

СЕРИЯ «ПРАВОСЛАВИЕ В ЖИЗНИ»

Протоиерей Сергей Филимонов

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ
РАЗДРАЖЕНИЕ
И ГНЕВ:
СОВЕТЫ ДУХОВНИКА



Издательский Совет
Русской Православной Церкви
Москва · 2008

*По благословению
Святейшего Патриарха Московского и всея Руси
Алексия II*

Держать язык за зубами

Святые Отцы учат тому, чтобы мы были неспешны на всякое слово, ибо за каждое слово мы будем держать ответ на Страшном суде.

Кто поругается со своим ближним, нанесет ему обиду или скорбь, пускай не дерзает причащаться. Ибо «обращение к Богу требует великого смирения, а раздражительность есть знак высокого мнения о себе». Я тоже борюсь с раздражением и гневом, но и вы, дорогие мои, тяжко согрешите, если не наступите себе на горло и не прижмете свой язык. Только так, другого пути нет.

Филимонов Сергей, прот.

Ф-53 Как преодолеть раздражение и гнев: советы духовника. — М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2008. — 80 с. — (Православие в жизни).

Раздражительная, гневная страсть терзает практически каждого. Как бороться с ней? Можно ли использовать гнев во благо, для своего духовного преуспевания и преображения, и получить большую душевную и духовную пользу? Как сказать «три простых слова смирения»? Как устоять, если по окончании поста иногда нападают сильнейшие гнев и раздражение? Духовные советы по этим и другим вопросам для тех, кто стремится жить духовной жизнью в Церкви Христовой, вы найдете в нашей книге. Ее вторая часть, «За помощью к Святым Отцам», составлена протоиереем Сергием Филимоновым на основе «Добротолубия».

© Издательский Совет Русской
Православной Церкви, 2008

© Протоиерей Сергей
Филимонов, 2008

В книге святого Никодима Святогорца глава, которая посвящена управлению языком, занимает всего одну страницу. Что же говорит нам святой Никодим? Оказывается, нет другого приема против языка, кроме как просто держать его за зубами и силой воли не давать шевелиться. Так что, ищите любые способы: захочется вам ругаться, ссориться, обижать ближнего — идите гулять, запритесь в ванной, туалете, на балконе, уйдите в соседнюю комнату, но не дайте вспыхнуть пожару в ваших устах!

Это относится ко всем. Раздражительная, гневная страсть терзает практически каждого: и природа наша, к глубокому сожалению, испорчена, и воспитаны мы с вами изначально в настрое на конфликтность.

Поэтому еще и еще раз вам напоминаю — если вы языком будете резать направо и налево, то вам трудно будет вкушать Тело и Кровь Господни в день Причастия, трудно будет давать братское целование.

Одно дело — ты боролся, но сорвался. Другое дело — тебя только тронули, и ты сразу вспыхнул. Поэтому призываю вас к тому, чтобы вы боролись с гневом и раздражением, чтобы наступили на свое «жалю» и не дали ему вырваться из вашей власти.

Как отражать помыслы

Часть наших помыслов, хотя мы и считаем их своими, не являются нашими — посредством их с нами беседуют бесы. По учению Святых Отцов, каждый злой помысл является зародышем греха. Ибо приняв его, человек начинает в сердце своем развивать эту крупницу зла, и она перерастает в грех. Поэтому бесовские помыслы необходимо отражать. Существует три способа ведения мысленной брани.

Первый способ — **противостоять помыслам**. Приходит к нам злая, гневная или мстительная мысль, но мы понимаем, что это недостойно, и начинаем молиться: «Господи, отсеки от меня этот злой помысл». То есть стараемся противостоять ему своим умом. Этот способ можно назвать законом духовного сопротивления.

Однако помыслы могут быть не единичными, но обрушиваться на человека, как порывы шквального ветра. И сопротивляться каждому по отдельности оказывается достаточно сложно. Мы уподобляемся тогда человеку, который пытается бороться с волнами в бушующем море, веслом направляя свой кораблик. Когда человек понимает, что таким образом ему не справиться с этим шквалом,

он может избрать другой путь, который как раз и советуют Святые Отцы как более безопасный и более эффективный. Второй образ ведения мысленной брани — **воспарять умом выше помыслов**. Это можно назвать законом духовного вытеснения. Мы не сопротивляемся злым помыслам, а вытесняем их благими. Захотелось отомстить кому-то, обидеть, сделать какую-то гадость, обидеться — а мы начинаем, наоборот, за этого человека молиться. Или прилепляем свой ум к Богу, воспаряем к Нему, к своему Творцу и Создателю, и начинаем читать Иисусову молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного». При этом мы как бы поднимаемся над бушующим житейским морем, и злые помыслы, которые могли бороться с нами, оказываются внизу. Преподобный Исаак Сирин говорит, что не только молитва, но и чтение Священного Писания избавляет христианина от этой борьбы со шквалами злых помыслов. Посему недаром Святые Отцы и говорят нам о том, что мы должны уделять большое внимание чтению духовных книг, Нового Завета, Псалтири.

Третий способ мысленной брани особенно актуален для тех, кто уже достиг какого-то духовного совершенства и действительно подвизается — это как бы **погружение под эти**

помыслы. Если можно так сказать, закон погружения. Преподобный Силуан Афонский в течение шестнадцати лет боролся со всякого рода злыми помыслами, и бесы являлись к нему в келью, а он от изнеможения уже не знал, что ему делать. И Господь дал ему откровение: «Держи свой ум во аде и не отчаивайся». Когда человек умом нисходит в адские глубины, размышляет о будущих мучениях, о том, что за все, сделанное им, ему придется дать ответ, когда сам укоряет себя, каждую минуту, каждую секунду пребывает в покаянном состоянии духа, — это оберегает его практически от всех сетей, которые раскидывает диавол.

Таковы три способа борьбы с дурными помыслами. Первый и третий весьма трудны для человека неопытного в мысленной брани, а вот второй — молитва, чтение Священного Писания и воспарение ума к Богу — поможет нам и укрепит нас в противоборстве тем мыслям, которые диавол посылает для погубления наших душ.

Вышибать клин клином

Когда мы обнаруживаем, что какая-то мысль начинает нас бороть и какая-то страсть начинает проявляться, надо вспомнить старое

святоотеческое правило, которое гласит: **клин клином вышибается.**

Что это значит? Это значит, что когда идет какой-то конкретный злой помысл, не нужно читать какую-либо длинную молитву. Да, молитва Иисусова непременно помогает молящемуся, как и Богородичное правило. Но, как показывает опыт, крайне тяжело внимательно прочесть долгую молитву, когда мощно восстает гнев, ненависть либо иная страсть. Что же делать? Вышибать клин клином, то есть в ответ на любой злой помысл, обращаться к Богу с краткой молитвой, которая отражает конкретно этот помысл. В молитвослове, среди молитв на сон грядущим, есть коротенькие молитвы Иоанна Златоустого: **Господи, не введи меня в напасть, Господи, подаждь мне жизнь вечную** — всего двадцать четыре молитвы, по одной на каждый час суток. Святой Иоанн Златоуст специально создал эти молитвы, чтобы совершенствоваться в мысленной брани и ими отражать врага.

Так каждый из вас, когда видит, например, злой помысл раздражения, может кратко помолиться: «Господи, избавь меня от раздражения». Приближается гнев — может попросить: «Господи, избавь меня от надвигающегося гнева». А затем просить, чтобы Он дал добродетель, противоположную злой мысли

или злому навыку: «Господи, подаждь мне умирение души», «Господи, подай мне терпение», «Господи, дай мне выдержку». То есть попросить у Бога помощи именно на добрый помысл. Если был помысл раздражения: «Господи, подаждь мне спокойствие». Был помысл гнева: «Господи, подаждь мне прощение или великодушие». Надо **совершенно четко, конкретной молитвой** постараться призвать помощь Божию.

Этот совет взят из аскетической практики. И когда человек поступает таким образом, он постепенно научается навыку ведения духовной брани.

Звать на помощь Самого Господа

Если вы думаете, что успеете встретить врага лицом к лицу, то глубоко ошибаетесь. Как правило, диавол ведет брань крайне подло. Он застает человека врасплох, когда тот не ожидает. Поступим в этом случае так же, как поступают кораблеводители. Когда налетает буря, они бросают другие дела, заdraивают все люки и борются до тех пор, пока волны не улягутся. Так же и нам надлежит делать. В тот самый момент, когда шквал помыслов или злых мыслей будоражит нашу душу и мы чувствуем, что раздражаемся и гневаемся,

что нас просто трясет — в этот самый момент надо понять, что необходима напряженная мобилизация всех сил. Потому что можем какого-то человека обидеть на всю жизнь, сказать какие-то недостойные слова, совершить необратимые проступки. Поэтому, в момент духовного шквала проявим максимум сосредоточенности и духовного внимания. Задраим все люки, оставим все дела и будем усердно молиться. В книге «Невидимая брань» святого Никодима Агиорита есть примеры таких молитв: «Господи, в помощи мне потщися», «Господи, будь мне защищение и помощь», «Господи, противостань врагу моему», «Господи, будь мне Оружие и Щит». Каждый раз, когда человек шквалу помыслов противопоставляет именно молитвы, враг отступает — огонь исходит от вас и врага-супостата действительно опалает, и вы с удивлением можете заметить, что **буквально мгновенно этот шквал прекращается**. Он тут же, через некоторое время, захлестывает снова, и мы опять, в этот самый момент, должны прибегнуть к молитве: «Господи, помоги мне», «Господи, уязви врага-супостата». И опять огонь Божественной благодати попадет врага, давая нам послабление.

И сколько же это будет длиться? А сколько кому дано. Некоторые борются несколько

минут, некоторые несколько часов, а некоторые, я знаю, месяц; бывают бури, длящиеся неделями, месяцами. Но как вы знаете, шторм всегда проходит, и тучи исчезают, выходит солнце. Господь никому из нас не даст креста, который не по силам. Поэтому каждому из нас духовная брань будет соразмерна.

Итак — когда налетает туча злых помыслов, нужно **немедленно все оставить и противостать врагу постоянной молитвой, которая будет отражать нападение врага**: «Господи, отжени от меня эти злые помыслы и уязви врага-супостата». И бороться до тех пор, пока нападение не прекратится.

Смирись, терпи и не отчаивайся — и не будешь гневен

Существует духовный закон, который должен исполнять каждый православный христианин, и заключается он в трех простых словах: **смирись, терпи и не отчаивайся**.

Очень часто мы не хотим смириться перед теми обстоятельствами, которые воздвигает Господь. У нас что-то не получается, и первая наша человеческая реакция на то, что не получается — это конфликт, ссора, раздражение, гнев. Мы ищем виновного — мужа, жену, начальника, подчиненного — и с яростью

обрушиваемся на него за свои собственные неудачи. Если мы не находим виновного, то начинаем раздражаться и гневаться на себя. Это опять две стороны одной и той же медали — гордость и тщеславие. Мы рассердились на ближнего, рассердились на себя. Но не сделали того, что нужно и что сделать так просто: мы не смирились пред Господом.

А это и есть то единственное, что необходимо в этих обстоятельствах. Ты просто не готов сейчас к тому, что встретил на своем жизненном пути, ты **духовно немощен сейчас** и не можешь понести то, что накладывает на тебя Господь. И все, что от тебя требуется в этот момент — смириться, познать свою немощь и сказать: «Господи, я немощен пред Тобою». А потом **набраться терпения и ждать**, чтобы душа смогла преодолеть возникшее жизненное препятствие.

Каждый раз, когда мы встречаемся с препятствиями, нам мешает наша гордость.

И человек, гневаясь, пропускает самое главное — не видит своей язвы, которую Господь хочет уврачевать, той немощи, которую открывает Господь.

Но если человек просто помолчал и сказал: «Да, Господи, я немощен пред Тобою. Дай мне силы преодолеть то, что Ты открыл мне. Дай мне силы, дай вразумление или терпение».

И терпит день, терпит два, месяц, может быть, год, может быть, несколько лет. И видя, что человек смиренно, как мытарь (см. Лк. 18, 13), не смея поднять свои очи и познав свою немощь, ждет исцеления, Господь посылает ему благодатное утешение: зарубцовывает его язву и подает ему новый духовный дар.

Причастие — верное лекарство от гнева

Святые Христовы Таины укрепляют человека, дают ему наследие живота вечного, они исцеляют, прогоняют врага, проходят *во вся уды* (члены — *Ред.*) человеческого тела, как мы читаем в молитвах ко святому Причащению.

Причастник весь невидимо пылает. Этот огонь нестерпим для нечистых духов, поэтому они стараются искутить человека до Причащения святых Христовых Таин и напасть ему после. Особенно ссорой, руганью и подобными непотребствами, чтобы человек разгневался, раздражился. Главное, чтобы в этот момент сердечко не дрогнуло и никакого раздражения, даже малейшего, не проявилось. Надо противостоять этому.

Если христианин причащается реже, чем раз в месяц, он обескровливает свою душу, потому что становится подвержен нападкам

злых духов. Поэтому несостоятельны постоянные разговоры о том, что у нас Бог в душе, что мы не хуже других, что Причастие нам не нужно. Такие люди погибают духовно, они не имеют наследия в жизни вечной. Вот что страшно.

А мы с вами уже неоднократно убеждались на опыте, как **душа умиротворяется после Причастия**, язык не поворачивается молвить какую-то гадость или скверное слово. Через какое-то время душа возвращается в первоначальное состояние, благодать Божия начинает отходить от души, и опять мы подвергаемся слабости, присущей нам. И скоро мы уже не чувствуем благодати Святого Духа.

Причастие — величайшее Таинство. И причащающийся Святых Христовых Таин, тем самым попаляет невидимого врага, не дает ему места в себе, и Сам Господь воюет в человеке против нечистой силы, исцеляет, просвещает, изменяет наши сердце и разум. И тогда мы поступаем не так, как велит наш плотский разум, — не гневаемся, не мстим обидчикам, не ищем вокруг виноватых, а — как подсказывает Ангел-хранитель, и ум наш, причастный Христу, способен воспринимать и слышать голос Спасителя.

Обратить гнев на бесов и на себя — и тем использовать его на добро

В страсти гнева, в состоянии ненависти происходит **острое ослепление ума**. Очи сердца затворяются, и человек в слепоте своей начинает творить страшные вещи. В сердце поднимается буря, и он говорит непоправимые слова, и если обычно человек не говорит бранных, матерных слов, то вдруг, удивляясь сам себе, слышит, как из его уст изливаются потоки брани и грязи. Потом, очнувшись, он видит, что вокруг все переломано, перекорено и души окружающих людей изранены и избиты его собственными руками. Человек приходит в ужас, но, к сожалению, часто бывает уже поздно.

Святые Отцы учат, что наша душа имеет несколько «частей», исполнена нескольких сил. Одна из них — **страстная, раздражительная часть души**, в частности, гнев. Он дан нам от Господа, и дан нам во благо, — чтобы мы могли использовать его для своего духовного преуспеяния и преображения.

Каким образом это можно сделать? Направив гнев не на ближнего, который нас обидел, задел и оскорбил, а **направив гнев на его источник, то есть на нечистых духов**. Когда мы видим человека, нас оскорбляющего

и обижающего, мы должны понимать, что за ним стоит бесплотный нечистый дух, который толкает его на это. Господь именно потому говорил: *Отче! Прости им, ибо не знают, что делают* (Лк. 23, 34), что видел, кто толкает людей на совершение страшных преступлений.

А второе, мы можем **обратить этот гнев на себя**. Например, человека избили ночью на улице. Он может обратить свою ненависть на обидчиков, и в этом случае использует раздражительную часть души на то, чтобы в ней возрастало зло. А может сказать: «Если бы я не свернул на эту темную улицу, если бы проявил благоразумие и не пошел так поздно вечером пешком, если бы предусмотрительно сел на какой-нибудь транспорт, то меня бы не побили».

Человек опоздал на работу, и его ругает за это начальник, справедливо ругает, но у человека в душе вдруг поднимается ненависть, он начинает выискивать в своем «обидчике» недостатки: и лицо у него не такое, и пиджак криво застегнут, и вообще он неприятный тип. Но мог бы, опоздав, обратить эту ненависть на себя и сказать: если бы не поблажил себе с утра, а вовремя вышел на работу, — не было бы этого наказания, из-за которого я сейчас гневаюсь, обижаюсь и ненавижу своего

руководителя. Так всякий раз нужно всматриваться: а что сделал я сам такого, что меня начали оскорблять?

Когда святой царь Давид ехал со своим войском, к нему подошел некто, начал его злословить и кидать в него камнями. Телохранитель царя сказал: «Позволь, я рассеку эту собаку мечом». Но царь Давид возразил: «Не надо, ибо через него Сам Господь обличает меня в моих поступках и деяниях: не трогай его» (см. 2 Цар. 16, 5–10). Так и мы с вами должны духовно воспринимать все обстоятельства, которые вызывают в нас гнев и ненависть, — как вразумление Божие, как некое Божие педагогическое воздействие на нас для нашего исцеления, для нашего вразумления, для нашего смирения.

Мы с вами, дорогие братья и сестры, должны эту раздражительную силу страстной части души научиться использовать так, как благословил Бог — для ненависти к нечистым падшим духам и ненависти к самому себе: к своим недостаткам, своим проступкам, своему самооправданию — для отсечения саможаления. В этом случае мы свой **гнев переплавляем** и используем не во зло, а во благо. И получаем большую душевную и духовную пользу.

В этом случае **происходит, во-первых, выздоровление нашей души, а во-вторых, эта**

страстная часть души начинает использоваться во благо. Со временем такое действие переходит в духовный навык, человек уже не смотрит зло на окружающих: его взор прежде всего обращается внутрь и помогает познавать себя и сразу же доходить до причин, из-за которых сложились те или иные обстоятельства. Если же человек этого не делает, то постепенно состояние временного гневного ослепления переходит в состояние **постоянного ослепления** и формируется гневная или раздражительная страсть. И ослепшими глазами своего сердца человек не может объективно видеть окружающие обстоятельства, и руку Божию, прикасающуюся к нему для исцеления, воспринимает как бич. Он весь становится как оголенный нерв и болезненно реагирует на любое, даже малейшее, замечание. И эта страсть укореняется в его душе все больше и больше.

Итак, мы можем, во-первых, научиться переплавлять гнев в добро, а во-вторых, исцелять тем самым свой ум и открывать к истине очи своего сердца. Тогда сердце будет глядеть прямо и воспринимать все, что происходит, просто, адекватно и правильно.

«Прости, благослови, помолись (обо мне)»

Первое, что беспокоит каждого в дни поста, — это раздражение или гнев по отношению к ближнему. Множество причин вызывают эту страсть, и нам бывает крайне трудно с ней бороться. Но если мы будем внимательны в первые минуты возникновения этой страсти, то заметим, что часто она начинается из-за такого, казалось бы, не смертного греха, или, скажем, из-за такого незаметного греха, как самооправдание.

Что такое самооправдание? Это один из видов проявления гордости: человек хочет отстоять свою собственную правоту; или хочет, чтобы о нем думали лучше, чем он есть; или, по крайней мере, думали именно то, что он собой представляет на самом деле. Когда человека обижают или говорят то, что ему не нравится, его гордость страдает. И в этот самый момент вступает в силу самооправдание.

Вот, обращается муж к жене, делает ей справедливое замечание о том, что у нее не накормлены дети или не убрана квартира. Что он слышит в ответ? «А ты на себя-то посмотри! Кто ты такой? Много ли денег приносишь в семью? Куда ставишь свои ботинки? Во что превращаешь свои носки?» А дальше

он скажет что-то, и опять получит подобное в ответ. Говорит начальник подчиненному: «Почему ты недобросовестно выполнил то-то и то-то?» — «А вы сами забыли мне вчера об этом сказать!» Что возникает в душе начальника? Неприязнь к подчиненному. Он старается что-то тому доказать, а получает тысячу слов в ответ.

Самооправдание — это мостик, который ведет дальше, к развитию гнева, к ссорам, баталиям и ненависти.

Святые Отцы оставили нам много драгоценных советов, и один из них касается как раз самооправдания — того, как **пресечь ненависть или раздражение**, которые, может быть, справедливо, а может быть, несправедливо возгораются по отношению к другому человеку. Согласно святоотеческому совету в подобной ситуации человек должен сказать три слова, достойных христианина: «Прости, благослови и помолись (обо мне)». Они духовным образом воздействуют на того, кто вам что-либо доказывает. Этим трех слов достаточно для того, чтобы заградить уста всякому гневу, и тут же, в зачатке, погасить любые неприязнь и раздражение.

Вдумайтесь в эти три простых слова. **Прости, благослови и помолись (обо мне)**. «Прости» — значит, человек испрашивает прощения. Вот

первый показатель смирения. Он не говорит: я сейчас буду разбираться с тобой, кто из нас прав. Он говорит: «Прости». Подтекст этого «прости» — неважно, прав я или не прав, но все равно прости, если я огорчил тебя. Дальше человек говорит: «Благослови». Это значит, что он призывает на помощь благодать Божию. Ту, которая действительно управит, которая умирит брата или сестру, умирит ситуацию, разрушит все козни диавольские в отношении того, чтобы человек с человеком рассорился. И когда он добавляет: «Помолись (обо мне)», — это третий признак смирения. Человек просит молитв о себе, чтобы благодать Божия споспешествовала ему действительно творить дела правды.

Эти три слова смирения ставят человека обвиняющего на свое место. Он бы и рад что-то сказать, но что? Его правота признана, мало того, человек, которого он хочет смирить, признает себя смиренным и, мало того, еще более смиряется — смиряется до зела (см. Пс. 37, 9; 118, 107), — и просит молитв о себе, как о человеке ошибающемся. Поэтому, когда произносятся эти три слова смирения: «Прости, благослови, помолись (обо мне)», — в этот самый момент между людьми наступает мир.

А как же быть человеку, который пытается вразумить, донести правду? Для него тоже

11. Быстрее стремись помириться с тем, кого ты обидел или вверг в печаль, умиротворить имеющего на тебя гнев и зло.

12. Чтобы не гневаться и не осуждать, обращай свое внимание не на человека, а на подувающего его беса.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть первая

СОВЕТЫ ДУХОВНИКА

Держать язык за зубами	3
Как отражать помыслы	5
Вышибать клин клином	7
Звать на помощь Самого Господа	9
Смиряться, терпи и не отчаивайся — и не будешь гневен	11
Причастие — верное лекарство от гнева	13
Обратить гнев на бесов и на себя — и тем использо- вать его на добро	15
«Прости, благослови, помолись (обо мне)»	19
Гнев и раздражение по окончании поста	23
Искать и находить оправдания обидчику	25
Смотреть внутрь себя	27
Уклоняться от злословящих	28
Уклоняться от ссор с начальником, с подчиненным и равным	31

Часть вторая

ЗА ПОМОЩЬЮ К СВЯТЫМ ОТЦАМ

Раздражительность	38
Гнев	40
Действие страсти гнева	43
Злоречие и злословие	51
Памятозлобие	52
Лечение страсти гнева (любовь, простота, долготерпение, молчание)	55
Кротость	74
Основные святоотеческие правила излечения от страсти гнева	76

Серия «Православие в жизни»

Протоиерей Сергей Филимонов

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ
РАЗДРАЖЕНИЕ И ГНЕВ:
СОВЕТЫ ДУХОВНИКА**

Религиозно-просветительское издание

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редактор *А. Боровик*

Технический редактор *З. Кондрашова*

Корректор *А. Григорьев*

Верстка *Е. Воронова, М. Алимпиев*

Подписано в печать 12.03.2008.

Формат 70x100 1/32. Физ. печ. л. 2,5.

Печать офсетная. Тираж 15 000 экз. Заказ №

Издательский Совет Русской Православной Церкви.

119435, Москва, Погодинская ул., 20, корп. 2

Оптовый отдел реализации:

(495) 246-20-85, 246-52-08

Магазин: (495) 245-30-68