



Приходской листок
храма иконы Божией Матери
НЕОТПАЛИМАЯ КУТИНА
Патриаршего подворья в Очаково-Матвеевском
в г. Москве

Выпуск № 92 от 30 декабря 2017 г.

О гневе и раздражительности

Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем (Еф.4:26,27)

Гнев способен полностью разрушить очень хорошие отношения между самыми близкими людьми. Если человек вспомнит себя в минуту гнева, он ужаснется. *«Гнев губит, умерщвляет душу и удаляет от Бога. Гневающийся... убивает свою душу, потому что всю жизнь проводит в смятении и беспокойстве...»* - говорит преподобный Ефрем Сирин.

Гнев – это не просто вредная привычка, но и одна из восьми человеческих страстей. В духовной брани вести борьбу только с грехами так же безуспешно, как срезать появляющуюся на огороде сорную траву, вместо того, чтобы вырывать ее с корнем и выбрасывать. **Грехи являются неизбежным следствием страстей души.** Поэтому наша борьба должна быть направлена против самих страстей, а не только их последствий. В деле спасения души необходимо воспитывать в себе постоянные благие склонности и расположения. Именно в этом и заключается христианское совершенство или спасение. Страсть можно также сравнить с хронической, укоренившейся болезнью. Но даже запущенную болезнь можно вылечить. Самое главное, что для этого нужно, это:

1) **Осознание того, что вы больны страстью гнева и зависимы от нее.** Если Вы плохо можете себя контролировать, то Вы уже не властвуете над страстью, а она над вами. Признав же ее греховность и губительность, нужно сознать себя страдающим этой страстью, или ее зачатками, сознать себя духовно больным и нуждающимся в исцелении от такого недуга.

2) **Нужна решимость вести постоянную борьбу с гневом.** С гневом, как и всякой страстью, нельзя справиться только своими силами. Если человек и добьется чего-то собственными усилиями, эффект будет недолговременным и вскоре страсть опять вернется. Потому что надежда только на собственные силы в борьбе с грехом, приводит к гордыне. Лекарством против страсти должен быть, по учению Святых Отцов, *«праведный гнев»* на самую страсть, а в данном случае - на самую гневливость нашу. Для того нам Творец и вложил способность гневаться, чтобы направлять это чувство на свои грехи, страсти и на диавола, а не на наших ближних.

3) **Начать нужно с молитвы** - утром и вечером, а также каждый раз, когда мы встречаемся с человеком, на которого привыкли раздражаться. Проснувшись утром, прочтя утреннее правило, будем молиться Богу (можно своими словами) об избавлении от гнева: *«Господи, помоги в этот день не раздражаться, не гневаться, никого не осуждать, не делать пустых замечаний»*. Также нужно молиться и за тех, на кого мы гневаемся, кто обижает нас. *«Молитесь за обижающих вас и гонящих вас»* (Мф. 4:44), - говорит Господь в Евангелии. Молясь за обидчиков, мы уже боремся с гневом, перестаём видеть в них врагов, а начинаем осознавать, что они нуждаются в нашей молитвенной помощи. Молиться также нужно и о разрешении любой напряжённой, немирной ситуации.

4) **Затем нужно бороться уже с самим проявлением страсти.** Если не получается удержать язык от гневных и обидных слов, то нужно по крайней мере прекратить беседу, либо замолчать, либо перевести ее на другой предмет. По большей части достаточно будет два или три раза поступить так и человек уже ощутит плоды своего труда в борьбе со этой страстью.

5) **Страсть гнева, также как, например и блудную страсть, нужно бороться в самом ее зародыше.**

6) **Действенное лекарство против гнева и раздражительности есть испрошение прощения и самоукорение.**

7) Тому, кто страдает вспыльчивостью, следует постоянно быть бдительным и помнить, особенно при общении с людьми, про свою слабость. Вспоминать, когда под-ступает раздражение, к чему обычно приводят необдуманные слова и поступки.

8) Ложась спать нужно всегда испытывать, как прошел день. И если мы были одолеваемы какими либо страстями и в течении дня мы поддавались им и грешили – нужно мысленно покаяться в этих грехах перед Богом и продумать, то как мы должны будем поступить в подобной ситуации в следующий раз.

9) Бывает, что кто-либо из близких заметив, что мы стремимся к миру, по внушению диавола делается еще более придирчивым, и таким образом не всегда бывает возможность удалиться от своей семьи или общества дух гнева и пререканий: Тогда нужно принять это как крест от Бога. И если нет возможности удалиться от такого ближнего, то нужно стараться всеми силами самим сохранять мир и доброжелательность к такому человеку, как сказано в псалме: с ненавидящими мир был мирен (Пс. 119:6). Но важно понимать, что в особых случаях в общении с ближними уместна твердость и строгость, но при этом нужно блюсти свою душу от гнева и злобной мести.

10) И самое главное – гнев нужно не просто подавлять в себе, но возвращать в душе противоположные гневу добродетели. В борьбе с гневом необходимо заменять агрессивные, гневные помыслы на светлые, добрые, снисходительные. Воспитывать в себе терпение, мир сердечный, незлобие и кротость.

По материалам сайта: <http://www.newmartyros.ru/>

«Каждый желающий спастись должен не только не делать зла, но обязан делать и добро, как сказано в псалме: уклонися от зла и сотвори благо (Пс. 33, 15); не сказано только: уклонися от зла, но и: сотвори благо. Например, если кто-нибудь привык обижать, то он должен не только не обижать, но и поступать по правде но и поступать по правде; если он был блудник, то он должен не только не предаваться блуду, но и быть воздержным; если был гневлив, должен не только не гневаться, но и приобрести кротость; если кто гордился, то он должен не только не гордиться, но и смиряться. И сие-то значит: уклонися от зла и сотвори благо. Ибо каждая страсть имеет противоположную ей добродетель: гордость – смиренномудрие, сребролюбие - милосердие, блуд - воздержание, малодушие - терпение, гнев - кротость, ненависть - любовь и, одним словом, каждая страсть, как я сказал, имеет противоположную ей добродетель».

«Кто разводит огонь, тот берёт сначала малый уголёк: это слово брата, нанесшего оскорбление. Вот это пока ещё только малый уголёк: ибо, что такое слово брата твоего? Если ты его перенесёшь, то ты и погасил уголёк. Если же будешь думать: «зачем он мне это сказал, и я ему скажу то и то, и если бы он не хотел оскорбить меня, он не сказал бы этого, и я непременно оскорблю его». Вот ты и подложил лучинки, или что-либо другое, подобно разводящему огонь, если кто-либо в начале смущения, когда оно начинается, как мы сказали, дымиться и бросать искры, поспешит укорить себя и поклониться ближнему, прося прощения, прежде нежели разгорится раздражительность, то он сохранит мир... Поскольку каждый оправдывает себя, каждый... позволяет себе ничего не соблюдать, а от ближнего требует исполнения заповеди... Почему мы лучше от себя не требуем исполнения заповедей, и не укоряем себя в несоблюдении их? Где тот старец, который, когда его спросили: "Что главное из найденного тобою на пути сём, отче", - отвечал: "То, чтобы во всём укорять себя". Это и вопросивший похвалил и сказал ему: "Нет иного пути, кроме сего».

Преподобный авва Дорофей.

Издается по благословению настоятеля храма протоиерея Александра Катунина

Адрес: г. Москва, Мичуринский пр-т (Олимпийская деревня), напротив вл. 15.

Сайт: <http://hram-kupina.ru> E-mail: hram-kupina@mail.ru
