способность получать и усваивать информацию. В основе предлагаемого пути – наше древнее драгоценное духовное наследие, хранимое Русской Православной Церковью, подтверждённое и открытиями русских учёных патриотов нашего времени.

В механизмах действия зависимостей много иррационального, не поддающегося логическому осмыслению. Как к примеру объяснить срывы после больших сроков воздержания: казалось бы прошло столько времени, все яды давным-давно из организма выведены, биохимия нормализовалась, всё вроде хорошо, и вдруг срыв... И сам человек, и его окружающие в полной растерянности: ну почему так?

Всё дело в таинственном механизме спрятанном в глубинах подсознания. Он был открыт во второй половине 20-го века нашим учёным соотечественником Геннадием Андреевичем Шичко и назван запрограммированностью сознания. Эта запрограммированность ведёт себя как самостоятельная злобная, враждебная, хитрая и изворотливая личность, обладающая своими защитными механизмами, не позволяющими её увидеть, применяющая против нас изощрённые способы обмана и принуждения. Она заставляет нас изобретать массу аргументов в оправдание курения, не даёт видеть очевидного.

Автор глубоко благодарен всем положившим свои силы на спасение нашей страны и нашего народа от наркотического дурмана, ведь предлагаемое здесь - лишь применение на практике сделанного ими. Особенную благодарность автор выражает Люции Павловне Шичко-Дроздовой за оказанную помощь в подготовке работы, профессору Владимиру Георгиевичу Жданову за разъяснение механизмов запрограммированности сознания, певцу и поэту Александру Анатольевичу Харчикову создающему своими произведениями правильный духовный настрой на борьбу с врагом и писателю Николаю Дмитриевичу Гурьеву за разоблачение враждебного интеллектуального воздействия.

...Страшная язва поразила наш народ - курение табака. Известна она не одно столетие, но за последние 15-20 лет это явление приняло катастрофические масштабы. Порой складывается впечатление что среди девушек некурящих не осталось совсем, а ведь каких-то 25-30 лет назад порядочные женщины стеснялись курить у всех на виду.

Называть эту моровую язву “вредной привычкой” значит скрывать истину. На самом деле табакокурение - сильнейшая **НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**. Пожалуй, ничто другое не употребляется столь часто и регулярно: каждый час (а то и чаще !) нужна сигарета, и так изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год и многие - многие годы...

При этом табачный дым содержит множество вреднейших составных частей, среди которых даже радиоактивный полоний. Какие-то из них растворяются в крови и разносятся по всему организму отравляя все органы и ткани, другие воздействуют на дыхательные пути и легкие, третьи растворяются в слюне и попадают в желудочно-кишечный тракт. Как вы думаете, что будет на коже через 1-2 года, если каждый день зажигать сигарету и держать руку в ее дыму? Понятно, что ничего хорошего. А каково же приходится внутренним средам организма от многолетнего регулярного воздействия? Дайте комару насосаться крови курильщика (причём не обязательно курящего в этот момент), затем аккуратно посадите его в банку. Поймайте и посадите туда же для контроля голодного комара. Вскоре насосавшийся крови комар сдохнет, в то время как другой останется живым. Подобным образом подышают и медицинские пиявки.

Глядя на всё это, реши для себя твёрдо: хочешь ли ты и дальше оставаться в тюрьме зависимости, или намерен вновь стать самим собой? Если предпочитаешь концлагерь – тогда каждому своё, если обретение свободы - тогда начнём вместе войну против общего врага.

А для этого сначала

РАЗБЕРЁМСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ДЕЛ

Начнём с признания горького факта: нас поразила самая настоящая НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, и это первый существенный факт который мы должны признать чтобы от неё избавиться. Никто кроме тебя самого этого не сделает, потому что в этом мире на самом деле далеко не всё приобретается за деньги, в том числе невозможно купить здоровье, свободу от зависимости, похищенные этой зависимостью годы твоей жизни, нанять кого-нибудь, кто проделал бы за тебя работу по избавлению от курения. Но в то же время не стоит унывать: раз свобода не покупается, значит нет нужды изыскивать для этого деньги, либо заранее сдаваться из-за их отсутствия. Миллионы людей бросают курить, и задача эта хоть и непроста, но выполнима. Из жизненного опыта хорошо известно, что никакое стоящее дело, в том числе и обретение НЕЗАВИСИМОСТИ, не даётся без соответствующего труда.*

Курение как зависимость обнаруживает себя лишь достаточно прочно укоренившись. Всем нам памятно время, когда мы могли по своему желанию курить либо не курить, успокаивая себя мыслью, что свободны от зависимости, хотя аркан был уже накинута на шею и потихоньку начал затягиваться всё туже...

Постепенно оказывается, что у тебя появился целый ряд обязанностей, как-то: следить за количеством сигарет и постоянно пополнять его; следить за наличием источника огня; уделять время курению (покурить перед входом в метро и т. п.); обустроить

** Надо пояснить, что между наркотиками существует большая разница в их губительной силе, и в случае с табаком внешние проявления разрушительного действия заметны меньше всего. Другие наркотики, особенно те, что вводятся шприцем, гораздо быстрее приводят к гибели – за какие-то считанные годы, а то и месяцы, поэтому применяемое словосочетание «наркотическая зависимость» ни в коей мере не служит оправданием другим наркотикам – мол, раз вокруг так много курящих, то в наркомании нет ничего страшного. Табак – типичный наркотик, вызывающий очень сильную зависимость и требующий наиболее частого регулярного введения. В этом отношении с ним вряд ли может сравниться что-то ещё. Другое дело, что наносимый им вред не так заметен как действие других наркотиков. К сожалению, ощущать его мы начинаем лишь втянувшись достаточно глубоко, - по прошествии нескольких лет, в то время как «севший на иглу» за это же время обычно погибает. Наркотики и смерть – неразрывные понятия!*

место для курения и т. д. Интересно, что даже самые разгильдяи строжайшим образом эти обязанности исполняют, а закоренелые лодыри виртуозно умеющие отбрыкиваться от исполнения своих прямых служебных обязанностей вдруг начисто забывают свои до блеска отшлифованные приемы вроде: “это ваши проблемы”, “это не мое дело”, “после обеда”, “зайдите завтра”, “немного позднее”, “у нас ремонт” и т. д. Куда только исчезают излюбленные бюрократические приемы отфутболивания когда дело касается курения! Попробуй скажи табачной зависимости “зайдите через неделю” или что-нибудь еще в этом роде, - она мгновенно спросит с тебя построже любого проверяющего, здесь не отговоришься никакими “объективными причинами”.

Горький смех вызывают действия властей, организующих очереди в метро и на наземный транспорт – автобусы, троллейбусы, трамваи. Ради служения современному золотому тельцу можно как угодно издеваться над народом, прикрываясь магическим «кассовым сбором». При этом власти предпочитают помалкивать, что сбор этот едва покрывает 1/5 расходов по содержанию городского транспорта. Но куда как более совершенно действует собирающая с нас дань наркомафия, в том числе и табачная! Уж она-то своё возьмёт всегда при любых обстоятельствах, не прибегая к помощи турникетов, валидаторов и прочей дребедени. Ей вынь да положь, а нет денег – беги, ищи, проси, занимай, находи где хочешь! И ведь находишь же на табак обязательно!

Итак, налицо целый круг обязанностей исполняемых строжайшим образом. А раз так, то возникают вопросы: КТО эти обязанности мне вменил? На каких основаниях? Кем я являюсь для вменившего и что он от меня хочет? Как получилось так, что играя в “свободу”, “достоинство”, “независимость” я вдруг потерял и первое, и второе, и третье и стал вместо этого обязан вредить самому себе? Именно обязан, иначе стал бы я разве добровольно тратить время, силы, деньги на то, чтобы постоянно иметь при себе и по первому требованию КОГО-ТО потреблять средство для ухудшения здоровья и развития раковых заболеваний? Средства, сокращающего мою жизнь? А вы, милые девушки и женщины почему постоянно заботитесь о наличии средства к тому же ухудшающего вашу внешность, портящего весь ваш замечательный облик и вредящего вашему имени (имиджу)?

Теперь задумаемся: всегда ли мы были наркозависимыми? Очевидно, что нет! В детские годы, в юности мы не знали этого рабства,

- более того думали что никогда не притронемся к наркотическим ядам и нас эта беда не постигнет.

Вот второй существенный факт: зависимость – постороннее враждебное включение в наше естество, что-то вроде глисты или занозы. А раз так, то получается что зависимость возникла помимо нашей воли и это говорит о третьем существенном факте: попадание в неё это не наш сознательный выбор, а результат чьей-то целенаправленной деятельности.

Но как же это случилось? Вспомним, как мы приобщались к курению. Первой и важнейшей отправной точкой была добровольность. Вроде бы никто не заставлял да и не мог заставить нас начать курить. Мы как бы добровольно сделали наш выбор, делая первую затяжку. Несмотря на очевидные признаки тяжёлого отравления (головокружение, слюнотечение, кашель, тошноту и др.) мы упорно продолжали вводить и вводить в себя эту отраву, утешаясь что период привыкания пройдёт и дальше будет лучше. И ведь немало усилий стоило подавить защитные реакции организма! **ПОЧЕМУ-ТО** тогда мы не задались простым вопросом: а что будет, когда период привыкания закончится? И только теперь стало понятно, что его окончание это начало зависимости. Так **КТО** же это заставлял – именно заставлял! – нас уродовать самих себя и не видеть очевидного, не думать о последствиях?

Но мы конечно же не собирались становиться наркоманами, не хотели и не желали этого. Добровольно начиная курить мы наивно полагали что каким-то благополучным образом избежим попадания в зависимость. **ПОЧЕМУ-ТО** очевидные факты, известные нам примеры из жизни, предостережения близких не убеждали нас и ни чему не учили.

ЧТО МЫ УСТАНОВИЛИ

Сделаем отсюда первый вывод: табачная наркозависимость – не наша цель, это не наш выбор. Нас обманным путём толкнули в западню, и мы допустили грубейшую ошибку, пойдя у **КОГО-ТО** на поводу. Да, вступающий в игру с шулером ошибается лишь раз: тем, что соглашается с ним на игру...

Очевидно, что в нас действует уже какая-то иная сила, мы исполняем **ЧЬЮ-ТО** злую направленную против нас же волю, и эта воля каким-то образом укрепились в нас, связала нашу свободу и так подчинила себе, что даже знание этих простых истин не дает сил

противиться ей. Угнездившегося паразита мы к тому же стараемся ещё и оправдать (“снимает стресс”, “помогает сосредоточиться”). Это особое свойство любой зависимости - поработив, она заставляет человека искать для себя оправдания. Преступник принуждает жертву искать ему, преступнику, алиби!

А давай посмотрим на эти оправдания честно, и что увидим тогда?

“Табак снимает стресс”.

Что ж, отправляйся на пикник, в ресторан, на рыбалку, охоту, в лес по грибы по ягоды без табака, ведь все эти случаи предполагают отсутствие стрессов и сами по себе их снимают.

“Табак помогает сосредоточиться”.

В таком случае начинай обучение любому делу - вождению автомобиля, стрельбе, овладению компьютером с сигаретой в зубах, ведь всякое новое дело требует сосредоточенности. В учебных залах, аудиториях, классах тогда надо разрешить курение, поставить урны, пепельницы и коль теперь положено (интересно кем?) всюду искать и получать удовольствие, то обязательно – плевательницы.

“Сигарета улучшает имидж”.

А как ты думаешь, что лучше написать в анкете при устройстве на солидную работу - “курю” или “не курю”?

«Курение доставляет удовольствие».

Это ложь, и любой курильщик отлично это знает. Какое-то подобие удовольствия бывает только после длительного перерыва, к примеру утром после сна. Но и это «удовольствие» длится считанные секунды, а ведь плата за него – твоя жизнь! Остальные 99% сигарет выкуриваются под воздействием властного требования зависимости, то есть по ОБЯЗАННОСТИ. Если быть до конца честным и приглядеться внимательнее, то окажется что так называемое удовольствие к тому же перемешанное с какой-то мутью сопровождается не совсем приятными ощущениями во рту, груди, голове, сердце и ощущения эти гораздо устойчивее мимолётного кайфа.

В юном возрасте, а в отношении алкоголя – и в зрелом, принято почему-то считать признаком силы, мужества способность внешне безболезненно отравлять себя ядами, принимать их в количестве невозможном для нормальных людей. Такое обстоятельство говорит на самом деле о глубоком погружении в зависимость, о ломке и перестроении защитных биологических механизмов. Гордиться этим так же нелепо, как и порчей хорошей исправной вещи – к примеру порчей систем безопасности автомобиля.

«Мне нравится вкус и запах табака».

Табак – растение сильноядовитое для всего живого. В нашей стране его сочные мясистые листья не трогает ни один вредитель: мощный побег высотой в человеческий рост стоит, не подвергаясь нападению кого-либо: никакие мошки, тля, жучки, гусеницы, слизняки не смеют к нему притронуться. В сельском хозяйстве табак применяется для уничтожения вредителей, обходят его стороной и все теплокровные животные...

Да, непростое это дело - самоотравление табаком. Только курящий знает все оттенки ощущений от того или иного вида сигарет, человеку некурящему и близко этого не понять. Здесь наши требования пожалуй еще похлеще чем у самых изысканных гурманов в отношении еды. Но сознаемся честно: если нет любимого сорта сигарет, а в наличии лишь презренные дешёвые сорта, то... конечно, кое-кто может быть какое-то время и будет изображать благородство – мол какая-нибудь «прима» ниже моего достоинства, но затем будет рад и ей, хоть эта «радость» и будет весьма горькой.

«Курение помогает расслабиться».

Так всё таки расслабиться или сосредоточиться помогает курение? Дело в том, что расслабление – наш естественный процесс нужный для восстановления сил. Не надо своему организму нуждающемуся в отдыхе вводить порцию яда, дай возможность, - и он расслабится сам без инородного вредного вмешательства.

Подобным образом можно распознать лживость и всех других доводов “за” табак, однако живущее в нашем сознании. **УБЕЖДЕНИЕ** о допустимости курения не даёт честно сознаться самому себе в очевидном, подобно тому как работник правоохранительных органов следующий в рамках политкорректности обязан «не замечать» в ряде случаев вопиющего беззакония.

Сделаем отсюда второй вывод: курению нет оправдания!

Его и не может быть для средства разрушающего здоровье, сокращающего жизнь и вызывающего зависимость.

Раз мы с тобой пришли в этот мир без зависимостей, раз мы не хотим быть зависимыми, раз эта зависимость – результат обмана, а не нашего осознанного свободного выбора, раз наша изначальная свобода **КЕМ-ТО** похищена, то делаем отсюда третий вывод:

Мы должны вернуть утраченную СВОБОДУ!

НАЧАЛО ИЗБАВЛЕНИЯ

Теперь подчеркнем еще раз: начинается курение всегда добровольно и только спустя какое-то время совершенно незаметно оно превращается в привычку, затем в потребность....

Отсюда и начало избавления: мы добровольно **решаем** навсегда покончить с курением!

Отметим важное: избавление начинается с принятия **решения**, а полное и безвозвратное **прекращение** курения происходит в ходе проводимой работы по очищению своего сознания, что требует подготовки.

Итак, уяснив себе противоестественность курения, признав себя поработанным (наркозависимым), используя дарованную свыше свободу внутреннего выбора принимаем с тобой решение:

навсегда прекратить травить себя табачными ядами!

Именно так отныне мы и будем называть вещи своими именами, срывая завесы лжи: не легкомысленное «бросить курить», а **избавиться** от табачной наркомании **навсегда**.

Сейчас, если нет сил отказаться от сигареты, условимся так: мы находимся под вражеской оккупацией. Прогнать врага в одночасье не выйдет, но мы задаёмся целью во что бы то ни стало уничтожить ненавистный режим губящий нас. Каждая употреблённая сигарета - это силой вырванная врагом частица нашей жизни. После каждой затяжки мы каемся в своей беспечности и безволии позволившем врагу сесть нам на шею и помыкать нами, но мы никогда не смиримся со случившимся и не прекратим борьбы до победного конца. Так или нет?

Если нет, то прочитай или посмотри эту книгу, после чего задумайся о месте и роли табака в твоей жизни.

Если так, тогда – приступаем с тобой к избавлению от рабства.

ПОДГОТОВКА

Но с чего начать, как подступиться к неприступной скале наркомании? Враг незримым образом строго воспрещает даже думать об этом. Попытка замахнуться на неё пугает настолько, что опускаются руки. Этим объясняется наша нерешительность, бесконечные отсрочки, проволочки вроде «завтра», «с первого числа», «как-нибудь потом». Страх перед врагом давит на нас, не давая толком даже оценить значение табакокурения в нашей

жизни. При этом если и попробовать представить себя некурящим, то жизнь, весь окружающий мир покажутся какими-то блеклыми, тусклыми, неинтересными, лишёнными чего-то основного. Жизнь без табака стала невыносимой, а ряд типичных случаев настолько жёстко требуют сигарет, что мы и думать НЕ СМЕЕМ не то что обходиться без табака, но даже и допускать какие – либо заминки с курением. К ним относятся например выпивки, выезд на природу, употребление крепкого чая, кофе, начало поездки на автомобиле и все случаи связанные с волнением, напряжением. Это ужасное представление о необходимости курения заслонило собой реальный мир настолько, что мы не можем сейчас радоваться красотам природы, встрече с близкими людьми, другим событиям жизни если оказываемся при этом лишёнными табака. Любое значительное событие обязательно сопровождается беспрекословным требованием закурить! И это при том, что и в уравновешенном состоянии так же примерно каждый час требуется сигарета. Таким образом зависимость настолько отравила мировосприятие, что реальные события приносящие настоящую радость не воспринимаются таковыми в отсутствии табака. Легче оставаться голодным нежели провести какое-то время без сигарет. Даже естественный голод с известным трудом может тягаться с табачным пристрастием. Сигарета сделалась важнее полезных и радостных сторон жизни. КТО-ТО упорно вбивает в сознание мысль, что сигарета так же обязательна как соль в пище и без неё жизнь теряет всякую привлекательность. Обман этот засел очень крепко и НЕ ПОЗВОЛЯЕТ даже пытаться думать иначе. Зависимость встала над реальностью.

Вот такая безрадостная картина диктатуры. Знакомо, не правда ли? К счастью, на самом деле это всего лишь обман навеянный врагом. Но даже будучи раздавлены этим страхом и не взирая на то, что воля наша парализована, у нас всё равно остаётся возможность внутреннего выбора – решиться на восстание! И некоторые слабые стороны вражьей конструкции нам уже известны, значит не всё так безнадежно.

Сейчас, пока силы неравны предпримем против него диверсионные действия, для чего:

- работаем со своим внутренним миром;
- намечаем точное время восстания и готовимся к нему;
- не создаём запасов сигарет, не покупаем новых;
- не вводим себе табачные яды после сна натошак;

-всячески затрудняем самоотравление: выбираем для него неудобные места, места где неприятно находиться, остаток сигарет убираем куда-нибудь подальше, в общем чиним врагу всевозможные преграды.

РАЗОБЛАЧЕНИЕ

Больше всего нам мешают укоренившиеся представления об уместности, а то и обязательности табака в жизни. Мы их уже рассматривали, а теперь для пользы дела назовём вещи своими именами, то есть сделаем так: карандашом зачеркнём слово «курение» и впишем в свободное место правильное название, - «самоотравление табаком» или «введение табачных ядов», после чего ещё раз перечитаем - посмотрим, что получилось. Итак,

«Курение» _____
придаёт уверенности».

Контрудар: на самом деле отравление скрывает слабость, обманывая нас и показывая это окружающим. По настоящему уверенный в себе человек не нуждается в ложной поддержке.

«Курение» _____
улучшает память, самочувствие».

Контрудар: так нагло врать можно только за счёт специальных приёмов применяемых врагом, и мы эти приёмы в дальнейшем рассмотрим.

«Курение» _____
помогает следить за весом».

Контрудар: оно может и так, но не многовато ли табак берёт взамен? Ведь цена вопроса – сама ЖИЗНЬ, не говоря уже о цвете лица, запахе изо рта, охриплости голоса, пожелтения зубов...

«Курение» лишь один из бесчисленного множества вредоносных факторов, окружающих нас».

Контрудар: даже если это и так, то зачем же усугублять вред? Не в наших силах избежать многих вредностей, но самоотравление как вреднейшее мы как раз и можем исключить, тем самым резко снизив вредное воздействие окружающей среды. Здесь, как впрочем и везде, повинен агитпроп* разжигающий экологический психоз, запугивающий всевозможными химерами.

«Есть свидетельства, что вред «курения» ещё не доказан.»

Контрудар: неужели мы с тобой настолько глупы, что нам надо доказывать очевидное? Мнение это распространяется агитпропом

и начни с ним судиться, то как ни странно он окажется прав: чтоб доказать вред надо ставить эксперименты на людях. Лучший эксперимент – над самим собой: освобождение от зависимости всё расставит на свои места!

Вот что прячется за завесой лжи! Теперь, назвав вещи своими именами ты сам видишь, как на самом деле смешны и нелепы применяемые против тебя вражеские приёмы, каким глупостям нас обязывают верить по ЧЬЕМУ-ТО велению. Правильная расстановка понятий вскрывает такое, что уже не нуждается в опровержениях, но радоваться ещё рано.

РАБОТА С ВНУТРЕННИМ МИРОМ

Какие следующие наши действия? Ведь враг не отступает... Давай еще раз уясним то, что уже уяснили. Самоотравление табаком начинается с идеи, с мысли, с желания, со стремления... Стоп! Все перечисленное - категории нематериальные, следовательно корень зла находится так же в нематериальной сфере, сфере духа. Значит и избавление от зависимости надо начинать со своего сознания, внутреннего мира, а для этого рассмотрим врага получше.

Как мы с тобой разобрались, он имеет материальную основу: это табачные яды и вырабатываемые против них нашим организмом вещества для их обезвреживания. Как быть с ними? Эта биохимическая основа на самом деле вполне преодолима. Когда случается подолгу оставаться дома одному, в ряде других случаев мы почему-то курим в несколько раз меньше чем обычно.

В то же время угроза остаться надолго совсем без сигарет приводит в ужас, и мы ОБЯЗАНЫ заботиться об их запасе. Объяснить эту интересную особенность чётко не удаётся, но она говорит о преодолимости физической части зависимости которая далеко не столь могущественна как принято думать. На наших глазах рухнул СССР обладавший колоссальной, да что там, - самой большой в мире материальной мощью. Но будучи совершенно мёртвым идеологически, то есть в нематериальной своей части,

**Агитпроп (от агитация и пропаганда) – термин впервые появился в 20-е годы прошлого века, обозначает совокупность средств воздействия на массовое сознание. В наше время переживает бурный расцвет. В повседневной жизни подменяется ложным понятием «СМИ». Информирование, то есть подача нужного и полезного знания не входит в задачи СМИ, у них совсем другое предназначение, поэтому верное им название – агитпроп.*

он рассыпался как карточный домик, и не от танковых атак и ядерных ударов, а в результате агитационно-пропагандистской работы, обработки массового сознания. Если по аналогии перейти от общественно-политических процессов к явлению табачной зависимости, то выяснится, что и тебя именно через сферу сознания поработил и продолжает удерживать в рабстве враг, хотя главная его часть так же нематериальна. Следовательно, чтобы рухнули стены тюрьмы табачной зависимости, необходимо так же провести работу над своим сознанием.

Биохимические, материальные факторы не могут быть решающими. Табак нам совершенно чужд и содержит лишь вредные для нашего организма вещества, поэтому и нуждаться на самом деле нам здесь не в чем. Лишение табака действительно вызывает поначалу болезненную реакцию, но далеко не столь тяжёлую как при отнятии других наркотиков. Физическая тяга к табаку составляет на самом деле незначительную часть, всего где-то 1/5 отвей громады зависимости, всё остальное приходится на нематериальную сферу. Вспомни об удивительной особенности подолгу обходится без табака во время сна, дома в одиночестве, и в то же время о страхе остаться без запаса сигарет даже на короткое время. Выходит странная картина: с одной стороны физическая зависимость существует и постоянно о себе напоминает, с другой – вдруг куда-то исчезает. Совсем отрицать её наличие нельзя, это было бы обманом, но эта странная особенность указывает на второстепенную роль тяги в структуре зависимости.

Враг распялает наше пока ещё несвободное воображение, запугивает невозможностью освобождения, нам запрещено представить себя некурящими во многих конкретных жизненных ситуациях. По его велению мы твёрдо усвоили ложное понятие неразрывности полноценной жизни и самоотравления табаком. Несущей конструкцией этих понятий является живущее в глубинах нашего разума ложное УБЕЖДЕНИЕ в уместности самоотравления в жизни человека. Оно может почти или даже совсем не осознаваться нами, но при этом оказывать решающее влияние на наши поступки, принятие нами тех или иных решений. Это явление было открыто во второй половине прошлого века нашим великим соотечественником Геннадием Андреевичем Шичко и названо программированием сознания.

Итак, мы выяснили, что физическая часть зависимости легко

рухнет, если мы выдернем из здания тюрьмы её идеологическую составляющую, поэтому теперь мы обретаем уверенность в её скором преодолении.

ПРИВЫЧКА

В нашей жизни есть моменты, которые мы настолько привыкли сопровождать курением, что не смеем и помыслить иначе. Условимся называть их провокациями, - тут враг будет давить на нас с особенной силой, используя обострение изменённой биохимии и привычки, ставшие условными рефлексам. Они гораздо важнее, чем физическая часть зависимости, - любое часто повторяемое нами действие вырабатывает соответствующую привычку, которая становится автоматическим неосознанным действием, в том числе и табачное самоотравление. Попробуй точно припомнить сколько сигарет, где и при каких обстоятельствах ты употребил накануне, и сразу поймёшь роль привычки. Автоматизм этот чрезвычайно силён, и чтобы его сломать представим себе такой сюжет:

...Вот движется воинская колонна, впереди её поджидает заминировавшая дорогу засада. Колонна всё ближе, сидящие в засаде затаили дыхание... И вот под техникой рвутся мины, на не ожидающую нападения колонну обрушивается вся огневая мощь врага...

А теперь другой вариант развития событий:

...Впереди заминировав предварительно дорогу, притаилась засада. Но командир движущейся по дороге колонны узнал о засаде, изменил маршрут и зашёл по этой же дороге с другого направления в тыл засаде, обрушив на затаившегося врага всю огневую мощь колонны...

А ведь колонна – это ты, в засаде сидит вооружённый враг, а мины на дороге – те самые привычки, и если колонна не предупреждена, то... Но знать о засаде ещё недостаточно. Командир колонны, дозорные должны быть особо бдительны. Вот и возьмём на вооружение знание и бдительность, тогда и боевое столкновение будет протекать совершенно иначе.

Для этого заранее продумай своё поведение в случае провокаций, подготовься к моментам где надо перетерпеть приступы тяги, подготовься к интеллектуальным атакам и таким образом встречай провокации во всеоружии: к примеру ложась спать помни что

по пробуждении враг уже подкарауливает тебя у постели и надо быть особенно внимательным утром. Припомни, что усиливает физическую тягу. Обычно это приём алкоголя, крепкий чай, кофе, окончание трапезы. Алкоголь при приёме внутрь так же является безусловным ядом и служит важнейшим оружием врага, он заслуживает того же, что и табак, но особенно нетерпим он сейчас, когда требуется наибольшая концентрация сил. Неудержимая тяга закурить при алкогольном опьянении – следствие резкого усиления стремления получать удовольствия. Это подчёркивает пагубную роль удовольствий и желаний их получения в работе механизмов зависимостей.

Избегай крепкого кофе, чая. Прекращение отравления табачными ядами и так даёт возможность воспрянуть, поэтому дополнительная подстёжка сейчас ни к чему.

После еды наша естественная потребность – отдохнуть, расслабиться. Вот это и надо предоставить себе вместо дозы яда на десерт. Подобным образом проанализируй и все остальные моменты твоей жизни, где враг привык требовать от тебя самоотравления.

Если раз за разом проходить провокации не поддавшись врагу, то эти закреплённые в подсознании часто повторяемые действия будут в конце концов разрушены до основания, - привычка исчезнет.

Итак, для успеха дела мы взяли на учёт возможные провокации, продумали план действий, предусмотрели воздержание от крепкого чая, кофе, исключили алкоголь. После еды решили расслабляться естественным образом, избегая приёма табачных ядов.

Любая привычка вырабатывается не сразу, не сразу удаётся и избавиться от неё - нужны труд и время. Главное не опускать рук, заставляя себя раз за разом проходить без табака трудные минуты. Каждое с честью пройденное испытание - удар по привычке, и в конце концов от неё ничего не останется.

САМОЕ СЛОЖНОЕ

А теперь самая непростая, важнейшая сторона дела. До сих пор мы с тобой пользовались иносказаниями, сравнениями, в предыдущих строках видны выделенные слова. Всё это сделано с целью обрисовать образ врага, против которого мы готовим восстание. Но образ этот будет полным лишь когда мы распознаем интеллектуальное вражеское воздействие на нас: приходящие в наше сознание мысли, образы, представления которые мы не

задумываясь привыкли считать своими, являются на самом деле не всегда нашими, как ни странно это покажется на первый взгляд. Здесь мы с тобой подходим к наиболее сложной части нашего дела – перед нами таинственная сфера нашего внутреннего мира. Уходит в прошлое эпоха вульгарного материализма, очень серьёзные изменения претерпели научные взгляды на явления нематериального характера. Невдаваясь глубоко в столь сложные вопросы воспользуемся духовным наследием наших предков – Православным вероучением. Оно гласит, что наш внутренний мир подвергается постороннему воздействию ощущаемому в том числе и как появление, приход мыслей, считаемых нами своими. Вспомни старинные русские выражения: «бес попутал...; чёрт дёрнул...; дьявольское наущение...; что в голову взбредёт...». Всё это на самом деле означает, что не всякий пришедший в голову помысел является продуктом нашего разума – есть кое-что и чужое. Любое осознанное действие любого нормального человека начинается с мысли, мысль эта проходит своеобразную оценку, после чего либо реализуется в видимое действие либо отправляется в некий архив. Отсюда ясно, что для того, чтобы воспрепятствовать действиям, надо воспрепятствовать мыслям. Раз не всякая мысль наша, значит всё приходящее в голову следует подвергать тщательной проверке. Интересно, что и зарубежные исследователи проблемы так же подходят к этой черте, и здесь у них начинаются самые серьёзные затруднения. При всём своём честном отношении к делу они вынуждены играть в каких-то вымышленных персонажей («гремлины» у американцев Р. Клесгеса и М. де Бон в «Как бросить курить и не поправиться»), либо просто признавать, что «рационально это не объяснить», и «в этой зависимости есть что-то дьявольское» (англичанин А. Карр. «Лёгкий способ бросить курить»). Хорошо и довольно полно описывая вражеские мысли, Р. Клесгес и М. де Бон призывают крайне серьёзно относиться к этим мыслям и образам, что безусловно правильно, но в тоже время выходит, что порождаются они какими-то несерьёзными вымышленными персонажами, что противоречит и сбивает с толку.

Мы же исходим из того, что любая мысль работающая нам во вред – от врага, поэтому здесь не остаётся места шуткам, всяким «как бы» и т. д., - вещи надо называть своими именами, тогда и разбираться с ними будет проще. Мы не можем препятствовать появлению вражеских мыслей, они приходят помимо нашей воли, но мы можем научиться распознавать и отбивать их.

Опознать врага довольно просто: это любая мысль, прямо или косвенно подталкивающая к курению, либо способная при своём дальнейшем развитии оправдать курение. Такие мысли должны быть немедленно изгоняемы нами прочь. Вступать с такими мыслями в диалог, рассматривать возможность закурить («всего одну» затяжку или сигарету), обдумывать их - недопустимо. Отсутствие противодействия ведёт к быстрому укоренению помысла в сознании, после чего он легко разрушает возведённые с таким трудом препоны и наступает срыв. Здесь действенное средство лишь одно – немедленно изгнать врага, промедление приведёт к повторному включению остановленного было механизма зависимости. Таким образом, тлетворный помысел ведёт себя подобно болезнетворному микробу: либо наш организм уничтожает проникшую заразу, либо она начинает свою вредоносную деятельность. Понятно, что ни о каких компромиссах речи идти не может, как не может их быть между поработителем и восставшим, между здоровым организмом и возбудителем чумы или холеры. С этой целью мы приведём в порядок свою внутреннюю «службу безопасности» поручив ей проверку приходящих помыслов. Для её успешной работы научимся распознавать вражескую агентуру и вырабатывать против неё своеобразный иммунитет – наносить шпионам и диверсантам упреждающие удары, разоблачающие и лишаящие их возможности действовать. В основу работы нашей внутренней безопасности возьмём непримиримость к врагу и нерушимость рубежей нашего внутреннего мира.

РЕШЕНИЕ

Мы с тобой выяснили, что держащая тебя в оковах зависимость является по сути наглым пришельцем вторгшимся в твой внутренний мир, заставляющим тебя содержать этого паразита, работать на него, создавать все условия для его комфортного существования, оберегать от разоблачения. Удерживать тебя в повиновении ему удаётся не столько материальными средствами, сколько охмурением, обманом, внушением ложных и вредных тебе идей и представлений, выгодных ему взглядов, удобных для него и губительных для тебя представлений.

Так не бывать же такому бесчеству, - намечаем день изгнания! Накануне его уничтожаем вражеские арсеналы: все курительные принадлежности – сигареты, пепельницы, окурки, портсигары,

мундштуки, трубки, - всё это надо именно уничтожить, а не отдать кому-либо, и не смущайся при этом их стоимостью – как известно, войны без потерь не бывает. Необходимо лишить врага его материального оружия, любой порок воплощается тем легче, чем он доступнее, вот и сделаем курение возможно более недоступным для себя. Здесь будем помнить о всей отвратительности бытующей манеры попрошайничества: «дай закурить!». В какие вежливые формы не облачай эту «просьбу», она всё равно открывает низменные черты личности, присущие определённым категориям, но недопустимые для нас. Как ты относишься к профессиональным попрошайкам? Неужели будешь уподобляться им, и почему бы тогда не пойти дальше? Представь себя побирающимся в метро, на перекрёстках дорог, кланчащим что-либо другое. Гадко, не так ли?

Вот та работа, которую необходимо проделать в ходе подготовки восстания. Накануне решительных действий посмотрим, всё ли у нас готово.

Итак, мы выяснили, что обманом попали в зависимость от табака, - так?

Никогда не хотели этого - верно?

Что самоотравление табаком никаких оправданий иметь не может в принципе, и нелепо пытаться это опровергать, - правильно?

Что наше с тобой естественное человеческое состояние – это свобода, а любая зависимость её похищает, - ясно?

Что не всякая мысль, приходящая в голову наша, - установили?

Намечен ли день восстания?

Уничтожены ли вражеские арсеналы?

Взяты на учёт провокации, составлен план действий против них?

Тогда

ИЗГНАНИЕ!

Видишь отвратительный образ врага, опутавшего нас тенетами лжи и обмана? Он всюду как тень следует за тобой, постоянно напоминая о себе, чем бы ты не занимался и где бы не находился. От него не улетишь куда-нибудь в Египет, не скроешься на шумной тусовке, не умчишься на автомобиле. Ты проснулся – он уже стоит у твоей постели, ты поел – он тут как тут дожидается окончания трапезы. Небольше ли внимания и времени ты уделяешь ему, нежели самым дорогим и близким людям? Их ты всегда можешь попросить

повременить с чем-нибудь, то же возможно и в отношении старших тебя, а можешь ли сказать такое врагу? Мол, подожди до завтра...

Выходит, что прокрававшийся в твой мир враг нахально потеснил и твоих близких, и твои интересы, и любимые занятия. Он паразитом присосался ко всем твоим делам и при этом заставляет считать себя твоим другом, неразлучным жизненным спутником. Друг... Друг? Друг, вменяющий тебе в обязанность вредить самому себе, крадущий твою жизнь? До каких пор будем позволять дурачить себя? Что же дальше?

Бей, не жалея гада!

Осознай наконец, что ты и табак – несовместимы, что курение это чужеродный враждебный элемент встроенный в твоё сознание, ведь так? Это первый твой удар по врагу!

Отсюда главное следствие: раз так, то отныне ты свободный, **НЕЗАВИСИМЫЙ** человек, диктатуре наркозависимости пришёл конец!

Теперь наша задача удержать достигнутое. Враг наш невидим, нематериален поэтому главный рубеж обороны должен быть в сфере нашего разума. Жизнь без табака - вот твоё естественное изначальное состояние, но сейчас когда ты к нему возвращаешься враг всеми силами станет тебе мешать. Для этого он атакует тебя мыслями, которые мы привыкли считать своими. При всём своём многообразии они имеют одну цель – вернуть утраченную над тобой власть, поэтому любую мысль так или иначе склоняющую к возврату в зависимость следует немедленно гнать вон! Отсюда и начнём строить главный рубеж обороны:

не допускать и малейшей мысли о возврате к курению!

То есть уже на подходе отсекай действие наркомании. Здесь необходимо вспомнить, что помыслы роящиеся в нашем сознании могут быть насылаемыми от врага, а могут порождаться нашим разумом, поэтому к ним надо быть чрезвычайно внимательным. Сейчас, когда ты восстал, они станут образовывать гармоничные симфонии: что-то внутри тебя с бурлящей биохимией кричит «хочу! Дай немедленно!», а **КОЕ-КТО** подводит идеологическую базу обосновывающую возврат в рабство. Бой начался! Собери все свои силы в единый кулак и безжалостно бей паразита! Не допускай и мысли о сигаретах, не пытайся обдумывать приходящие на ум доводы «за» табак. Всю свою волю направь против тяги к табаку, она лишь кажется непреодолимой, но ведь ты вполне можешь с ней совладать,

как делаешь это постоянно во время сна!

«Больше не могу терпеть, никакой жизни нет без табака!»

Контрудар: правда! Действительно не может! Но это вопит в тебе умирающая зависимость, сам же ты сейчас возрождаешься. Сжав зубы перетерпи её острые приступы – они хоть и сильны, но очень кратковременны. Выдержишь несколько минут – и острота схлынет. В эти моменты обязательно переключи своё внимание на что-либо не связанное с курением, займи себя чем-то полезным: достань и почитай эту книгу, включи и послушай хорошую музыку, используй компьютер с его возможностями, в конце концов просто пройдишь, подыши поглубже, выпей холодной воды. Помни, что сейчас враг старается всеми силами завладеть твоим вниманием чтобы вбросить в твой разум свои мысли, а любой помысел прямо или косвенно подталкивающий к прошлому гони прочь, не вступая с ним в переговоры. Приходит мысль опять – вновь гони, она снова лезет – гони и гони снова и снова. Каждое успешное отражение вражеского натиска – это твои удары по врагу, по стенам тюрьмы в которую он тебя загнал.

Если же не предпринимать ничего, то работа врага будет быстро прогрессировать, что неминуемо приведёт к срыву, и ты не заметишь как сигарета окажется во рту, так что потом и понять не можешь – как же это всё-таки случилось? В нашем деле расслабляться нельзя ни на мгновение, особенно первые 2-3 недели, когда идут самые жестокие бои с врагом, пока служба внутренней безопасности не научится издали распознавать агентов влияния.

Вот и появились первые успехи – ты стал обходиться без табака уже в течении какого-то времени, тобой пройдены некоторые провокации в которых бывает особенно трудно, и всё это не прибегая к различным суррогатам - антиникотиновым пластырям, таблеткам и т.д.

ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Сделаем выводы из первого боевого опыта. Самое главное – не падать духом, ведь даже несколько часов, даже хотя бы одна успешно пройденная критическая ситуация – уже определённый результат.

Разберёмся, где и как произошёл срыв. Что послужило причиной? Если не можешь точно разобраться в причинах - всё равно не сдавайся, продолжай бой читая книгу дальше, - постепенно всё про-

яснится. Не выдержал тяги? Каждая такая битва с врагом – если конечно дрался честно, изо всех сил, - ослабляет его, и физическая тяга при продолжении брани будет потихоньку ослабевать.

Не унывай, ведь если бы наши жизненные проблемы решались одним махом, то жизнь была бы проста как таблица умножения. Итак, отходя ко сну радуйся достигнутому – хотя бы краткому освобождению от пут наркозависимости.

Ставь себе задачу на завтра: с утра ты – свободный человек, сбросивший с шеи ненавистного врага. Но при этом мы с тобой отлично знаем, что он не уйдёт так просто, поэтому продумаем план действий на завтра.

Утром едва проснувшись и ещё не открыв глаз сразу вспомни о том, что теперь ты опять свободный и НЕЗАВИСИМЫЙ, потому что ты – человек, а не дымоходная труба и вдыхать табачные яды тебе на самом деле так же несвойственно как и питаться насекомыми. Затем не мешкая вставай с постели, хоть это и не совсем приятно. Момент этот чрезвычайно важен и ты сам в дальнейшем убедишься в этом. Вот теперь самое время обдумать предстоящие провокации, то есть те случаи когда курить тянет сильнее всего, и подготовить себя к тому, чтобы с честью выдержать трудные испытания. Но как это сделать? Уничтожь вновь – именно уничтожь, а не отдай кому-либо все имеющиеся сигареты, зажигалки, пепельницы, портсигары, окурки и прочие курительные принадлежности, и пусть тебя не смущают материальные потери, ведь всё это - вражеские оружие против тебя, а цена вопроса – твоя НЕЗАВИСИМОСТЬ. Враг наш нематериален, но добивается своих целей, используя против нас материальные средства, вот и надо выбить это оружие из его рук.

Помни, что ты – свободный НЕЗАВИСИМЫЙ человек, но свободу твою сейчас пытаются всеми силами отнять, и её надо защищать, а для этого:

- не впускай ни под каким видом вражескую агентуру, то есть строжайшим образом контролируй мысли и желания;

- старайся избегать провокаций – на первое время разумно будет воздержаться от застолий, шумного весёлого времяпровождения. Ростку свободы надо дать окрепнуть;

- вспомни предстоящие провокации которые невозможно миновать и продумай как их пройти:максимально затрудни в них вероятность вражеских действий. Сделай курение в них невозможным или как можно более трудным и неприятным.

- старайся никому не рассказывать о происходящем, дело за которое ты взялся не нуждается в посторонних наблюдателях. Поговорить следует лишь с теми, кто может тебя серьезно поддержать, а так же с курящими близкими, - попросить их с пониманием отнестись к делу. С их стороны не должно быть невольных провокаций: нельзя курить в твоём присутствии, ведь даже запах табака от другого человека вызовет у тебя внутри бурю. Ранее, когда ты сам был курящим, то почти не ощущал запаха табака от других. Теперь же, с обретением свободы возрождается и нормальное мировосприятие – ты начинаешь или уже чувствуешь особенный запах табачных ядов от окружающих.

Ни в коем случае нельзя шутить по поводу начатой борьбы с наркоманией, тем более предлагать потравится!

БОРЬБА

Вот начался день и теперь каждый час жизни без табака – вырванная у врага и возвращённая частица ТВОЕЙ жизни. Пусть каждый такой час будет кирпичиком лежащим в фундамент возводимой НЕЗАВИСИМОСТИ. Помни, что когда тебе особенно тяжело, то в это время идёт восстановление твоего естественного внутреннего порядка что вызывает у врага бешеную злобу. Сама по себе ломка – по научному абстиненция, является здоровой реакцией освобождающегося от табачных ядов организма, подобно повышению температуры при вторжении инфекции. Тяжесть её в значительной степени вызвана игрой распалённого врагом нашего воображения. Собери волю в единый кулак и бей по физической тяге к табаку – этой отвратительной харе зависимости. Каждый отвергнутый помысел, каждое твоё «нет» желанию закурить, каждая с честью выдержанная провокация, - всё это твои удары ослабляющие врага, дающие трещины в крепостных стенах возведённой им тюрьмы. Мы с тобой уже знаем, что самый пик тяги скоротечен и его надо буквально сжав зубы перетерпеть. В эти мгновения обязательно переключи своё внимание которым сейчас силится овладеть враг. Он пользуется тяжестью твоего положения: с одной стороны тебя трепет биохимическая буря, с другой - он внушает тебе чувство опустошённости, беспокойства, отсутствие чего-то необходимого, что тебе сейчас якобы очень-очень надо, хотя на самом деле ты в этом ничуть не нуждаешься. Вот для этого внушения ему и надо завладеть твоим вниманием. Надо заметить,

что физическая тяга может обостриться не сразу, а спустя несколько часов после пробуждения. Пик её приходится где-то на 2-3 день свободы, затем к концу первой недели приступы её резко ослабнут и дальше дело пойдёт по затухающей до полного исчезновения к концу третьей недели.

Сфакторами нематериальными справляйся особой бдительностью, вниманием к своему внутреннему миру. На приходящие вражеские помыслы отвечай:

- и поэтому я ОБЯЗАН отравлять себя табаком?

После чего тут же вышвыривай вражеских лазутчиков как можно дальше из своего сознания. Настоящий разговор ждёт их впереди.

Не в наших с тобой силах избежать волнения и переживания, да и почему окружающие должны вдруг создавать нам тепличные условия, оберегая от стрессов? Наша с тобой задача – научиться проходить их достойно. Лучший способ здесь – не вспоминать об обязанности служить врагу, а подумать о том, что свободные люди тоже попадают в стрессы, но обходятся без сигарет, следовательно можно и должно обходиться без нанесения себе дополнительного вреда. Если при этом ты действительно забудешь вспомнить о табаке, то потом сам удивишься насколько ложно это столь широко распространённое мнение о необходимости сигареты в трудную минуту. Вдумайся: сам по себе стресс вызван чем-то, вот и сосредоточься полностью на самом стрессе и его причинах не оставляя места воспоминаниям о курении. В нашей жизни ничего просто так не происходит. Если ничего сделать нельзя, задумайся – из-за чего это всё вышло, какие выводы надо сделать из происшедшего, что понять, что уяснить, в чём разобраться. Ведь эти минуты требуют напряжения сил и нанесение себе вреда введением табачных ядов ничем помочь не может, будет напротив только мешать правильно разрешить ситуацию. Не станешь же ты всерьёз полагать, что сигарета способна решить возникшую проблему!

Мнение о том, что курение помогает собраться с мыслями происходит на самом деле из особенностей нашего мышления. К сожалению, мысли не очень-то нам подвластны, они склонны куда-то убежать, соскальзывать. Мыслительные процессы каким-то неведомым образом связаны с тончайшими движениями пальцев рук, и наоборот: занятые определённым образом пальцы способствуют нужному течению мыслей. Для этого человечеством с незапамятных

времен изобретены различные безвредные способы: четки, веера у дам, разного рода мелкие безделушки. Табак же является здесь наглым и вредным пришельцем, незаконно занявшим чужое место.

Наукой установлена важная роль стрессов в развитии сердечно-сосудистых заболеваний и никотин резко усиливает наносимый здесь вред, а вовсе не помогает, как принято думать, «снять» стресс. Добросовестные специалисты в этих случаях советуют простой и доступный способ настоящего снятия – хотьбу пешком.

Заканчивая день, подведи итоги. Радуйся достигнутому, обрати внимание на мгновения вызвавшие наибольшие затруднения. Продумай их ещё и ещё раз, как лучше будет поступить с ними завтра, где может затаиться враг.

Итак мы установили, что для успешного противостояния врагу необходимо тщательно следить за своим внутренним миром. При появлении тяги мы:

- переключаем своё внимание на что-нибудь другое, важное;
- терпим приступ, который сейчас закончится;
- отбиваем вражеские мысли руководствуясь уже известным правилом: **«любую мысль прямо или косвенно склоняющую меня к принятию табачных ядов, а равно любую мысль способную при своём дальнейшем развитии привести к решению возобновить табачное самоотравление, я сейчас же изгоняю вон без обсуждения и рассмотрения»;**

- в стрессовых ситуациях «забываем» о табаке.

И самое важное:

Засыпая, помни что ты теперь свободный **НЕЗАВИСИМЫЙ** человек, а табак ты выбросил за борт своего корабля. С этой же мысли и начинай новый день.

ЗАГАДА

Иногда вражеские атаки могут принимать чрезвычайно агрессивный характер. Вот свидетельство одного из соратников:

«тут видимо сложилось действие сразу нескольких “триггеров” подряд.

1. Ездил на машине жены (на своей уже привык не курить)
2. Ел креветки с пивом (а под креветки всегда как то часто очень курил)
3. Смотрел бокс.

В общем, внезапно навалилось дикое желание курить, и

одновременно просто из всех щелей полезли мысли типа “А смысл не курить...”, “Сколько можно себя мучить...”, “Давай одну, под бокс, и все...”, “Всем пофигу, куришь ты или нет...”, “Почти 20 лет курил, хрен ли о здоровье заботиться уже...”, “Да все помрем, чуть раньше, чуть позднее, лучше уж удовольствие получать пока живешь...” и т.п.

Конечно, они приходили не вот так вот организованно и по порядку, а обрушились прямо шквалом и закрутились, сменяя друг друга, в голове (естественно я вспомнил далеко не все), было такое ощущение, как будто кто-то залез ко мне в голову и прямо буквально вывалил мне эти мысли туда... Продолжалось это около минуты, просто каким то чудом мне удалось утихомирить этот бордель в голове, потому что никакой рациональный довод не действовал, на любой довод вылезало пяток причин покурить, мне удалось просто тупо отключить голову, выгнать вообще все мысли. И еще около 10 минут пришлось бороться с острым желанием курить, после чего все как-то схлынуло». Наш комментарий:

«Это была засада подготовленная врагом и шансов вырваться из неё было очень мало, но тем не менее ты справился. Здесь действительно было использовано сразу несколько удобных для нападения моментов: стечение обстоятельств, позволяющее изгнанному врагу втиснуться обратно (ездил на машине жены: на своей уже привык не курить), старые привычки, ставшие условными рефлексам: ел креветки с пивом (а под креветки всегда как то часто очень курил), состояние эмоционального напряжения вызванного захватывающим вниманием, и стало быть ослабляющим бдительность зрелищем (смотрел бокс), но главным из них явился безусловно алкоголь - именно он резко усиливает тягу ко всем видам удовольствий. На эту самую тягу был наложен шквал мыслей-провокаций, да настолько сильный что спорить с этими мыслями было бесполезно - оставалось лишь одно: уйти в глухую оборону, твёрдо стоять на своём принятом решении навсегда избавиться от зависимости и сжав зубы перетерпеть приступ.

Этот ход врага хорошо известен, его условно так и можно назвать: “засада”. Удивительно, насколько точно было всё выверено и просчитано, а так же сама форма мысленных нападений: явное ощущение вторжения чего-то постороннего в сознание.

Что можно предпринять в таких случаях?

1. Проанализируй как следует эту ситуацию: рассмотри её с разных сторон, попробуй припомнить чем ещё она сопровождалась (какое было настроение, расположение духа, сновидения до и после событий).

2. Возьми на заметку те признаки по которым на твой взгляд можно заподозрить наличие засады - они всегда имеют косвенный характер (иначе что ж это за засада, которую видно заранее?). Признаки эти ты можешь определить, работая по п.1.

3. Если удалось что-то установить, то продумай наперёд, где враг может вновь тебя подкараулить - допустим, предстоит вечеринка с друзьями. Наметь план действий по отражению нападений.

4. Если ничего выяснить не удалось, то продумай план действий на случай внезапного вражеского нападения (попадания в засаду) и держи этот план наготове».

Для отражения таких нападений мы должны быть всегда тверды в своём правильном выборе – свободе от зависимостей.

Нет сил вынести борьбу с вражескими мыслями, не помогают никакие контрудары – противопоставь одно твёрдое «нет!». Даже будучи застигнутым врасплох, первым делом вспомни об отречении от табака, и здесь очень важную роль сыграют твои обязательства перед Богом, близкими, даже перед заочными знакомствами в интернете – к примеру, на интернет-форуме posmoking.ru у каждого участника есть свой счётчик свободных дней, проведённых без курения и другие виды поощрений. Воспоминание о необходимости обнулить счётчик в случае согласия с врагом и участие других соратников так же хорошо помогает противостоять в этих случаях.

Так почему же всё-таки происходит такое? Дело в том, что корни зависимости остались нетронутыми, что и служит причиной появления новых «всходов», и сколько бы мы их не «пропалывали», вряд ли добьёмся окончательного освобождения не искоренив главных причин.

ШОРЫ

Но вот тебе удалось вырвать уже несколько дней свободы. Это победа, хотя и не окончательная. Получив сокрушительные удары враг стал теперь прятать свои наглые требования – физическая

тяга заметно стихает. Теперь нам с тобой надо изменить тактику борьбы, потому что враг так же меняет порядок действий, стараясь заслать больше агентуры: насылаемые им мысли становятся всё более сложными, но все они так или иначе имеют цель восстановить пошатнувшуюся диктатуру зависимости.

Ещё раз подчеркнём, что непримиримая борьба с этими мыслями, их обезвреживание и устранение – краеугольный камень возводимой НЕЗАВИСИМОСТИ.

Табачная зависимость – результат работы врагов, поэтому никаких промежуточных форм сосуществования с ней не может быть в принципе. Пытаться как-то договориться с врагом равносильно надежде уговорить ворвавшиеся танки противника соблюдать правила дорожного движения. Главная задача вражеской агентуры – засадить тебя обратно в тюрьму зависимости, для чего насылаемые мысли принимают характер неких идей, суждений, взглядов. Для их внедрения в наше сознание используются специальные приёмы охмурения, создающие своеобразные идеологические шоры тихонько одеваемые врагом на наш разум и в дальнейшем почти не осознаваемые нами:

1. Толерантность – идеологический приём применяемый с целью расположить нас к сожительству с врагом, да ещё таким образом, чтобы враг мог беспрепятственно нагнеть, а мы бы с ним молча соглашались.*

2. Корректность – подразумевает создание оков нашему разуму, границ, рамок за которые враг не позволяет выходить, то есть запрещает видеть очевидное. Вспомни как мы поначалу сами себя загоняли в зависимость не считаясь с явной реакцией отторжения, не прислушиваясь к голосу разума, не думая о том что наступит за периодом привыкания. Используя корректность враг повелевает

** термин “толерантность” в прошлом веке применялся лишь в наркологии, он означал переносимость ядов, чуждых для организма. Главным образом под толерантностью всегда подразумевался рост переносимости ядов, наступающий по мере погружения в зависимость, и лишь на конечных стадиях наркомании наступает интолерантность - резкое её падение, когда самые незначительные дозы яда приводят человека едва ли не в коматозное состояние. Но совсем недавно этот термин вдруг приглянулся работникам современного агитпропа и стал использоваться в сферах совершенно иных, что вызывает естественное возмущение потому как используется с целью давления на сознание. В случае с табачной наркозависимостью она имеет чёткие пределы: на протяжении многих лет среднее количество выкуриваемых в течении суток сигарет остаётся неизменным.*

мыслить на строго определённом им, врагом, поле, в строго определённом им, врагом, направлении, до строго определённого им, врагом, предела. Эти приёмы идеологической войны позволяют не только внедрить вредоносные идеи нам в сознание, но и оградить их от разоблачения разумом. Нам запрещается видеть очевидное, называть вещи своими именами.

Если вражеским агентам дать волю, то не успеешь моргнуть глазом, как опять окажешься в рабстве. Выявленного агента следует немедленно вышвырнуть вон, не пытаясь ни в коем случае вступать с ним в какой-либо контакт, то есть обдумывать помыслы, развивать его. Вспомни повадки любого жулика, проходимца: сначала им надо во что бы то ни стало завладеть твоим вниманием, дальше они рисуют из себя несчастных и гонимых, милейших и дружелюбнейших чтобы расположить тебя к себе, затем войдя в доверие начинают потихоньку на тебя давить намекая на твои **ОБЯЗАННОСТИ (?)** быть к ним толерантным и подталкивая к нужному им ходу дел, укрепившись они качают права, при этом наглость их растёт в геометрической прогрессии, а почувствовав себя на твёрдой почве они из просителей, гостей, превращаются в хозяев. При этом на каждой стадии из-за подброшенной врагом корректности противостоять им всё труднее и труднее, вплоть до полной невозможности. Куда только исчезает первоначальный образ! Эта схема известна с глубокой древности, известно и противоядие: едва завидев поганого, тут же гнать прочь! Промедления совершенно недопустимы – скорость мысли огромна. Именно так и должно поступать с вражеской агентурой.

ВРАЖЕСКИЕ ПРИЁМЫ

Вооружив таким образом нашу службу внутренней безопасности рассмотрим теперь для примера некоторых вражеских агентов с тем, чтобы в дальнейшем научиться самостоятельно распознавать и обезвреживать их, то есть наносить приходящим вражеским мыслям контрудары, подбирая против них свои мысли разоблачающие диверсантов. Это должно показывать всю лживость и несостоятельность провокаторов пытающихся убедить нас вернуться к старому.

Итак, при виде травящегося табаком мужчины подкрадывается мысль:

“А чем ты хуже? Ему можно, а тебе?”

Если видишь курящую женщину или девушку, то:

“Даже ей можно, так что же ты?”

Контрудар: “Это собратья по несчастью, их тоже постигла та же беда. Они исполняют навязанную им обязанность травиться табаком”.

При отсутствии внешних раздражителей являются другие агенты суть которых замечательно описана Н. Д. Гурьевым в книге “О добре и зле. Заметки православного мирянина”. Ниже идут цитаты из книги, за цитатой следуют разъяснения обиспользовании их для отражения бесовских нападений. Здесь вещи названы своими именами: бесы – это враги, существа из невидимого потустороннего мира, страсть – это наркотическая зависимость (в нашем случае – от табака), грех – наше с тобой преступление естественного порядка, небрежное отношение к великому дару Творца – ЖИЗНИ, повлекшее повреждение нашей души, заповеди – данные нам свыше средства сбережения от греха.

1. “Бесы внушают ложное смирение, признание себя неспособным предпринимать усилия, труды для противостояния греху.»

Отсюда вывод, что одного признания у себя наркотической зависимости и несогласия с оккупационным режимом еще недостаточно. Врагу от этого не горячо и не холодно. Необходимы действия, даже при кажущейся абсолютной невозможности что-либо сделать своими силами.

2. (бесы)” растрачивают ценность сделанного нами через разглашение нами же или с наших слов”.

Это указывает на необходимость скрывать от окружающих идущую брань с зависимостью, иначе результат будет нулевой, о чем уже и шла речь.

3.”Если есть возможность поступить по заповедям, (бесы) смущают мыслями что слишком рано или слишком поздно, что ты слаб, что не стоит смущать окружающих, что хороший результат не гарантирован, что место и обстоятельства не способствуют.”

Из опыта хорошо известно, что такой подход навсегда похоронит начатое дело: всегда будет что-то “не так”. Это свидетельство страха, робости перед врагом. Сил может быть и мало, но решимость должна быть непоколебимой и дело начато немедленно, потому что возможность поступить по заповедям на самом деле есть всегда, хотя порой это весьма непросто. Не жди подходящего момента - все равно не дождешься никогда, начинай борьбу немедленно.

4. «(бесы) говорят что все по Его воле», - следовательно мы не виноваты в грехе если Господь допускает его».

Надо вспомнить фундаментальное качество дарованное нам свыше и отличающее нас от животных - свобода выбора между добром и злом. Зависимость от табака - следствие когда-то сделанного неправильного выбора и теперь мы исправляем ошибку. Важно помнить, что попадание в любую зависимость (порабощение страстью) эту свободу у нас крадет.

5. “Однократное согрешение (бесы) представляют достаточной причиной для совершения других грехов или повторения уже совершённого.”

Очень важный момент! Обрати на него особое внимание и всегда помни этот столь часто применяемый прием как против только начинающих втягиваться, так и против тех, кто пытается избавиться от приобретенной зависимости. Им бесы стремятся столкнуть нас обратно в ведро с плевками, окурками и пеплом. Хуже самого падения - нежелание вставать. Поэтому в борьбе с табачной страстью действуем так: сорвался, - тут же брось сигарету!

6.”(бесы) при решимости больше не совершать грех предлагают совершить его “напоследок” для облегчения отказа от него через пресыщение.”

Не менее важная уловка к которой надо быть так же готовым. Как мы уже с тобой выяснили, начинать борьбу надо немедленно, не дожидаясь удобного момента. Следуя этой уловке мы очень быстро вернемся к прежнему. Дело в том, что насытить страсть невозможно и такие попытки ведут к укреплению, росту страсти и как следствие - росту ее запросов (углублению зависимости). Можно отравиться до тошноты, но затем страсть еще сильнее сожмет свои стальные когти, а за каждой «самой последней» сигаретой неизменно будет следовать следующая.

7. “(бесы) привлекают к согласию с грехом мыслями об исключительности или обстановки или собственной личности...”

Часто применяемое врагом оружие, особенно во время алкогольного опьянения. Для очень многих пытавшихся бросить именно сочетание этого приёма с опьянением ввергало обратно в тюрьму табачной зависимости, вызывая горечь и досаду на следующий день. На самом деле алкоголь хоть и резко усиливает тягу ко всем видам удовольствий, тем не менее этот барьер не является непреодолимым. Однако от потребления спиртного

лучше воздержаться. Будем твердо помнить что мы созданы без потребности в табаке и других ядах, поэтому нет и не может быть случаев оправдывающих необходимость отравлять себя табачными ядами. Если считаешь что втянулся глубже других, то тогда тем более надо подниматься на борьбу немедленно и безоговорочно.

8. “(бесы) результат своего насилия или обмана представляют как результат нашего выбора, склоняя к унынию.”

Это один из ключевых моментов брани. В дальнейшем, когда будет достигнут некоторый успех все равно возможны падения не смотря на значительное время свободной жизни и отсутствии тяги как таковой. Вдруг что-то как бы ломается в высших сферах сознания и ты травмишь себя опять... Это самое «что-то» является очень сложным духовным процессом и подлежит специальному рассмотрению, - речь об этом пойдет впереди, но именно это и может вызвать уныние лишив воли к борьбе и столкнув обратно в яму из которой мы с тобой сейчас с таким трудом выбираемся. Выбор наш твёрд - возврат к естественному человеческому состоянию свободы в котором были сотворены, и все что мешает этому - от лукавого.

9.”(бесы) научают согрешить хоть немного чтобы не быть обвиненными в трусости, не обидеть людей.”

Этот прием чаще применяется для уловления начинающих, а так же для склонения к выпивке, но и нам в боях с табачной страстью надо помнить, что отказаться от предложенной сигареты, прогнать мысль “маленько курнуть” будет полезно не только тебе, но и тем кто предлагает “пойдем курнём” и никакой обиды предлагающим вежливый отказ на самом деле не несет.

10. “(бесы) склоняют оставлять замеченные (замечаемые) помыслы ненаказанными ... отчего они смелеют и посещают душу чаще оставаясь в ней дольше.”

Вот он, главный рубеж обороны! Еще раз уясним: любой помысел так или иначе подбивающий к самоотравлению враждебен и должен быть немедленно изгоняем вон. Пришел опять - гони вновь, он снова - ты опять вышвыривай его подальше из сознания. Оставлять же замеченные помыслы без противодействия, - это все равно, что сидеть сложа руки наблюдая за противником уже взобравшемся на крепостную стену...

11.”(бесы) склоняют к поискам возможностей выполнения заповедей без труда (чем уже противоречат заповедям), а нашу личную слабость выставляют как достаточную причину не противостоять греху.”

Этот приём широко используется для склонения к ложным способам избавления от зависимостей вроде кодирования, «снятия» и других. Все они предлагают лёгкие пути не требуя от тебя ничего кроме денег, но мы знаем, что наёмная армия не завоюет нам независимости, - нельзя купить свободу за деньги!

12.”(бесы) уговаривают согласиться с умеренной греховностью, убеждая что она безопасна; но разве бывает дозированной смерть?”

Один из главных приемов применяемых для спаивания человека. Тем не менее и в противотабачной брани надо понимать, что никаких компромиссов вроде отравлять себя только иногда (после сна, еды, выпивки, за компанию с кем-то) быть не может. Этим путём нам навевают согласие с тем, чего надо сторониться как огня. Вспомни толерантность и корректность! Поэтому и освобождаться надо сразу, не пытаясь снижать дозы постепенно. Одна затяжка разрушает возводимое здание независимости до основания и приходится начинать всё с начала.

13. “(бесы) противоестественное, греховное состояние человека склоняют считать естественным, законным только в силу его распространенности и обычности”.

Мы живем в ужасное время. Идет открытый духовный и физический геноцид нашего народа, но хотя бы остатками разума надо понять, что девушка с сигаретой пресекает свой род, что травящийся табаком парень расхищает здоровье своего будущего потомства, что вводящая себе табачные яды женщина дает мощнейший отрицательный пример в первую очередь своим детям и затем всем окружающим вообще, что самоотравляющийся мужчина покорно творит волю своих врагов... Все они - жертвы чьих-то целенаправленных усилий и по большому счету мы с тобой живём сейчас благодаря тому что раньше такой вакханалии греха не было, поэтому его всеобщность никак не служит оправданием. Помнишь историю с финансовыми пирамидами когда в начале 90-х годов жулье при помощи агитпропа облапошило миллионы наших соотечественников и это произошло во многом потому что “все так делают”. Случалось тебе находить хорошие с виду грибы пораженные внутри червями? Какая досада! А если червивость почти 100%-я? Уже и нагибаться за ними не хочется. Но вдруг среди них попадается совершенно чистый, без единой червоточинки грибок. Какой молодец! И как он только сумел остаться чистым!

Вот так же выглядит и человек свободный от зависимостей, поэтому подход «я как все» в корне неверен. «Ни один вор не был оправдан тем, что другие тоже воруют.» (Н.Д. Гурьев. «О добре и зле»). Пропаганда из кожи вон лезет чтобы внушить нам что грех - это норма, что он присущ человеку. В отношении зависимостей от химических веществ это просто наглая ложь, сложнее обстоит дело относительно других грехов, но чтобы в этом разобраться надо сначала избавиться от наркотических зависимостей.

14. «(бесы)крадут память о том, что грехи совершаются не влящейся независимо от них жизни, а прекращают её, хотя и не сразу».

Очень точно сказано о любой химической зависимости. Другими словами, табак - средство для сокращения жизни, но при помощи толерантности нас заставляют забывать об этом. Этим объясняется и бесполезность призывов вроде пресловутого «Минздрав предупреждает...» к тому же высмеянного самим же агитпропом ещё в прошлом веке, и всех прочих пропагандистских материалов поставляемых тем же агитпропом. В реальной жизни такие призывы наталкиваются на массу противоречащих и смотрящихся куда более наглядными примерами: вокруг огромное множество курящих людей цветущего возраста, на которых разрушительное действие табака внешне незаметно. Работники агитпропа отлично знают, что подавляющее большинство склонно судить о чём-либо исходя из внешних признаков и впечатлений, а не из истинной сути вещей. Кроме того, людям несвойственно демонстрировать отрицательные последствия своих действий, напротив, все стараются их спрятать, выставляя напоказ только возвышающие стороны. Всем, и в первую очередь самим агитаторам хорошо известно, что одна или несколько сигарет никого не убьют, и потому такие агитки никого не убедят. Они же прекрасно осведомлены и о нашей особенности не задумываться о последствиях, особенно если предлагается сиюминутное наслаждение здесь же, «не отходя от кассы». Напоминая со смешком, что капля никотина убивает лошадь, пропагандисты рассчитывают на нашу психологическую особенность успокаивать себя тем, что плохое почему-то случается с кем угодно, только не со мной, а для меня мол как-нибудь, или почему-то всё обойдётся хорошо. Но главное пожалуй в том, что мы подсознательно чувствуем лживость такой агитации, проводимой не с целью борьбы с пороком, а для создания красивого имиджа власти и агитпропа: мы мол заботимся о вас, предупреждаем об

опасности... Кроме того это формально снимает ответственность с виновных – мы же предупреждали! И перекладывает вину на нас – а вы не вняли, вот сами и виноваты. Понятно, что бюрократический самоотчёт никого никогда убедить не сможет, подсознательно ощущаемая ложь способна скорее вызвать обратный эффект вплоть до бессмысленного противодействия.

15.”(бесы) предлагают усладиться, а не устыдиться тем грехом который в настоящее время “все равно уже совершился””.

Если противник прорвал оборону, то прорыв следует немедленно ликвидировать, противника уничтожить, а не выступать с мирными инициативами. Даже если взял в рот сигарету - немедленно брось!

16.”(бесы) вкладывают желание очистится от греха без страданий от внешнего (как плодов греха) и скорбей внутренних (приносимых противостоянием греху) чем делают очищение недоступным».

Мы с тобой долгие годы взращивали дерево табачной страсти, оно дало глубокие корни и искоренить его безболезненно невозможно. Лечить больной зуб то же неприятно и страшно, но необходимо. Здесь уже было сказано о внешних и внутренних скорбях постигающих при отказе от курения, но они не могут заставить нас прекратить борьбу. Никакое успешное дело не дается без понуждения себя.

Поэтому все предлагаемые способы избавления от зависимостей не требующие усилий с твоей стороны лукавы и либо обманывают тебя, либо подменяют химическую зависимость чем-то другим не менее вредным.

ОПАСНОСТЬ ШУТКИ

Особую бдительность нам с тобой надо иметь к мыслям всеваемым в шуточной форме. Враг видя поражение своей агентуры идёт на хитрость: зная, что ожидает его лазутчиков он облакает их как бы в шутку, рядит в одежды смеха, юмора. Это делается для усыпления бдительности – юмор обладает свойством умягчать серьёзность, заставляет смотреть на важные вещи как в перевёрнутый бинокль.

Ещё в прошлом веке когда шла борьба между патриотами и врагами народа последние противодействуя разъяснительной работе о вреде табакокурения высмеяли правду, запустив в обиход шутивное «пойдём отравимся» подразумевая предложение ввести очередную порцию табачных ядов. В итоге то, что должно было быть немедленно отвергнуто на самом деле проникает в сознание и ре-

ализуется в действие. Наше дело не терпит легковесного подхода и наша внутренняя безопасность чувством юмора не обладает! Главное помнить: нельзя принимать любые помыслы прямо или косвенно толкающие к прежнему. Всем им должно быть отказано немедленно и безоговорочно не взирая на их формы и прикрытия.

БРЫВ

Но вот прошло какое-то время и с Божьей помощью получен устойчивый результат - удалось прожить без табака несколько недель, а то и месяцев. Стихла биохимическая буря, исчезла физическая потребность в табаке, утихомирился волчий аппетит, стал входить в норму вес. Дольше держится раздражительность, - это пожалуй наиболее крепкий орешек оставляемый страстью после себя, но со временем и он начинает понемногу давать трещины под ударами брани. В ходе этого сражения нам пришлось отбивать разнообразные мысленные нападения справляться с которыми теперь есть некоторый опыт.

И вдруг на фоне полного казалось бы благополучия что-то как бы сломалось внутри и через несколько месяцев свободной безтабачной жизни ты вдруг опять принялся травить себя... Какая досада! Теперь потеряна радость от обретенной свободы - произошло быстрое обратное погружение в пучину зависимости. Сразу все вернулось к прежнему, и самое неприятное было в том, что никак невозможно понять как и почему это случилось.

В жизни много случаев когда люди месяцами, а то и годами воздерживаются от чего-либо, но затем всё повторяется опять. В чём же здесь дело и как добиться полного освобождения?

Явление это со всей очевидностью доказывает нематериальную природу пристрастия, - ведь за истекшее время от биохимической основы уже ничего не осталось. Значит, что-то осталось в сфере духа, но что же именно?

Оказывается, враг начинает действовать на нас гораздо раньше, чем можно предположить. Уже в детстве под влиянием примера старших, работы пропаганды где-то в глубинах нашего подсознания складывается ложное убеждение, что самоотравление табаком - норма жизни, или уж во всяком случае вполне допустимое явление. Но это ещё далеко не всё.

На самом деле зависимости могут “возрастать и формироваться в душе постепенно путём непосредственного влияния страстей

окружающих людей, научения или напечатления образа воплощения страсти. Последнее опасно потому, что душе свойственно искать во внешнем мире напечатленного внутри её. Кроме того, поступки и поведение человека определяются тем, чем наполняется его душа, его сердце”. (Гурьев Н.Д. “О добре и зле”). Важно, что таким образом вредоносное воздействие на душу ребенка возможно даже когда он не видит сигареты в руках у взрослых, поэтому не показывать самоотравления в присутствии ребёнка ещё недостаточно для сбережения его от всевания порока. Надо отметить что наши предки в глубокой древности хорошо знали о явлении напечатления души хотя наркомании были тогда чрезвычайно редки. Знаем мы это и сейчас, хотя и не признаёмся. Много ли детей будет обучаться в элитном учебном заведении, если его расположить бок о бок с тюрьмой?

В детских мультфильмах мы видим доброго крокодила Гену и злого волка из «ну погоди!» - оба они курят: нашему разуму уже и деваться некуда, ведь выходит, что травятся табаком все – и положительные, и отрицательные герои. Получается, что вводить себе табачные яды столь же естественно и обязательно, как есть, пить, дышать. Реклама и упаковка сигарет конечно же сделана самым привлекательным образом, в произведениях искусства примеров хоть отбавляй, и наконец личный пример взрослых – старая хорошо известная истина, что нет воздействия сильнее личного примера. И никакие, даже самые правильные слова о вреде табака неспособны разрушить сложившееся почти бессознательное **УБЕЖДЕНИЕ** в обратном. В дальнейшем по мере взросления укрепление запрограммированности идёт всё теми же путями: многократным повторением (печатать, радио, телевидение, реклама) напечатлеается определённый стереотип поведения. Таким образом складывается чрезвычайно прочная идейная основа зависимости - **УБЕЖДЁННОСТЬ** в её допустимости. О ней у нас уже шла речь в начале. Её влияние не могут переломить и самые вопиющие факты: ухудшение здоровья, возражения врачей, происходящие трагедии и несчастья. Агентура врага в свою очередь тщательно холит и лелеет взращиваемое дерево зависимости: делает всё чтобы затмить разум и убедить в обоснованности зависимости, указывают на незначительность, обыденность греха стремясь тем самым получить от тебя принципиальное с ним согласие. Они показывают не губительную сущность греха, а лишь на возможные

внешние ограниченные последствия, к примеру - пожелтение зубов - делая таким образом рабство пороку не страшным, раз последствий дружбы с ним можно избежать.

Таким образом, складывается запрограммированность сознания на потребление табачных ядов. Она в отличие от биохимических механизмов остаётся неизменной во времени, на неё не могут действовать никакие материальные факторы, она отличается чрезвычайной прочностью и устойчивостью, и сломать её не так-то просто. Программа обладает сложной системой самозащиты используя при этом наши же собственные силы. Разнообразными приёмами она заставляет нас так обрабатывать поступающую информацию, что остаётся неуязвимой для честного осмысления: всё что идёт ей на пользу, а нам во вред принимается нами почти без критики, и наоборот: разоблачающие её сведения отвергаются, не принимаются во внимание, им не придаётся значения. В результате приводимые против неё доказательства барабанят как дождь по железной крыше, не допускаются к серьёзному осмыслению. КТО-ТО стремится поскорее изгнать их из сознания. Это работают толерантность с корректностью. Таким образом, программа обладает потрясающей силой: наш разум почти не в состоянии ей противиться. Когда нам приводят научные факты, цифры, наглядные доказательства смертоносности табачной отравы, мы вроде как соглашаемся, но... и за этим «но» следует сложнейшая безукоризненно выстроенная аргументация «за». Получается, что мы «хотим» отравлять себя не взирая на последствия, «хотим» действовать во вред себе, лишь бы исполнить встроенную в нас программу самоуничтожения. Вот что значит идти на поводу своего «хочу!». Однако и сама программа как облигатный* паразит нуждается в постоянном питании, укрытии и жизнеобеспечении, и вот для этого-то она и заставляет тебя изобретать ей всевозможные оправдания. Получается ужасная, дикая картина: мы работаем адвокатами у собственного врага, работаем ещё и платя ему своим трудом, жизнью и здоровьем. Сколько мы видим сгоревших домов, чернеющих обугленными брёвнами вдоль дорог! И ведь основная причина – курение в пьяном виде, часто уносящее и жизни людей. В последние годы с резким ростом пороков пьянства и табакокурения резко увеличилось и число пепелищ – это легко

**облигатный – обязательный, не способный к иным формам существования.*

заметить, путешествуя по нашей многострадальной Родине. Но и столь наглядные примеры ничему нас не учат, - такова потрясающая сила убеждений. Воля наша оказывается накрепко связанной врагом и ни о каком свободном волеизъявлении в условиях диктатуры речи уже не идёт.

Но программа табакокурения не просто дремлет где-то в подсознании. Она постоянно требует реализации, даже когда от физической тяги не остаётся и следа. Одним из её проявлений служат носящиеся в нашем представлении образы курения: мы любим себя со стороны - как изящно держим сигарету, как пускаем дым и т. д., при этом и когда не курим, то всё равно представляем себя с сигаретой - допустим, как начать важную беседу, или вести себя в других ответственных случаях. Так же мы представляем себе авторитетных и уважаемых для нас людей. При неблагоприятном стечении обстоятельств подкреплённых внутренней подрывной работой врага программа прорывает оборону – и мы не замечаем, как сигарета оказалась во рту! Избежать этого можно лишь разрушив вредоносную программу и окончательно изгнав нематериального паразита из подсознания.

ТАЙНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Чтобы лучше пояснить работу табачной запрограммированности представим старый классический кинотеатр. Показываемые кадры возмущают зрителей настолько, что те вскакивают с мест с намерением прервать показ, а для этого надо закрыть амбразуры на задней стене зала, где стоит и работает проектор, - ведь бессмысленно же бить по экрану! Но чем только зрители не закрывают окна, что только туда не кидают – всё бесполезно, показ продолжается.

Секрет заключается в том, что проектор на самом деле стоит за экраном, а позади зрительного зала – пустые окна. Экран полупрозрачный, сложная оптика позволяет создавать на нём изображение проецируя его не спереди как обычно, а сзади экрана. Примерно так выглядит работа как табачной, так и других отрицательных программ заставляющих нас наносить себе вред. Этим объясняется и крайне низкая эффективность работы официальной наркологии, неустойчивость результатов, срывы, бесполезность просветительной работы о вреде табакокурения. По этой же причине не стоит утомлять себя и других перечислением вредных сторон курения, приводить бесконечные цифры,

доказательства и т. д. Всё это противоречит программе, поэтому скользит по поверхности сознания, не проникая вглубь и бесследно исчезая по пословице «в одно ухо влетело, в другое – вылетело». Эти сведения могут сыграть лишь вспомогательную роль, да и то только на отдельных этапах.

Без разрушения запрограммированности бросивший курить человек на самом деле лишь воздерживается от её реализации, и падение таким образом становится вопросом времени. Одного только знания о её наличии ещё недостаточно. Здесь надо переубеждать самого себя, а для этого вспомним ещё раз простую истину: человек создан изначально без потребности в наркотических ядах. Табачная программа обладает и своими механизмами реализации – сложившимися устойчивыми физиологическими связями между отдельными клетками головного мозга. Эти связи образуют своеобразную “антенну” которая никак не даёт о себе знать, но когда на неё подаётся нужный сигнал она, воспринимая его, включает другие механизмы реализации программы.

Допустим утром, собираясь на работу ты увидел или услышал рекламу сигарет. Травиться сразу ты не будешь, – борьба всё же приносит свои плоды. Но «кнопка нажата», и где-то в глубинах подсознания пошла работа. В этих случаях наша служба безопасности улавливает тревожные признаки оживления зависимости. Это появление какой-то внутренней суеТЫ, непонятного скрытого беспокойства вместе с ожиданием чего-то желанного, захватывающего. Вроде бы в нашем доме всё хорошо, но за входной дверью угадывается какая-то возня... Далее на фоне этой внутренней нестабильности появляется вражеская агентура, но теперь она старается как бы возникнуть в нашем разуме, а не просочиться извне. Это древний вражеский ход: внушить нам, что насылаемые им, врагом, мысли – это как бы порождение нашего разума, и если наша служба внутренней безопасности задремала, – не миновать беды. Проникнув в сознание агенты начинают активную работу, завершаемую в удобный врагу момент сильным ударом – и когда он наступает (ослабло твоё внимание) враг предпринимает отчаянный штурм сопровождаемый внутренним криком:

«У меня не хватает силы воли».

Контрудар: главное что надо от нас – твёрдая решимость опять стать самим собой, то есть свободным от наркомании человеком. Люди с крепкой волей, железной выдержкой в них не впадают,

тем не менее миллионы зависимых освобождаются, значит дело не только в силе воли. Для освобождения мы поняли, что любая зависимость неестественна и чужеродна, следовательно мы изгнали её навсегда.

«Надо всё ж закурить, а то не могу сдержать волчий аппетит, боюсь расползнуться».

Контрудар: Надо? Это враги опять напоминают о моих «обязанностях» перед ними в расчёте на толерантность! Ничего, это скоро пройдёт, после чего всё войдёт в норму, в том числе уйдёт и лишний вес. Этот волчий аппетит – свидетельство твоего оживления после освобождения из-под пресса зависимости. Подумай – ведь поддерживать правильный вес и фигуру у здорового организма гораздо разумнее, чем добиваться того же нанося себе огромный вред. В первом случае ты благотворно заботишься о своём теле – этом корабле на котором держишь путь по волнам жизни, во втором же – разводишь в его трюме пожар из-за которого за борт приходится выбрасывать целые фрагменты что чисто внешне то же как бы облегчает корабль.

«Да всё равно когда-нибудь умрём, так не лучше ли прожить жизнь полную удовольствий?»

Контрудар: во-первых что это за удовольствие, приносимое зависимостью? Какое-то обязательное, насильное «удовольствие». Это всё равно что в сесть в тюрьму ради удовольствия пользоваться тюремными прогулками!

Во-вторых. Если всё имеет свой конец, то к чему вообще ограничивать себя? Получив зарплату, надо её тут же растратить (всё равно деньги когда-нибудь кончатся), открыв упаковку чего – либо и немного взяв из неё, остальное выбросить – тоже ведь закончится! Обрати внимание на рекламу: очень часто она хочет толкнуть тебя именно к таким действиям – бездумно заглатывать и потреблять всё подряд («Пришла пора..., настало время..., только сейчас... и т. д.)

По оценкам учёных табачная наркозависимость сокращает жизнь на несколько лет. Посмотри на свою жизнь, возьми из неё любой период в несколько лет и представь, что его у тебя КТО-ТО изъял. Неужели не жаль? Конечно, этот мир устроен так, что чёрные и белые полосы чередуются в жизни, но стоит ли сжигать дом из-за налетевших в него комаров?

«Так долго травлю себя табаком, что теперь уже поздно.»

Контрудар: отказ от самоотравления всегда благотворен - в любом

возрасте и при любом стаже. Никогда не поздно сбросить с плеч груз зависимости, хотя подчас это кажется невозможным, но уверяю тебя, что это лишь кажется!

«Да, всё это так, но кто не рискует, тот не пьёт...»

Контрудар: а чем оправдан такой риск? Ради чего рискуем? Ради попадания в зависимость?

«Есть ведь заядлые курильщики дожившие до глубокой старости, а есть умирающие в молодости не отягощённые табачной страстью».

Контрудар: а сколько прожили бы первые, если бы не травились? А не помирает ли в молодости кто-то из-за того, что в рабстве у наркомании пребывали его родители? Конечно, все мы смертные, но зачем самому сокращать свою жизнь?

« Чему быть, того не миновать»

Контрудар: а станешь ли ты баловаться с огнём сидя на пороховой бочке? Ведь мы наделены разумом в том числе и для самосохранения, так почему же не пользуемся им когда сталкиваемся с вреднейшим фактором в нашей жизни?

« Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт».

Это старый пропагандистский слоган вброшенный врагами ещё в прошлом веке. А как ты думаешь: если за агитацию сокращать собственную жизнь ты хорошенько заехал бы агитатору в морду слегка подсократив тем самым его жизнь, - стал бы он в ответ радостно напевать свой слоганчик? Правда в том, что сами агитаторы практически никогда эту отраву не потребляют.

РАЗРУШЕНИЕ ТАБАЧНОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ

Мы уже говорили что помимо сильнейшего влияния на наше поведение она обладает чрезвычайной прочностью и скрытностью. Сколько бы мы ни говорили о ней, как бы ни проклинали врагов-программистов, сколько бы ни разоблачали их деятельность рассказывая другим, - программа останется неизменной, а значит сохранит своё влияние на нас. Чтобы её сломать, предпримем следующее.

Возьмём бумагу с ручкой и ложась спать, будучи утомлёнными, когда на уме одно – поскорее лечь и заснуть, - напишем на бумаге:

«Табак – яд, сокращающий мою жизнь. Я, (поставь свои имя, фамилию, отчество) навсегда прекратил(а) травить себя табаком.»

И тут же старайся заснуть, держа в сознании эту мысль, теперь нельзя смотреть телевизор, читать, заниматься чем-либо ещё. Утром, проснувшись и ещё не открыв глаз сразу вспомни, что ты свободный от зависимостей человек, потребление табака – в безвозвратном прошлом и далее поступай так, как уже было описано в главе «Изгнание».

Ещё более сильный удар по табачной запрограммированности ты нанесёшь, если перед сном прочитаешь часть этой книги и затем напишешь на бумаге выработанное тобой правильное отношение к самоотравлению табаком. Эффект будет усилен, если утром после пробуждения и воспоминания о своей свободе от табачной наркомании ты прочтёшь написанное тобой накануне и какую-либо подходящую часть этой книги. В течение первых трёх недель делай это ежедневно. Чтобы фразы не превращались в привычную формальность, меняй их, используй к примеру такие:

«Я навсегда прекратил(а) вводить себе табачные яды».

«Табак совершенно чужероден мне, я к нему теперь равнодушен(на)».

«Самоотравление табаком прекращено мной навсегда».

«Моё здоровье восстанавливается после прекращения отравления табаком:

у меня ровнее бьётся сердце, исчезает одышка, боли в желудке, снижается артериальное давление, уходит тяжесть из головы, прекращаются головные боли. Зубы становятся белоснежными. Я избавился от курения навсегда и становлюсь здоровым и счастливым». Здесь укажи имеющиеся у тебя проявления нанесённого табаком вреда.

Будет гораздо лучше, если ты сам будешь составлять правильные предложения, но при этом придержишься следующих правил:

1. Избегай безликих ни к чему не обязывающих выражений типа «надо бросать...», «я попытаюсь (попробую)»

2. Предложение всегда строй от первого лица, не стесняйся называть сам себя, применяй местоимения «я», «мне», «мной» и т.д.

3. Слово – могущественное оружие УБЕЖДЕНИЯ, поэтому не сокращай слова. Лучше написать меньше, но полными и правильными словами.

4. Избегай частицы «не».

Ложно: «я никогда не стану больше курить».

Правильно: «я навсегда прекратил травить себя табаком».

5. Любая написанная фраза должна работать либо на разрушение табачной программы, либо на воссоздание естественной независимости от табака.

СНОВИДЕНИЯ

Во время тяжёлых боёв за свободу и спустя ещё какое-то время позднее случается увидеть себя курящим во сне. Такие сновидения - одно из таинственных и необъяснимых явлений. Они необыкновенно сильны и образны. Это случается во время очень глубокого и крепкого сна, сюжет их настолько яркий и правдоподобный, что по пробуждении испытываешь огромное облегчение, поняв что это был всего лишь сон. Объяснять смысл их появления, что они означают и о чём говорят, наверное не возьмётся никто кроме каких-нибудь шарлатанов. Тем не менее осмелимся кое-что предположить.

По-видимому такие сновидения свидетельствуют о коренной ломке механизмов зависимости. Как установил наш отечественный учёный - нейрофизиолог Шичко Г.А., на табачную запрограммированность совершенно не действуют угрозы, наказания, факты ухудшения здоровья, агитация, запугивания и прочие традиционные методы борьбы. Не страшны ей и прямые разоблачения – теперь, когда тебе стало известно об этой удивительной стороне дела, табачная запрограммированность всё равно остаётся неизменной. Её разрушение происходит во время сна в ходе борьбы с наркоманией, и если мы с тобой твёрдо решили навсегда и всерьёз избавиться от табакокурения, то дело так или иначе подходит к самой основе пристрастия – запрограммированности сознания. Этим объясняется и необходимость писать фразы – удары перед самым сном, когда работа мозга уже начинает переходить в другой режим. Когда мы спим, наш мозг интенсивно перерабатывает полученную информацию, и часть этой работы мы видим в виде сновидений. Вот эти сновидения и являются по-видимому своеобразным криком изгоняемой зависимости, при этом видя своё поражение она стремится нанести напоследок наибольший ущерб. На связь сновидений с запрограммированностью сознания указывает и то, что они приходят спустя уже достаточно много времени после прекращения физической тяги и других признаков ломки, когда организм уже очистился от основного количества ядов и биохимия вошла в норму.

Но самое главное в том, что такие сны оставляют после себя в под-

сознании какой-то едва уловимый след, почти неосознаваемый наяву, и тем не менее очень сильно влияющий на наше поведение, принятие тех или иных решений. Закурив во сне, потом наяву ты уже вроде как решился на продолжение курения - прецедент-то создан! Остаётся лишь привести решение в исполнение...Этот таинственный след держится довольно долго - иногда не один день. Его почти невозможно заметить, надо очень внимательно прислушиваться к себе самому и постоянно анализировать свой внутренний мир, чтобы заметить эту чрезвычайно тонкую материю... Похоже, что с таких снов начинается очередной срыв, просто иногда между сном и срывом проходит довольно много времени, сон забывается, и потом мы не можем увязать их вместе.

Поэтому лучше всего будет сразу после пробуждения, пока сон ещё хорошо помнится, написать на бумаге короткую фразу – удар по отрицательной программе, повторив это же самое вечером перед очередным отходом ко сну.

ОПАСНОСТЬ РЕВАНША

Но вот ты достиг определённого успеха: живёшь свободно без табака несколько недель, а то и месяцев. Стихла физическая тяга, преодолены привычки, позади страшная наркотическая ломка. Можно праздновать победу? Отнюдь. Не такая это простая вещь – зависимость, не так-то легко избавиться от неё окончательно. Враг продолжает внимательно наблюдать за тобой ища пути вернуть утраченное. Лишившись своих главных позиций он вынужден отказаться от силовых приёмов, сменить их на некие «компромиссные» формы. Теперь насылаемые им мысли-агенты носят характер идей, предложений, сводящихся уже не к прямым предложениям закурить, а порассуждать для начала на эту тему. Главным из них является идея о возможности возврата к «контролируемому» курению. Звучит она примерно так:

«Чтобы окончательно утвердиться, надо выкурить сигарету, доказав тем самым свою независимость, ведь дальше ты курить не будешь, потому что бросил эту дурную привычку».

Этот коварный ход вернул очень многих в рабство табачной зависимости.

Контрудар:говоришь «надо?» А кому это надо? Да, я могу вновь ввести в себя порцию табачных ядов, только мне это не надо. Теперь, обретя НЕЗАВИСИМОСТЬ от врага, а не «бросив курить», на-

всегда расставшись с зависимостью, а не «бросив дурную привычку», я обладаю полной свободой выбора: могу отравить себя, тем самым добровольно одев ярмо раба назад, а могу этого не делать. Кроме самоотравления табаком я могу глотать битое стекло, прыгнуть с высоты, облить себя бензином и ... да мало ли что можно свободному человеку! Но смысл НЕЗАВИСИМОСТИ в том и состоит, что я делаю свободный выбор ради дарованной свыше ЖИЗНИ, а не иду на поводу вражеских нащёптываний. Доказательство свободы – умение её сохранять. Будучи теперь НЕЗАВИСИМЫМ я не нуждаюсь во введении чужеродных веществ и сама постановка вопроса нелепа.

«Бросить курить я теперь смогу, знаю как это делается, имею навык и опыт, а потому дай-ка покурю пока опять».

Вариации этого вражеского хода уже описывались, но суть всегда одна и та же: под любым предлогом склонить к возврату в зависимость. Укоренению вредной идеи в сознании способствует наша особенность довольно быстро забывать плохое и неприятное, - пройдёт немного времени и наши воспоминания о пережитом тускнеют, теряют значимость.

Контрудар: я – свободный человек и не нуждаюсь в чужеродных ядах. Мне прекрасно известно, как легко возвращается зависимость от «всего одной».

« Все жизненные нестроения вызваны прекращением курения ».

Контрудар: А что, когда я травил себя табаком, то всё шло как по маслу? Естественно, нет. Понятно что такой ход мыслей имеет подтекст необходимости самоотравления для «нормальной» жизни, но такого поворота событий может добиваться только враг. Чтобы это понять взгляни непредвзято на свою жизнь, и увидишь что разного рода невезений, неудач и промахов в ней, как и у всех нас тоже, всегда более чем достаточно, значит дело не в том, что их стало больше, а в том какие оценки этих неурядиц приходят к нам в голову.

ЛОЖНАЯ ЛЮБОВЬ

Другое направление воздействия на нас – чувственно-эмоциональная сфера. Здесь лазутчики стремятся возбудить в нас тягу к приятным ощущениям, и для этого в наше сознание вкрадываются мысли в сочетании с чувственными образами. Рассмотрим некоторые из них:

«Какое наслаждение первая сигарета утром после сна (после чашечки кофе, дозы алкоголя и т.д.)

Контрудар: давай задумаемся честно, отвергнув все виды внушений: наслаждение приносимое сигаретой всегда сопровождается какими-то мягко говоря не совсем приятными ощущениями. До чего же мы с тобой дошли, что даже естественные жизненные радости не можем воспринимать без табака. Скажу по своему опыту: сейчас тебе кажется, что сигарета это неотъемлемая часть всех жизненных радостей, но на самом деле это обман! Табак все эти радости отравляет и портит, и вскоре ты сам в этом убедишься. Неужели же мы с тобой в самом деле настолько дефектны что для радости нам необходимо отравление?

«Я люблю вкус и запах табака».

Контрудар: нас с тобой опять склоняют к самообману. Сознаемся честно: вкус и запах табака на самом деле омерзителен, он несовместим ни с какими другими действительно приятными вкусами и запахами продуктов питания. Невозможно же есть или пить через затычку! А если и попытаешься, то получишь тяжёлое острое отравление: головную боль, боли в животе, тошноту. И это удовольствие? А встречал ли ты где-нибудь жвачки, конфеты, леденцы со вкусом и запахом табака, табачный одеколон, ароматизаторы воспроизводящие табачный смрад или что-нибудь ещё подобное?*

Впрочем, в наше время всё возможно... но станешь ли ты есть дыплёнка табака если тот в самом деле будет отдавать табаком?

Приятные запахи и вкусовые оттенки табачных изделий вызваны на самом деле специальными ароматическими добавками, а не свойствами самого табака. В производстве сигарет для этого используются ваниль, орехи, мёд и другие ценные продукты питания, превращаемые сгоранием в дополнительный набор ядов.

«Какой же вред от одной затычки?».

Контрудар: не надо призывать изгнанного врага обратно, он и так ломится к тебе всеми силами. «Всего одна» часто используемый против нас приём для ввержения обратно в омут зависимости. Ещё раз уясним, что табак для нас совершенно чужд, мы не нуждаемся в этом мигранте ни в каких количествах – ни в больших ни в малых. Сделав эту самую «всего одну» ты опять вернулся в тюрьму зависимости – свободные люди не нуждаются ни в одной, ни в не-

** не надо путать смрад настоящего табака с другими запахами и даже цветами, так же именуемыми «табачными» - между ними нет ничего общего.*

скольких, они не потребляют табачных ядов вообще, так же как ты к примеру не делаешь себе никогда инъекций других наркотиков, и тебе совершенно не нужно ни одной, ни пол- ни четверть дозы, ни шприц для уколов.

Отречение от служения табачному бесу – безоговорочный акт, исключаящий любые компромиссы, устанавливающий резкую непреодолимую грань между свободой и рабством. Любая наркомания, даже будучи изгнанной, оставляет после себя невидимый след на всю оставшуюся жизнь. Этот след не мешает жить и никак не даёт о себе знать, но если мы не дай Бог, вздумаем притронуться к наркотику опять, то всё мгновенно возвращается к прежнему, даже в ещё более тяжёлой форме. Враг домогается от нас «всего одной», зная что всего одна затяжка сведёт на нет все наши усилия, - после неё ты опять в рабстве у врага, возводимое здание независимости рухнуло до основания и надо начинать всё заново, ведь зависимость оживает всего от одной затяжки! Кроме того, «всего одна» после периода свободной жизни будет особенно вредна потому что защитные силы организма за это время расслабились. Работа этого агента требует от нас толерантности, а ты в ответ крепко-накрепко запрети любое баловство с сигаретами. Ты и табак – по разные стороны Рубикона, и вводить себе табачные яды тебе так же противоестественно, как и употреблять в пищу пресмыкающихся.

«Отравление табаком поднимает жизненный тонус».

Контрудар: чудовищная ложь даже не требующая опровержения. Существование её возможно исключительно благодаря шорам корректности. Разделавшиеся с зависимостью уже на 4-5 день отмечают настоящее повышение жизненного тонуса: уменьшается потребность в сне, появляется бодрость, энергия, увеличивается работоспособность.

«Прекратив курить сделался настолько злым, что готов крушить вокруг всё и вся. Лучше уж буду курить дальше чтобы не натворить чего-нибудь страшного.»

Контрудар: это действительно очень трудная сторона дела. Но давай задумаемся: мы что, всегда были такими психами, и до попадания в зависимость то же? Ведь нет же! Значит эта дикая злоба так же неестественна как и самоотравление, следовательно и от неё тоже надо избавляться. Вспышки её свидетельствуют о коренной ломке зависимости, очищении организма от накопившихся ядов, нормализации извращенного обмена веществ. Мы с тобой

всё-таки не психически больные чтобы совсем не владеть собой и на этом фронте борьбы так же приложим усилия чтобы сдерживаться. Не пугайся: со временем всё придёт в норму, пройдёт и эта раздражительность, хотя держится она дольше других явлений. Обрати внимание, что для этих вспышек злобы не так уж и важны объективные причины: когда их нет, злоба всё равно накатывает, сопровождаясь целым потоком злых мыслей. Это говорит о том, что причины её находятся внутри нас, а не во внешних обстоятельствах. Помня об этом будем объективнее и увидим, что раздражительность возникает не столько из-за внешнего воздействия, сколько порождается нашим внутренним отношением к окружающему. Одно и то же событие может быть в одних случаях нами не замечено вовсе, а в других привести в ярость. Собрав в единый кулак нашу с тобой волю, пусть и совсем небольшую, будем отбивать эти вспышки ярости так же решительно как и другие вражеские нападения.

ПРАЗДНОСТЬ - МАТЬ ВСЕХ ПОРОКОВ

Мы все располагаем тающим драгоценным невозполнимым ресурсом – Временем. Не в наших силах вернуть назад хотя бы краткое мгновение – река Времени неумолимо течёт в одном направлении. Как легко потерять дарованные свыше блага – в первую очередь свободу – и как трудно (если вообще возможно) восстановить их, а потерянное время не вернуть вовсе. Каким же ужасным преступлением оказываются выражения вроде «убить время»! Что мы творим, когда заставляем кого-то ждать, расхищая тем самым чей-то безвозвратный ресурс! Банально звучит рефрен «некогда, нет времени, не успеваю», и тут же как мухи навозные плодятся развлекательные комплексы всех мастей перерабатывающие наше драгоценное время в чью-то наживу, расхищая наш главный жизненный ресурс и принося тем самым кому-то огромные доходы. Хоть отбавляй других способов растраты времени – компьютерных игр и т. д., всего не перечесать. Интересно, что во многих случаях это даже не приносит никому никаких доходов, тем не менее индустрия развлечений процветает.

Всё это делается якобы ради избавления от скуки. Но как нам с тобой может быть скучно: ведь наш внутренний мир так богат и разнообразен, и вдруг – скука! Неужели мы нелюбимы и неинтересны сами себе? Дело в том, что скука, чувство пустоты это

наше внутреннее расположение духа возникающее в том числе из-за отравления наркотическими ядами. Курение удобно устраивается на таком фоне обманывая тебя, что прогоняет скуку, а на самом деле порождая её. Ведь зависимость сковывает нашу свободу, а скука – естественное следствие любой несвободы. (Н.Д. Гурьев. «О добре и зле»).

Но было бы несправедливо винить в скуке одну только наркотическую зависимость, есть у неё и другие причины. Состояние это чрезвычайно вредное и опасное. На фоне скуки в сознание намного легче проникают вражеские эмиссары вроде:

«По-моему всё это какая-то дурацкая возня».

Контрудар: мы с тобой уже хорошо убедились, что враг делает всё, чтобы не выпустить нас из тюрьмы. Согласись, побег из неё – дело непростое.

«Не так уж и важно самоотравление табаком в жизни».

Контрудар: если это так, то почему так трудно прекратить его? Как сокращающий жизнь фактор может быть малозначительным? Ведь он крадёт твою **ЖИЗНЬ!**

«С сигаретами была по-настоящему счастливая жизнь, пусть хоть и короче, чем без них».

Контрудар: странно, как зависимость, несвобода могут приносить счастье? Здесь опять явная нелепость охмуряющая нас за счёт толерантности и корректности. Понятие счастья нам подменили и заставляют в эту ложь верить!

Расхищение времени скукой настолько нетерпимо, что здесь требуются дополнительные действия. А что если прогнать скуку, используя время с пользой? К примеру, займись размышлением о повседневных делах и заботах, которых всегда хоть отбавляй. Наметь план действий чтобы ничего не забыть и сделать всё по возможности наилучшим образом. Заведи себе блокнотик и записывай в него разные дела и мелочи которые мы склонны забывать в повседневной суете: кому позвонить, кому что вернуть, где что забрать, что сделать, что купить, и т. д. В минуты когда «нечего делать» просматривай его, вычёркивая лишнее и внося нужное. Для учащихся поле деятельности здесь просто необъятно: со шпаргалками, записными книжками, словарями таким образом можно усвоить значительную, если не основную, часть учебного материала.

Одним из путей расхищения нашего времени являются

автомобильные пробки организованные преступным бездействием властей. Используй это время с пользой, - прослушивай аудиозаписи с нужной тебе информацией.

Обретение свободы увеличивает и количество свободного времени – это известно по опыту, хотя на первый взгляд самоотравление табаком не так уж много его отнимает. Табачная страсть наоборот требует праздного времяпровождения, развивая скуку и расхищая время. Современная техника позволяет правильно и разумно использовать время, - продумай как лучше это сделать.

НАШЕЙ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЕ

Вам отравление табаком ещё более вредно, и беда в том, что вред этот распространяется на детей. Мать, обязанная вводить себе табачные яды передаёт ребёнку нарушенный обмен веществ, и ребёнок с первого мгновения появления на свет начинает испытывать наркотическую ломку. Разъяснения здесь излишни, но это ещё не всё. Давно замечено отставание таких детей в развитии от своих сверстников, они отличаются слабым здоровьем, а в некоторых случаях возможны и врождённые уродства. Последнее ужасное явление хоть и не обязательно во всех 100% случаев, тем не менее вполне реально. Станете ли вы выполнять на автомобиле манёвр влекущий лишение прав, если появление инспектора ГИБДД весьма вероятно? А ведь отравление беременной табаком влечёт несравнимо большую тяжесть возможных последствий!

Повзрослев, ваш отпрыск в случае «пробы» пристрастится к табаку почти мгновенно, - намного быстрее сверстников, у которых родители свободны, у него не будет того самого промежуточного состояния когда он по своей воле может безболезненно потреблять яды табака, а может этого не делать какое-то время. Дело в том, что зависимость, даже будучи изгнанной, оставляет после себя какой-то след на всю оставшуюся жизнь, и проявляется он только в случаях баловства с сигаретами – если освободившийся вздумает «маленько курнуть», то враг возвращается, оккупационный режим мгновенно восстанавливается. Вот этот самый след – своеобразный плацдарм врагу – мать передаёт своему ребёнку, и тот так же сохраняет его на всю жизнь... Это биологическая сторона дела, а ведь существует куда более могущественная нематериальная сторона, о которой нам уже известно – программирование сознания, напечатление страсти и другие явления нематериального характера.

Как установлено наукой, мать и дитя представляют собой

единое целое в нематериальном смысле – это какая-то цельная невидимая общность. И вдруг в эту таинственную сокровенную сферу вторгается враг! Да, это именно так, и об этом свойстве врага нагло требовать себе больше, чем самому дорогому и близкому, уже шла речь.

Женщина нуждается в помощи и поддержке, тем более в таком непростом деле, поэтому лучше начинать избавление совместно с кем-то из близких – мужем, подругой, оказывая друг другу взаимопомощь, но всё же широко распространяться о начатой борьбе вряд ли стоит. Желательно день восстания приурочить к началу менструального цикла, тем самым избежав наложения естественного недомогания на наркотическую ломку. Намечая восстание лучше по возможности выбирать наиболее спокойные дни с наименьшей вероятностью возникновения трудных моментов.

К вопросу о вашем облике, дорогие женщины и девушки. Вот что думает нормальный порядочный мужчина, глядя на курящую девушку:

АВЕ МАРИЯ.

Служба окончена. Стиснут народом,
Двигаюсь к выходу узким проходом.
Вот я на улице, вот оглянулся,
Гром в небе грянул, мир покачнулся:
Как Афродита на берег из пены,
Храма, покинув гулкие стены,
Между прохожих, смиренно ступая,
Девушка вышла – краса неземная!
Стан непокорный, форм совершенство
Взору – услада, глазу – блаженство!
Как околдован, смотрю не моргая –
Кто ты? Мадонна? Джоконда? Святая?
Очи прекрасные, брови густые...
Как ты прекрасна, Аве Мария!

* * *

Мне отвернуться бы, прочь уходя,
Образ прекрасный в душе унося...
Но - не могу, и за слабость за эту
Вижу в руке у неё... сигарету!
Что ты? Опомнись! – Крикнуть хочу,
Брось! Перестань! – Но стою и молчу...

Вот огонёк зажигалки плеснулся,
Дым ядовитый змеей потянулся.
Всё наваждение мигом пропало,
Как ничего никогда не бывало!
Где Мона Лиза? – Пропала незримо...
Рыжая девка протопала мимо...
Смрадного дыма клубы густые...
Сказка закончилась... Аве, Мария!

* * *

О Дульцинеи, Лауры, Джульетты!
Вы – Галатеи, Венеры, Одетты!
Что происходит? Куда мир идёт?
Женщина – курит! Женщина пьёт!
Она с сигаретой сегодня, не с розой,
Код генетический – под угрозой!
Нас парниковым эффектом пугают,
Армагеддон Земле предрекают,
Женщина с рюмкой, в губах – сигарета –
Вот апокалипсис! Вот конец света!
Люди, опомнитесь! – Все как глухие...
Всем – всё – равно....., Аве, Мария!

В. Давыдов. 8 марта 2007 года.

«Сигарета делает меня современной, красивой, облегчает общение».

Поверь, что отнюдь не сигареты определяют будущие твои отношения с окружающими. Как ты полагаешь, шприц с наркотиком в твоих руках произведёт то же впечатление? А ведь табак - тот же наркотик и все так или иначе это понимают. Факт наличия наркотической зависимости на самом деле не прибавит ни капли уважения даже в глазах таких же наркозависимых, а демонстрация этого факта делает человека развязным и вульгарным. Вот закулисное высказывание самих производителей табачной отравы из ДОКУМЕНТА (!) компании « Филипп Моррис »:

«Предназначено для баб, дымящих как паровозы»*

** цитата из книги Р. Клесгеса и М. де Бон « Как бросить курить и не поправиться ».*

КОРНИ

Как и любое значительное явление, табачная наркомания обязана своим расцветом чьим-то целенаправленным усилиям. Такой размах, как и во всех подобных случаях, требует широкомасштабной идеологической обработки массового сознания, подкрепляемой огромными средствами затрачиваемыми на поддержку и распространение табачной наркомании. Возможно ли такое без позволения власть предержащих? Почему государство позволяет агитпропу программировать сознание и поддерживать табачную программу? Потому что смотрит оно как всегда на запад. А там дело обстоит так:

Англичанин А. Карр в своей книге «Лёгкий способ бросить курить» свидетельствует:

«Тогда мне казалось, что моим главным противником станет табачная промышленность. Поразительно, но основными камнями преткновения стали те самые общественные институты, которые, как я думал, станут моими главными союзниками: средства массовой информации (агитпроп – А. К.), правительство, общественные организации... и традиционная медицина...»

...Курение стало массовым убийцей в обществе, и вместе с тем именно в него вложены самые большие средства министерства финансов Великобритании. На несчастье наркоманов зависимых от никотина оно зарабатывает 8000000000 фунтов стерлингов ежегодно, а промышленным табачным гигантам разрешено тратить 120000000 фунтов стерлингов в год на рекламу этой отравы».

И всё это на том самом цивилизованном продвинутом западе перед которым нам велено преклоняться, считать что там у них всё делается «по уму», что там курение выходит из моды и государство только и делает, что борется за жизнь и здоровье своих граждан. Есть некоторая разница между фактическим положением дел и стереотипами вбиваемыми нам в сознание, не правда ли? Выходит, что на деле кто-то кровно заинтересован в возможно более широком распространении табачной зависимости. Так что дело здесь не в абстрактном “государстве” а в конкретных физических лицах владеющих и управляющих агитпропом и личностях самих работников соответствующих аппаратов как в нашей стране, так и за рубежом. Зная повадки российского политического истеблишмента можно догадаться, как обстоит

дело с финансированием табачного наркопрома в нашей стране. Сногсшибательный аргумент «а вот на западе...» накрепко сковывает элитарное сознание власть предержащих.

Но на самом деле собака зарыта ещё глубже. Согласно стратегии развития мировой цивилизации идёт формирование так называемого золотого миллиарда населения планеты куда наш народ за незначительным исключением не попал, и стратеги мягко говоря не заинтересованы в продолжении жизни нашего народа, нас с тобой, наших детей... Таким образом, главные движущие мотивы оказываются даже не корыстные, а идейные.

С большевистским задором, рвением и энтузиазмом чиновники, депутаты, журналисты, режиссёры, актёры, сценаристы, продюсеры, юмористы и прочий либеральный бомонд выполняют директивы, строжайшим образом держась заданной идеологической линии. Разум наш лишь иногда, слабо и нерешительно, подобно некоторым депутатам в Госдуме пытается что-то возразить, заглянуть правде в глаза, но и он тонет в интеллектуальном шквале порождаемым врагом. Именно по стратегии, определённой этим тайным политбюро стоящим у руля современной цивилизации действуют руководители и хозяева современного агитпропа. Можно было бы отмахнуться от этого как от плода больного воображения, но существуют документы и факты свидетельствующие об их реальности. В числе их книга английского разведчика, полковника спецслужбы Дж. Колемана “Комитет 300”. Другое свидетельство - доктрина Аллена Даллеса, основателя и первого директора ЦРУ США. Вот выдержки из неё:

СЕКРЕТНАЯ ДИРЕКТИВА ЦРУ 1945Г.

“Посеяв в Советском Союзе хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти фальшивые ценности верить. Как?”

Мы найдём своих единомышленников, своих союзников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разворачиваться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на Земле народа, окончательного, необратимого угасания его самосознания...

Литература, театры, кино - всё будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать и поднимать так называемых творцов которые

будут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства, - словом всякой безнравственности. В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху... Мы незаметно будем способствовать самодурству чиновников, взяточничеству, беспринципности. Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, **ПЬЯНСТВО И НАРКОМАНИЯ** животный страх друг перед другом, беззастенчивость, предательство национализм и вражду народов и прежде всего вражду и ненависть к русскому народу, - всё это мы будем ловко и незаметно культивировать, всё это расцветёт махровым цветом. И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или понимать что происходит. Но таких мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдём способ оболгать, объявить отбросами общества...”

Можно считать всё процитированное выше - подделкой, художественным вымыслом советского писателя, но важно даже не столько происхождение документа, сколько его точное соответствие происходящим в реальности событиям. Не вызывает сомнений программный характер высказываний Даллеса и если в советские годы воплощение программы велось подспудно, то с 1991 года всё прорвалось как из канализационной трубы наружу. Удивительно, насколько точно претворяется в жизнь идеологическая линия заданная более полувека назад. Кичащаяся своей свободой и демократией мировая элита на самом деле строго, как по нотам исполняет указанное сверху. Если кто-то и пытается воспрепятствовать, то такие попытки блокируются на самых разных уровнях - от Госдумы до мелкой хозноменклатуры. К примеру, несколько лет назад вышел закон об ограничении курения. Сам по себе этот закон - пустая декларация никого ни к чему серьёзному не обязывающая, но даже это вызвало противодействие. В служебных помещениях московского метрополитена вместо того, чтобы написать прямо: «курение сокращает нашу жизнь!», появился поразительный пропагандистский перл: таблички с надписью “курение сокращает жизнь локомотивных бригад”. Ни больше, ни меньше! Авторы этого шедевра хотят видимо навести на мысль, что другим категориям граждан не входящим в состав локомотивных бригад курение жизнь продлевает. Что и говорить - виртуозного мастерства в выполнении секретных директив ЦРУ достиг

кое-кто на метрополитене за годы советской власти, так что и в нынешнее время неукоснительно соблюдает идеологические установки, саботируя даже ничтожные попытки Госдумы отклониться от “правильного” курса. Кто постарше хорошо помнит политическое устройство бывшего СССР, где наряду с малозначащей официальной государственной вертикалью власти существовала всемогущая ни за что не отвечающая, но всем и вся указующая и повелевающая партийная вертикаль. То же происходит по сути и сейчас, но теперь уже в мировом масштабе. В отличие от СССР современные идеологические штабы очень не любят обнаруживать себя, веля нам думать, что ни их самих ни их целенаправленной деятельности не существует.*

Другой яркий пример - организованный табачный кризис 1990 года. Здесь закулиса испробовала эффект от нажатия на рычаг табачной зависимости. В то время мне надо было попасть в глухой лес, и на конечной станции я поднялся в кабину локомотива местного поезда. Локомотивная бригада и слышать не хотела об остановке в непопозволенном месте, тогда я молча достал пачку беломора и положил перед ними. Вопрос решился мгновенно. А в городах дело доходило до перекрытия магистралей, возникала угроза политической стабильности. Страшной силой обладает “дурная привычка”!

НАША РОЛЬ

Таким образом табачная зависимость - разновидность наркомании. Это сложное многогранное явление главным образом нематериального характера разрушающее как физическое тело (здоровье) так и высшие сферы сознания. Выше уже говорилось о мотивах приобщения к курению в юности, в более зрелом возрасте они меняются. Главным становится получение удовольствия. Это и есть идеологическая опора зависимости - стремление к получению удовольствий. Здесь пропаганда трудится особенно усердно всюду забывая наш разум от примитивного «оттянись» до философского

**Увы, существуют. Это примерно 300 семейств составляющих мировую финансово-промышленную элиту, без четкой национально-территориальной привязки. Именно в их интересах и строится современная мировая политика. Их стратегия: в связи с ограниченностью ресурсов Земли оставить не более 1 млрд. населения, в котором будет своя элита - те самые 300 се-*

«бери от жизни всё». Итак, получение удовольствия пусть и на несколько секунд является главным движущим мотивом: я хочу... и я удовлетворяю своё желание, то есть иду на поводу своего «хочу». Но удовольствие само по себе - это вознаграждение за что-то, за какой-то труд. А что мы такого сделали, выкурив сигарету? Если мы в обычной повседневной жизни станем пользоваться тем, что не заработали и что нам не принадлежит, то нас посадят в тюрьму (как правило, для подавляющего большинства это так, истеблишмент в расчёт не берётся). Так и попытки незаконно получить удовольствие или даже его подмену путём введения различных химических веществ вместо настоящего труда неизбежно влекут расплату. В случае с табачной зависимостью это часть нашей жизни, в более тяжёлых случаях - ещё и другие потери вплоть до полного опускания на самое дно и потери самой жизни.

Агитаторы конечно же умалчивают о том что строить жизнь на одном стремлении к удовольствиям невозможно в принципе. Вспомним идеологическую основу любой рекламы: наслаждайся, удовлетворяйся, оттягивайся, - словом ублажай как только можно все свои похотения при этом почти без всяких усилий. Здесь высвечивается и умело культивируемый в нашем сознании эгоизм, становящийся важным элементом табачной программы. Но как вредное и неприятное для организма действие может приносить ему удовольствие? Вспомним ощущения начинающего втягиваться в зависимость - налицо признаки тяжелого отравления. Тем не менее человек продолжает и продолжает “пробовать”. Здесь должно быть удовольствие! - велют нам думать, и мы искали его, давясь тошнотой, истекая слюной, задыхаясь от кашля. Организм вынужден защищаться - он начинает сам вырабатывать какие-то вещества против табачных ядов, меняет обмен веществ и первоначальные признаки отравления исчезают, уступая место “кайфу” длящемуся однако очень недолго и всё равно смешанного с какой-то мутью.

мейств и необходимая для их обслуживания часть остальных. Характерно, какому остракизму и травле подвергаются те, кто осмеливается говорить правду о заговоре. Прямо как диссидентов в советские годы травят. Но у тех был мощный союзник и психологическая поддержка - Запад, у нынешних несогласных такого нет и в помине. Так что или маршируй в ногу с духом времени в светлое общечеловеческое будущее, или... вопрос только в том, какое место тебе приготовлено в этом самом светлом будущем, и приготовлено ли оно вообще.

Что же толкало нас ломать свои же защитные барьеры, насиловать свой организм противоестественным вдыханием табачного дыма? Толкала та самая запрограммированность создаваемая работой агитпропа.

Далее наступает следующий этап - появление психологической зависимости. Её удовлетворение и приносит теперь уже зависимому удовольствие - привычная сигарета после обеда и т.д. Здесь выражен эгоизм: не смотря на мимолётность приятных ощущений это предпочтительней чем сказать себе “нет!”, хотя сам человек может пока по своему желанию воздерживаться и гордится этим, убаюкивая себя мыслями что он умеет “делать как надо”.

Дальнейшее развитие ведёт к физической зависимости и теперь жертва испытывает давление разнообразных факторов с разных сторон, одним из которых является извращённый порядок обмена веществ в организме. Угождение этому неестественному порядку и приносит кратковременное удовольствие, заставляя 99% других сигарет выкуривать ради поддержания этого изуродованного метаболизма в рабочем состоянии. И ведь если сознаться честно, то приятные ощущения наркозависимому дают всего 1-2 сигареты в течении суток, те самые что потребляются после длительного перерыва. Все остальные идут лишь для успокоения живущей в душе и теле страсти чтобы чувствовать себя “нормально”. Подобно же и с физической зависимостью от алкоголя: человеку постоянно требуется небольшая доза чтобы быть «нормальным». Так же при других наркоманиях очередная доза нужна уже не для получения приятных ощущений, а лишь для снятия ломки, так что такое «удовольствие» носит уже принудительный характер.

Таким образом путём хитросплетений из лжи и внушения нас принудили выработать у себя противоестественные потребности, удовлетворение которых и даёт удовольствие. Вот откуда берётся удовольствие от вредного воздействия. Выходит, что для получения удовольствия от введения ядов необходимо сесть в тюрьму зависимости от них. Отсюда видно, что даже безобидные на первый взгляд рекламные призывы тем не менее работают на всевание, поддержание и возобновление в случае угасания наркотических зависимостей, создавая в подсознании настрой на получение удовольствий, ставя удовольствие как главную жизненную цель. Молодое поколение зомбированное рекламой и другими приёмами агитработы вынуждено искать повсюду удовольствия, ставить себе основной

задачей его получение. Понятно, что такая жизненная установка постоянно бросает несчастного на скалы реальности, разбивая жизнь в щепки и причиняя боль вместо искомого удовольствия, но осознать это не удаётся по причине уже описанных особенностей поведения программ, и эти самые программы продолжают властно требовать исполнения своих требований, не считаясь с реалиями. Что же ещё остаётся, как не воспользоваться наиболее примитивным путём – введением себе наркотических ядов, из которых самыми доступными и легальными являются табак и алкоголь?

К сожалению, не одна только молодёжь подвергается действию скрытой пропаганды. Где-то в начале 1990-х у нас появились бомжи, и поначалу это ещё можно было объяснить простодушием, неопытностью, неумением вписаться в новые жизненные реалии. Однако число бомжей не уменьшается по сей день, и это при том, что в таком положении человек долго тянуть не может и довольно быстро погибает. За счёт чего пополняется армия бродяг? Здесь работают те же установки на получение удовольствия, ведь если быть последовательным на этом пути, то следует в конце концов отказаться от всякой самодисциплины и понуждения, отдавшись полностью поиску одних удовольствий. Так человек опускается на самое дно. Конечно, было бы смешно сваливать в этих случаях всю вину на одну лишь погоню за удовольствием, но тем не менее такая идейная установка играет не последнюю скрипку в оркестре деградации.

Истина же заключается в том, что удовольствие – кратковременный фрагмент, второстепенное следствие чего-то более серьёзного и делать удовольствие конечной целью равносильно бережному сохранению упаковки от сложного дорогостоящего изделия, в то время как само изделие отправлено в мусорный ящик. На самом деле для получения удовольствия надо немало потрудиться, что возбраняется рекламной идеологией, и для исполнения требований враждебных программ нам остаётся один путь – получить подделку удовольствия самым примитивным способом – отравлением ядами. Для этого нам навязываются курение и алкоголь как средства получения удовольствий, создаются все предпосылки для приобщения к другим наркотикам (они же удовольствие приносят!), хотя при этом избегаются прямые призывы к их потреблению (нельзя же работать так топорно!). Но почему работа агитпропа столь успешна?

Дело здесь в том, что мимолётный кайф, как и подобные

ощущения от других наркотиков являются грубой подделкой, как бы бликом мира горнего, того идеального состояния, в котором был изначально сотворён человек и к которому мы все стремимся, как мотылёк на свет. На крючок с этой наживкой мы и попадаемся, заменяя настоящий путь к Богу самым примитивным и губительным – отравлением химическими веществами. Такой способ не требует от нас ни веры, ни исполнения заповедей, ни работы над собой, никаких других усилий или понуждений. Заплатил – и получил. Как всё просто! Но отсюда и плоды: зависимости, вплоть до полного разрушения личности и гибели. Все без исключения химические вещества, воздействующие на нашу душу и приносящие ей приятные ощущения вызывают зависимость, унося взамен свободу, здоровье, в конце концов саму жизнь. Попытка проникнуть куда-нибудь минуя дверь никого никогда не приводила и не приведёт к добру. В этом и заключается губительность любой зависимости.

Комиссары нового мирового порядка как львы кидаются на защиту рекламы. Они утверждают, что в советские годы рекламы не было, а ряды зависимых всё равно росли, поэтому-де реклама здесь якобы не причём. Рекламы не было, но агитпроп-то был и тогда! И суть его не изменилась с тех пор нисколько, и работать там продолжают прямые потомки большевиков... Профессор Жданов В.Г. свидетельствует, как в годы его детства из большого чёрного репродуктора 40-х годов по нескольку раз в день неслась популярная в то время песня «давай закурим...» На самом деле всё гораздо проще: реклама, культпросветработа, наглядная агитация, пропаганда – одно и то же. Суть их – воздействие на сознание (подсознание), меняются лишь формы и задачи. Вот так современный агитпроп и загоняет нас на губительный путь.

ИТОГИ

Возникает вопрос: к чему было касаться столь далёких от табакокурения тем? Ведь книга посвящена сугубо избавлению от зависимости, ради этого из неё исключены многочисленные данные о вреде курения, о социальных аспектах данной проблемы и много чего ещё связанного с потреблением табака напрямую, а вот общественно-политическая сторона дела почему-то вошла.

Сбросить её со счетов никак не удаётся, как ни верти, как ни крути. Вот допустим заядлого курильщика изолировали от общества: предложили ему добровольно поехать на какой-нибудь

затерянный в таёжных дебрях речной остров. Он там бросил курить, пожил, очистил свой организм от остатков ядов, с ним провели какую-то противонаркотическую работу, разъяснили и показали некоторые аспекты его проблемы. Кажется, сделано всё необходимое. Но рано или поздно этому бывшему курильщику придётся вернуться в обычное общество, где он столкнётся с чрезвычайно агрессивным и неблагоприятным в смысле курения окружением. Спектр будет чрезвычайно широк: от случайных прохожих с сигаретой в руке и ложных бытовых понятий до работы агитпропа исполняющие соответствующие задачи. Устоять перед таким напором человеку не знакомому с общественно-политическим значением табакокурения, его настоящей ролью и местом будет чрезвычайно сложно, и в этом так же кроется одна из причин срывов и неудач. Смысл всего этого коротко можно свести к осознанию простого факта: ты со своей проблемой остаёшься в этом мире один на один: государство, правительство, и т.д. и т.п. совершенно равнодушны к твоей гибели, помощи от них не жди. Да, то что сейчас творится в нашей стране с курением - это результат целенаправленных усилий. И действительно существуют вполне конкретные физические лица заинтересованные в этом отнюдь не из-за одних только корыстных соображений. И надо ясно отдавать себе в этом отчёт, понимать что твоя воля, твой выбор в такой ситуации - это последний рубеж. Не устоишь на нём, значит сорвёшься в пропасть и всякие демагоги со своим гуманизмом и общечеловеческими ценностями будут этому лишь рады. Если в советские годы государство хоть и грубо и неумело, но пыталось воспрепятствовать твоему падению, то теперь этого нет и близко. Всё зависит исключительно от тебя самого, надеяться больше не на кого: ни на власти, ни на общество, ни “запад нам поможет”. Не поможет он. Мотивация для безвозвратного избавления от табачной зависимости вполне серьёзная, получше чем “теряешь-приобретаешь”, “удовольствия больше - удовольствия меньше». Когда ты понимаешь, что твоему курению кто-то до безумия рад, то и свобода обретает дополнительный смысл: каждый прожитый тобой свободный день это удар по врагу, твоя независимость ломает чьи-то планы, да ещё таким образом, что врагам остаётся только скрипеть зубами от злости, потому что ничего больше сделать они уже не могут.

Пока книга готовилась к печати, вышло интервью «Российской

газеты» с главой Роспотребнадзора Г. Онищенко. Вот выдержки из статьи:

”Российская газета” - Федеральный выпуск №4712 от 23 июля 2008 г

<http://www.rg.ru/2008/08/01/onischenko.html>

«...Слова Геннадия Онищенко в первую очередь адресованы ассоциации “Совет по вопросам развития табачной промышленности”. В ее состав входят два крупнейших табачных концерна иностранного происхождения Филипп Моррис и JTI, которые выпускают до половины всех сигарет в нашей стране. Еще пятнадцать лет назад **правительством было принято решение** о создании совместных с крупными зарубежными компаниями предприятий по выпуску табачных изделий. В тот период их постепенно стали вытеснять из Америки и европейских стран, и они именно в России увидели огромный неосвоенный рынок. Сейчас, по мнению Геннадия Онищенко, сверхдоходы американских корпораций оплачиваются здоровьем отечественного молодого поколения. “Даже эта бесчеловечная плата за чужое благосостояние не удовлетворяет этих господ, - говорит Геннадий Онищенко. - Они добиваются установления для России средневекововысоких уровней содержания никотина и смол в сигаретах, позволяя на установленном законом уровне сбывать для российского народа самые низкопробные табаки”.....

...”Действительно, четыре транснациональные компании с середины 90-х годов получили “в пользование” население нашей страны. Их бизнес, по сути, строится на том, чтобы в России все больше и больше людей становились их постоянными клиентами. К тому же, по сути, Россия становится чуть ли не основным крупным потребителем табака, поскольку Евросоюз до 2025 года собирается вовсе убрать сигареты из открытой продажи, - заявил “РГ” президент Конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин...

...”К сожалению, пока не существует серьезных правовых оснований, чтобы предъявить претензии к табачным компаниям в той части, о которой говорит Геннадий Онищенко. Претензии через суд имеет смысл предъявлять лишь по частным пунктам, например за использование ненадлежащей рекламы”, - констатирует Дмитрий Янин»...».

Даже не взирая на наличие во властных структурах некоторых

честных и порядочных людей дело твоего освобождения от табачного рабства всецело зависит исключительно от тебя самого, дорогой читатель. Ни государство в лице правительства, депутатов и чиновников, ни какой-либо добрый дядя с запада не заинтересованы в том, чтобы ты был свободным, здоровым, крепким, независимым. Как стало теперь видно из приведенного выше, их интересы лежат в совершенно иной плоскости. Поэтому ни на кого не надейся и не рассчитывай, а делай дело своего освобождения сам.

ПОВТОРИМ ПРОЙДЕННОЕ

Напоследок вернёмся к нашей основной цели и вспомним ещё раз порядок наших действий:

1. Пробуждение – мысль о свободе.
2. Особая бдительность: враг где-то рядом!
3. Продумать план на день, - где враг мог расставить ловушки, сделать засады.

4. Отражение нападений в течении дня.

5. Размышления о поразившем нас пороке, где:

- хорошо уяснить себе, что табак исключительно вреден для человека. Даже вредители не трогают его сочные мясистые листья, и введение табака или его составных частей в организм недопустимо.

- Понять, что отравляющие себя табаком - даже очень авторитетные и уважаемые люди, - это жертвы вражеского нападения.

- Человек изначально сотворён Богом без потребности в ядах, зависимости от них - инородные включения подобно глистам или занозам.

- Эти глисты и занозы искусно вогнаны в нас с позволения нашего беспечного разума.

- Помнить, что если перед нами встаёт вопрос входить в зависимость или нет, то это проверка нашего разума. Крыса, к примеру, вырвавшись раз из ловушки не только ни за что больше не пойдёт в неё, но не пустит туда и других крыс.

- Наше с тобой отравление табачными ядами - это выполнение враждебной злой воли, воли ненавидящих нас врагов невидимых, воли врагов физических для которых мы - двуногий скот с человеческим лицом, объект эксплуатации и не более того, а подчас и вовсе нежелательный элемент на территории этой страны.

Потребление табака оправдано в случаях:

- если ты хочешь сократить свою жизнь;
- хочешь своим трудом, здоровьем и жизнью умножать богатства наркомафии;

- хочешь чтобы твои дети и внуки обрели наркотическую зависимость, а твой род выродился в недалёком будущем.

6. Разрушение табачной программы будет неполным если мы с тобой не обратим воспоминания к детству, юности - тому времени когда ещё ничего не знали о таком отвратительном явлении подстерегающем нас в дальнейшем. Достань имеющиеся фотографии тех времён взгляни и задумайся: ведь ты пришёл в этот мир, рос и радовался без отравления какими-либо химическими веществами, значит можно и должно жить без них дальше! Вспоминай как можно чаще своих некурящих близких и пусть они будут тебе примером, а не эстрадные звёзды с признаками умственной отсталости на лицах! Всё это должно в конце концов привести к простой очевидной истине: табак нам с тобой чужд и вреден! Эту истину надо твёрдо усвоить и не забывать её никогда. Не смотря на её простоту и очевидность врагам удалось её похитить и заменить ложными убеждениями которые приходится теперь с таким трудом ломать. Только когда мы сознательно придём к убеждению что мы изначально созданы свободными и любая зависимость в том числе табачная искусственно навязана нам, - только тогда можно надеяться, что Господь окончательно избавит нас от неё.

7. Действия перед сном: чтение книги, просмотр фотографий детства, написанная на бумаге фраза о безвозвратном разрыве с табаком.

Сейчас мне абсолютно всё равно если рядом кто-то закуривает - неприятен лишь густой дым в непроветриваемом помещении, ничто не отзывается в душе когда предлагают потравить себя табаком. Именно такое - РАВНОДУШНОЕ - отношение к табаку я советую выработать и тебе, дорогой читатель. Отвечай на тайные и явные провокации: «проехали», «пройдено», « в прошлом», «свободен!».

Но нельзя оставаться равнодушным когда видишь вражью работу по всеванию страсти: рекламу; сигареты в руках звёзд; табачное программирование в произведениях искусства - начиная с крокодила Гены из детского мультфильма и кончая современными кумирами. В этих случаях надо сразу вспомнить, что это работает враг. Не надо лишь осуждать конкретных травящихся табаком людей: почти все они жертвы вражеского нападения как и мы с тобой.

ПОСЛЕДНИЕ СОВЕТЫ

1. Никогда не изменяй принятому решению навсегда избавиться от табачной наркозависимости. Ты видишь насколько хитры и многообразны могут быть вражеские ловушки, поэтому лучше не доверяй себе до конца, а держи это решение как аксиому, непреложную истину.

2. Будь морально готов к тому, что освобождение от зависимости – большое и трудное дело. Не слушай бесов которые «представляют избавление от грехов делом, для совершения которого достаточно одного нашего произволения, последовать которому мы якобы можем в любой момент, одновременно устраняя память о том, что для этого потребны большой труд и время.» (Н.Д. Гурьев. «О добре и зле»).

3. Наймиты наркомафии трубят о том, что избавиться от наркозависимостей легко и просто, и указывают на примеры и способы таких лёгких избавлений, умалчивая при этом как это даётся на самом деле. Хорошим примером служит здесь шум вокруг книги А. Карра «Лёгкий способ бросить курить». Сам Карр, надо думать из благих побуждений, пытается внушить читателю что бросить курить легко, это чуть ли не в удовольствие. Видимо, к западному изнеженному читателю по-другому подойти нельзя. Что ж, бросить курить действительно легко – кое-кто на западе это проделывал раз эдак 100, а вот избавиться навсегда от зависимости... Однако в той же Америке подход А. Карра считают безответственным, ведущим к срывам и разочарованиям. (Р. Клесгес и М. де Бон. «Как бросить курить и не поправиться»). Впрочем, сказанное больше относится к работе пропаганды вокруг книги А. Карра. Его успех объясняется тем, что в принципе он нашёл верный путь – путь правды, разъяснения и убеждения, за что глубокая ему благодарность.

4. Но не впадай и в другую крайность – не пугайся трудностей! Миллионы людей избавляются от наркоманий, возвращаясь таким образом к естественной свободе. Быть самим собой не только можно, но и нужно и правильный порядок вещей восстановить на самом деле легче, чем держать себя дальше в оковах рабской зависимости.

5. Не теряй бдительности. Посрамлённый враг так и следует за тобой по пятам, чтобы выбрать удобный момент для нападения. Главное научись распознавать и пресекать его поползновения, тогда не надо будет всё время быть в напряжении как в начале брани, в дальнейшем ты легко будешь отбивать вражьи приступы, а он в

свою очередь как собака отведавшая нагайки уже не осмелится нападать на тебя столь нахально как раньше.

6. Мы говорили о бессмысленности выжидать удобный момент для восстания. Это вовсе не означает, что надо пренебрегать благоприятными обстоятельствами: отпуск, переезд, и т.д. Смена обстановки способствует начатому делу.

7. Один из основных каналов воздействия на наше сознание – телевидение, это главное оружие агитпропа. Было бы очень хорошим и правильным шагом эту пакость ликвидировать – отрезать телеантенну, освободив свой дом от тлетворного влияния, а телевизор использовать только как монитор. Опыт показывает, что ты при этом ничего не теряешь, а приобретаешь очень многое, - прямо по А. Карру! Но если сделать это невозможно, то воспользуйся отличным советом профессора Жданова В.Г.: во время рекламы потри ладони до тепла, закрой ими глаза так, чтобы пальцы перекрестились на лбу, а под ладони не попадал свет, закрой под ладонями глаза, локти поставь на колени или на стол чтобы возможно более расслабиться. По окончании рекламы убирай ладони часто-часто моргая глазами. Это очень полезное упражнение для сохранения зрения.

8. Никогда не осуждай других наркозависимых. В подавляющем своём большинстве это жертвы, собратья по несчастью. Чувство превосходства над ними, сознание своей воли, мнение о своей силе, выдержке, - залог твоего падения! Этот ход мысли – особо опасное действие врага и применяется им, когда ты уже укрепился в независимости, а все прочие его приёмы остались безуспешными. Видя полное разрушение своих конструкций враг оставляет поле брани и переходит в совершенно иные сферы духа откуда ты никак не ждёшь нападения, в частности распаляет тщеславие. Нам была дана свобода, мы её утратили, теперь она нам возвращена, и здесь нет повода гордиться чем-то, это не наше с тобой личное достижение, а помощь нам свыше через наших соотечественников. Будь снисходителен к другим зависимым, помни что ты и сам только что был таким.

Теперь, по прочтении этой книги ясно в каком положении находимся мы с тобой, наш народ, наша страна, что ожидает наших детей. Ты – свободный независимый человек, смотрящий правде в глаза и способный сделать действительно СВОЙ выбор: быть свободным или оставаться в концлагере у наркотической зависимости.

Каждому – своё.

ЕСЛИ НЕ ПОМОГЛО

Посмотрим внимательно, что мы с тобой упустили. Итак,

1. - Решил ли ты твёрдо навсегда избавиться от зависимости?

2.- Проведена ли подготовка к восстанию? Для свершения столь решительного шага необходима серьёзная подготовка, во время которой мы считаем себя находящимися под вражеской оккупацией, но самое важное за этот период – усвоить и укрепить принятое решение.

3.- Следил ли ты за своим внутренним миром, отбивал ли вражеские мысли? Это внутреннее делание чрезвычайно важно, без него успех немыслим.

4. - Прилагал ли ты усилия для подавления тяги?

5. - Продумывал ли как пройти провокации, где подкарауливает враг, что делать при внезапном нападении?

6. - Как боролся со скукой?

7. - Как начинал день и как заканчивал? Раз цель – обретение свободы, то начинаться и оканчиваться каждый день должен с мыслей о свободе от зависимости.

8. - Что делал для разрушения табачной запрограммированности? Писал ли правду перед самым сном? Занимался ли со своими фотографиями детства, юности?

9. - Не допускал ли тщеславных мыслей о своих выдающихся способностях? Не осуждал ли собратьев по несчастью?

Если всё это было тобой честно выполнено, а освободиться от зависимости ты не смог, то для достижения успеха необходима более глубокая работа по этой методике, но вести её надо под руководством опытного инструктора владеющего ещё более сильными приёмами. Для этого воспользуйся www.andreyqwerty.narod.ru Главное – не отчаивайся, дорогой читатель! Не изменяй принятому решению освободиться от паразита навсегда! К сожалению, мы с тобой живём в ужасное время, вполне вероятно что страсти табакокурения подвержены или были подвержены твои родители и многие близкие, тогда табачная программа будет особенно сильна. Однако и в этих случаях на врага найдётся управа – от зависимости ты всё равно избавишься, если тобой принято твёрдое бесповоротное решение. Отложи пока эту книгу в сторону, а затем некоторое время спустя вновь перечитай её, но главное – не мирись с врагом!

ПОСЛЕСЛОВИЕ

... Ко времени призыва в армию я уже глубоко втянулся в табакокурение, причем курил исключительно крепкие дешевые сигареты: “Астра”, “Прима”, “Дымок” и т. п., а если их не было, то у сигарет с фильтром отрывал фильтр, так как иначе они были мне слишком слабыми. Так незаметно сформировалась сильнейшая зависимость и уже в молодости мне проще было остаться голодным нежели обойтись без табака. Иногда в этом дурмане случались проблески трезвой мысли. Я думал, что уже не один год курю регулярно не пропуская ни дня и нанося тем самым себе огромный вред. Иногда пытался бросить, но устойчивого результата достичь не мог - в лучшем случае держался около месяца. Постепенно пришло понимание, что нахожусь во власти какой-то страшной силы противостоять которой почти невозможно. Эта сила обязывала меня регулярно вредить самому себе: следить и вовремя пополнять количество сигарет, иметь их постоянно при себе, так же иметь источник огня, курить в запрещенных местах что приводило к конфликтам, унижаться выпрашивая сигареты у других, порой совершенно незнакомых людей, подбирать окурки, докуривать за кем-то и т.д. Если достать табака не удавалось, то развивалась какая-то дикая злоба где я уже почти не владел собой и готов был чуть ли не на голую стену кидаться с кулаками безо всякого повода. В общем, зависимость крепко держала меня за глотку стальными когтями, сжимая их при малейшем неповиновении. Теперь стало хорошо видно на какие унижения она заставляла идти, какие неблагоприятные, а то и просто непорядочные поступки совершать ради исполнения ее требований. Никому и ничему больше в то время я не служил столь покорно!

Временами я задумывался: неужели потребность в табаке теперь столь непреодолима? Что же будет, если я лишусь его? Как я обхожусь без табака во время сна? Что происходит с заядлыми курильщиками, если они оказываются в полной изоляции - к примеру, на необитаемом острове после кораблекрушения?

Порой вспоминались детские годы, когда я просыпался утром с какой-то удивительной легкостью, жил, радовался, играл, познавая мир и не зная пока еще табака. Вспоминал своих некурящих родителей, бабушку и других родственников и где-то в глубине души понимал, что естественное состояние человека - это

жизнь без курения. Однако с другой стороны давили взявшиеся ОТКУДА-ТО представления что курение - неотъемлемая часть полноценной жизни, а некурящие сверстники представлялись какими-то ущербными. Так продолжалось долгие годы. Но вот Господь привел меня к Православной вере и я с удивлением обнаружил, что Церковь абсолютно нетерпима к курению. Долго не мог понять, почему же? Истина, что человек рождается свободным, а любая зависимость эту свободу похищает, постигалась пока умозрительно, без глубокого осознания. Глядя на священнослужителей, читая Православную литературу, я загорался радостью за других: люди живут без табака! Они не тянутся к сигарете после еды, у них не возникает потребности закурить после крепкого чая или кофе, они не ищут табака в стрессовых ситуациях, а в смертный час устремляются с чистой молитвой ко Господу, а не просят у палачей закурить напоследок! На этом фоне стала прорисовываться моя собственная греховность и несовершенство. С грустью я видел, насколько оказался далек даже от обычного естественного состояния человека. Вспоминал рассказы некурящего отца о том, что и дед мой так же никогда не курил*.

Теперь я стал понимать свою ущербность по сравнению с некурящими, но сделать что-либо по-прежнему не мог. К этому времени стаж курения составил около 20 лет. Как уже говорилось, зависимость расцвела махровым цветом, полностью подчинив себе, связав мою волю и лишив уже всякой возможности противиться. Я потерял всякую надежду на избавление от нее и НЕ ВЕРИЛ возможности стать некурящим настолько, что даже не пытался что-либо предпринимать. При этом если и пробовал представить себя некурящим, то жизнь, весь окружающий мир рисовался какими-то блеклым, тусклым, неинтересным, лишённым чего-то основного. Так я оказался в тюрьме наркозависимости. На воле шла обычная свободная жизнь, но на неё я мог лишь смотреть, радуясь, что на свете есть люди неподвластные табакокурению. КТО-ТО упорно вбивал в сознание мысль, что жизнь без сигареты стала невозможной.

А если вопреки этому «КОМУ-ТО» все же задуматься?

** Кстати, уважаемый читатель: Ваши предки вероятнее всего так же не курили, а более дальние предки наверняка не былиотяжены этой дурной зависимостью. Ведь если бы наши прародители столь же рьяно искали бы себе удовольствий, как это делается теперь, то нас сейчас попросту не было бы в этом мире!*

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗБЕРЁМЯ В ПОЛОЖЕНИИ ДЕЛ	5
ЧТО МЫ УСТАНОВИЛИ	7
НАЧАЛО ИЗБАВЛЕНИЯ	10
ПОДГОТОВКА	10
РАЗОБЛАЧЕНИЕ	12
РАБОТА С ВНУТРЕННИМ МИРОМ	13
ПРИВЫЧКА	15
САМОЕ СЛОЖНОЕ	16
РЕШЕНИЕ	18
ИЗГНАНИЕ!	19
ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	21
БОРЬБА	23
ЗАСАДА	25
ШОРЫ	27
ВРАЖЕСКИЕ ПРИЁМЫ	29
ОПАСНОСТЬ ШУТКИ	35
СРЫВ	36
ТАЙНЫЕ МЕХАНИЗМЫ	39
РАЗРУШЕНИЕ ТАБАЧНОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ	42
СНОВИДЕНИЯ	44
ОПАСНОСТЬ РЕВАНША	45
ЛОЖНАЯ ЛЮБОВЬ	46
ПРАЗДНОСТЬ - МАТЬ ВСЕХ ПОРОКОВ	49
НАШЕЙ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЕ	51
КОРНИ	54
НАША РОЛЬ	57
ИТОГИ	61
ПОВТОРИМ ПРОЙДЕННОЕ	64
ПОСЛЕДНИЕ СОВЕТЫ	66
ЕСЛИ НЕ ПОМОГЛО	68
ПОСЛЕСЛОВИЕ	69

Использованная и рекомендуемая для чтения литература:

1.Н.Д.Гурьев “О добре и зле.
Заметки Православного мирянина”.
Москва.1990г.

Сайт певца и поэта А.А. Харчикова:
www.harchikov.pp.ru

Электронный адрес для писем andrey_61@bk.ru

Рассказ размещён на сайте www.andreyqwerty.narod.ru

Там же можно получить помощь в овладении более
сильными приемами борьбы с табачной и алкогольной
зависимостями