

10) И самое главное – гнев нужно не просто подавлять в себе, возвращать в душе противоположные гневу добродетели.

«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; 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».

Преподобный авва Дорофей.

В борьбе с гневом необходимо заменять агрессивные, гневные помыслы на светлые, добрые, снисходительные. Воспитывать в себе терпение, мир сердечный, незлобие и кротость.

### Молитва от страсти гнева

Боже милосердный и человеколюбивый по неизреченной Твоей благодати сотворивший нас из ничего, для наслаждения Твоими благами, и Кровию Единородного Сына Твоего, Спасителя нашего, призвавший нас, отступивших от Твоих заповедей преди и ныне, помоги немощи нашей, и как Ты некогда запретил волнующемуся морю, так и ныне запрети возмущению сердец наших, дабы не лишился Ты в один час нас обонх, чад Своих, умерщвленных грехом, и дабы не сказал нам: «когда польза в Крови Моей, вегда сходити Ми во истление», и: «аминь глаголю вам, не вем вас», ибо светильники наши погасли от недостатка елея. Аминь.



**Пожалуйста, не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.**

Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино  
<http://www.newmartyros.ru/>



## 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 дьявола, 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.**

Преподобный авва Дорофей приводит такую аналогию:

*«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».*

В самом начале с раздражением легко справиться. Ведь маленький уголёк легко затоптать и погасить. Усилием воли нужно заставить себя помолиться и отвлечься на что-либо, заняться каким-то простым делом, уйти в другую комнату или помещение. Но если не только не гасить этот уголек, но и наоборот раздувать, поддерживать горение – пожар неминуем.

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

*«...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.*

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

8) **Ложась спать нужно всегда испытывать, как прошёл 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 дьявола 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.