

Гнев, раздражительность и обидчивость

Из наследия Оптиных старцев

Во время поста гнев, раздражительность, обидчивость особенно часто мучают нас. Старцы Оптиные учили борьбе с этими страстями.

Истоки гнева и раздражительности

Почему же люди так часто раздражаются и гневуются? Иной скажет, что это от болезни, другой жалуется на нервы. Третий оправдает себя тем, что разгневался совершенно справедливо.



Иероним Босх. Гнев

Преподобный Амвросий главной причиной гнева и раздражительности называл гордость.

«Три колечка цепляются друг за друга: ненависть от гнева, гнев от гордости».

«Никто не должен оправдывать свою раздражительность какую-нибудь болезнью – это происходит от гордости».

Старец по своему обыкновению высказывался коротко и метко, афористично:

«Дом души – терпение, пища души – смирение. Если пищи в доме нет, жилец лезет вон».

Преподобный Никон про обидчивость писал духовному чаду:

«Ты считаешь себя необидчивой. Но ты не обижаешься в таких вещах, которыми ты не интересуешься. Если же коснется того, чем ты дорожишь, – ты обижаешься».

Гнев губит здоровье и сокращает жизнь

Преподобный Макарий предостерегал: от гнева и раздражительности страдает не только душа, но и тело. Старец писал:

«От действия и возмущения сих духовных страстей падает и на тело расстройство, и это уже есть наказание Божие: и душа, и тело страдают от нашего нерадения и невнимания».

Старец Антоний называл раздражительность смертной отравой, которая губит здоровье и сокращает жизнь:

«В рассуждении раздражительности советую вам охранять себя как от смертной отравы, которая заметным образом губит здоровье, недействительными делает медицинские средства и самую жизнь сокращает».

Как исцелиться от гнева и раздражительности

Преподобный Лев учил удерживать себя от раздражения, чтобы не потерять душевный мир:

«Многочисленный искус должен вас научить в удержании себя от раздражений, чрез кои теряется мир душевный».

Старец писал о раздражительности:

«Исцеляется она не уединением, а обращением к ближним и претерпеванием от них досад, а в случае победений ими – познанием своих немощей и смирением».

Преподобный Макарий предупреждал, что на борьбу с гневом и раздражительностью требуется «много времени, произволения, подвига и труда»:

«...дело это не единого дня или месяца есть, но много времени, произволения, подвига, труда и помо-



щи Божией требуется к искоренению сего смертоносного корня».

Преподобный учил, что в жизни нельзя избежать случаев, дающих повод к гневу, исцелиться же от этой страсти можно только одним путем – путем смирения и самоукорения:

«Исцеляется сия душевная болезнь не тем, чтобы нас никто не тревожил и не оскорблял – этому и быть невозможно: в жизни встречается множество непредвидимых, неприятных и скорбных случаев, Промыслом Божиим посылаемых к нашему испытанию или к наказанию. Но надобно искать исцеления сей страсти так: при благом произволении принимать все случаи – выговоры, уничижения, укоризны и досады – с самоукорением и смирением».

Старец наставлял при возмущении и оскорблении удерживаться от противных слов и укорять себя за то, что не смог сохранить мир в душе, тогда страсти будут постепенно истребляться:

«...займись наблюдением и вниманием за своим сердцем и при оскорблении и возмущении удерживай себя от противных слов и за то укоряй себя, что возмутился, – то будешь успокоиваться, а страсти помаленьку истребятся».

Пишет преподобный Зосима: когда мы, при оскорблении нас, скорбим не о том, что оскорблены, но о том, что оскорбились, то бесы боятся такового устройства, видят, что начали идти к истреблению страстей».

Преподобный Амвросий как всегда советовал кратко и с юмором:

«Когда разворчишься, то укори себя – скажи: “Окаянная! Что ты расходилась, кто тебя боится?”»

А вот какой краткий, но очень действенный совет давал преподобный Иосиф тем, кто внезапно разгневался:

«...Когда почувствуешь злобу и волнение от силы вражией, скорее Богоявленской воды возьми, с крестным знаменем и молитвою глоток выпей и помочи святою водою грудь».

Если мы кого-то обидели

Старец Лев советовал скорее мириться с тем, кого обидел:

«Гораздо лучше помириться и сказать “виноват” тому, кого обидел, нежели заводить тяжбы, ибо сказано: “Да не зайдет солнце во гневе вашем” (Еф. 4: 26). Скорее мирись с тем, кого обидел».

Иногда наш гнев бывает не без оснований, мы можем разгневаться на брата, совершившего недостойный поступок. Но и тогда мы должны удержаться от гнева, потому что уврачевать зло злом нельзя, а можно только любовью. Старец Лев так писал разгневанному на брата чаду:

«...ваш поступок не похваляем, потому что святой Макарий Великий пишет: “Аще кто брата врачует с яростию, то не его врачует, но свою страсть исполняет”, но – что из уст выскочило, того уже не поймаем.

А при всем том да познаем свою немощь и ничтоже-
ство».

Если обидели нас

Старец Макарий пояснял, что даже несправедливый наш обидчик все же не смог бы нас обидеть и оскорбить без пощущения Божия, потому и следует считать его орудием Промысла Божия:

«Но никак не дерзать обвинять оскорбляющего нас, хотя бы, казалось быть, и неправильным оскорблением, а считать его орудием Промысла Божия, посланным нам показать наше устроение».

«И никто не может нас ни оскорбить, ни досадить, если не попустит Господь быть сему к нашей пользе, или к наказанию, или к испытанию и исправлению».

Об обидчиках, о тех, кто несправедливо оскорбляет, преподобный Иосиф писал:

«Наши оскорбители – они первые наши душевные благодетели: возбуждают нас от сна духовного».



Старец считал полезным подвергаться обидам, «когда нас толкают»:

«А нам полезно, когда нас толкают. То дерево, которое ветер больше качает, больше корнями укрепляется, а которое в тишине, то так сразу и валится».

Иногда после нанесенной нам обиды мы долго не можем прийти в себя, обрести душевный мир. Душа изнемогает от бессмысленных воспоминаний, ум вхолостую снова и снова прокручивает неприятную ситуацию. Преподобный Амвросий в таких ситуациях советовал:

«Если помысл будет говорить тебе: отчего ты этому человеку, который оскорбил тебя, то и то не сказала? То скажи своему помыслу: теперь поздно говорить – опоздала».

«Если очень зацепят тебя, скажи себе: не ситцевая, не полиняешь».

Чтобы научиться переносить обиды терпеливо, преподобный Амвросий советовал вспоминать свои собственные неправые дела:

«Не ропщи, а перенеси удар этот терпеливо, подставь при сем левую ланиту, то-есть вспомнив свои неправые дела. И если, может, ты теперь невинен, то прежде много грешил – и тем убедишься, что достоин наказания».

Одна сестра спросила у старца Амвросия:

– Не могу понять, как можно не возмущаться обидами и несправедливостями. Батюшка, научите меня терпению.

На что старец ответил:

– Учись и начинай с терпения находящих и встречающихся неприятностей. Будь сама справедлива и не обижай никого.

Если помириться не получается

Иногда мы желаем мира, но примирения не происходит. Старец Иларион наставлял в таком случае:

«...ежели ты свое собственное сердце умиротворишь к гневающемуся на тебя, то и его сердцу Господь возвестит примириться с тобою».

Преподобный Иосиф советовал молиться за тех, на кого гневаешься, чтобы сокрушить озлобленное сердце:

«Усерднее молись и чаще за тех, к кому будешь чувствовать гнев и памятозлобие, а иначе легко погибнешь. Терпением и благодарением за все Господа удобнее спасешься».

Поучения Оптинских старцев о борьбе со страстями гнева, раздражительности и обидчивости полезно всегда иметь под рукой и перечитывать в трудную минуту, когда душа возмущается этими страстями.

Ольга Рожнёва