

Николо-Угрешская Духовная семинария

Библейско-богословская кафедра

Магистерская диссертация

Святоотеческое учение о гневе

Автор:

/ чтец Артемий Журавлёв /

Научный руководитель:

/диакон Павел Сержантов,
кандидат философских наук /

Дзержинский

2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ГНЕВ КАК СВОЙСТВО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ	12
1.1. Общее понятие о гневе.....	12
1.2. Гнев как сила души.....	21
а) Разумная (познавательная) сила.....	22
б) Раздражительная (яростная) сила.....	24
в) Желательная (вождевательная) сила.....	26
г) Взаимодействие сил.....	27
1.3. Понятие праведного гнева.....	32
ГЛАВА 2. ГРЕХОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ГНЕВА.....	37
2.1. В огорчении и смущении.....	37
2.2. В раздражительности и вспыльчивости.....	40
2.3. В злопамятстве, мстительности и ярости.....	47
2.4. Последствия страсти гнева.....	54
ГЛАВА 3. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГНЕВА.....	61
3.1. Покаяние.....	61
3.2. Молитва.....	67
3.3. Молчание.....	73
3.4. Кротость.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85
Источники.....	90
Литература.....	92

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе люди не задумываются о гневе как о грехе. Они могут раздражаться и гневаться, если у них что-то не получается. При этом такое отношение к действительности зачастую не воспринимается как вполне естественное и оправданное.

Человек привык думать, что все эти вспышки гнева присущи нашей душе. Тем самым он снимает с себя ответственность за собственные грехи. Но это грубая ошибка. Ведь изначально гнев был дан человеку как сила, оружие, которое должно было противостоять злу. И в этом гневе, как свойстве чистой души, не было греха. Однако после грехопадения это качество души извратилось и стало худшим из пороков.

Существует несколько понятий гнева. Есть гнев Божий, а есть человеческий. Гнев Божий мы можем увидеть в Евангелии, где Христос изгоняет торгующих из храма. Здесь Господь проявляет гнев Божий, который не сроднен с человеческим. В данном случае речь идёт о защите храма от бесчестия. Существует гнев человеческий, который можно увидеть на примере Каина. Каин позавидовал брату своему Авелю, что его жертва была угодна Богу. Поэтому разгневавшись, он убил его. Незадолго до этого Господь предупредил Каина, говоря: «У дверей грех лежит; он влечёт тебя к себе, но ты господствуй над ним» (Быт. 4,7). Но Каин не послушался Бога, и позволил гневу взять над собой верх, убив брата.

Кроме Священного Писания о гневе мы можем узнать из творений святых отцов. Существует огромное Святоотеческое наследие, в котором святые отцы пишут о восьми главных страстях, губящих душу человека.

Всякая страсть есть тяжкий и смертный грех, потому что она отделяет нас от Бога, и уничтожает ту ревность, тот порыв, который нас тянул к Богу и богоугодной жизни¹. никоим образом не нужно думать, что страсти

¹ Феофан Затворник, свт. Начертание христианского нравоучения. Т. 1. Свято-Введенский Печерский монастырь. 1994. С. 169.

появляются сами собой. Всякая страсть есть наш к ней позыв. Всё это содержится в нашей природе и конечно воле. Каждая из восьми страстей тяжкая, губительная, и обязательно влечёт за собой остальные страсти. Одной из самых опасных страстей в этом смысле является гнев.

Грехи, порождаемые страстью гнева, – ропот, недоверие, дерзость, памятозлобие, ненависть, вражда, – они, произрастая из одного корня, маскируются под разными видами, тем самым наносят сильнейшие удары и раны душе человека. Страсть гнева отличается от других восьми тем, что она может не прогрессировать постепенно, но сразу моментально давать о себе знать. И этим она конечно опасна. Ввиду этого возникает сложность в том, что с ней тяжело бороться.

Актуальность темы. Современный человек нередко оказывается в ситуациях, когда он испытывает раздражение и гнев. Сам ритм жизни людей XXI века сопряжен с бесконечной суетой и постоянным стрессом. И порой сама раздражительность воспринимается человеком как адекватная реакция на его пребывание в круговороте жизненных событий. В связи с этим, на гнев в наше время нередко смотрят как на явление само собой разумеющееся. В народе можно услышать подобного рода выражения: «Собака бывает кусачей только от жизни собачей». Таким образом, выстраивается своеобразная апология гневу как неразлучному спутнику жизни современного человека, испытывающего всевозможные сложности. А если гнев неизбежен, то получается, что нет смысла с ним бороться. Именно так воспринимается гнев в большинстве случаев в наше время. Однако, на первый взгляд «безобидный» гнев и «естественная» раздражительность постепенно разлагают человеческую душу, убивая в ней одно из наиглавнейших ее божественных свойств – любовь. Преподобный Иоанн Лествичник говорит: «Некоторые, будучи склонны к раздражительности, не радят о врачевании и

истреблении сей страсти; но сии жалкие не размышляют о сказанном: *устремление ярости его падение ему*. (Сир. 1,22)»².

Поэтому всестороннее рассмотрение страсти гнева через призму святоотеческого наследия и изобличение ее негативных последствий для человека весьма актуально в наше время. Также необходимым является указание методов борьбы с вышеназванной страстью, могущей принести вред не только отдельному человеку, но и всему обществу в целом. Об этом подробнее будет рассмотрено в третьей главе данной работы.

Сколько войн начиналось с того, что определенный правитель, не обуздав своих страстей и поддавшись гневу, двинул свое войско на другое государство? Этого и многого другого можно было бы избежать, поборов в себе страсть гнева.

Объектом настоящего исследования является Святоотеческое учение о страстях.

Предметом исследования данной работы является учение святых отцов о сущности страсти гнева, ее проявлениях и методах борьбы с ней.

Цель исследования состоит в систематизации святоотеческого наследия по данной проблеме. В результате изучения данной темы должно сложиться чёткое понимание и представление о том, что такое страсть гнева, какие существуют этапы её развития и как следует с ними бороться.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Изучить труды святых отцов и богословов, разрабатывавших учение о страсти гнева и изложивших личный опыт борьбы с ней;
2. Последовательно описать возникновение страсти гнева, указав причины её возникновения и этапы развития;
3. Охарактеризовать проявления страсти гнева в жизни человека;
4. Раскрыть методы борьбы с данной страстью, изложенные святыми отцами.

² Иоанн Лествичник, преп. Лествица. Слово 8: 7. М., 2005. С. 189.

Научная новизна. Данная магистерская работа содержит определенные элементы научного исследования. Через призму святоотеческого наследия в ней рассматриваются важнейшие ступени и этапы развития, предвещающие страсть гнева. Приводятся способы предотвращения и борьбы с указанной страстью в соответствии с творениями Святых Отцов.

Обзор источников. Главным источником по данной теме является «Священное Писание»³. Важным источником в частности является издание Нового Завета на греческом языке с подстрочным переводом на русский язык⁴.

Кроме Священного Писания о гневности говорят многие святые отцы. Среди них следует назвать авву Дорофея, в «Душеполезных поучениях»⁵ которого содержится много поучений о гневности и борьбе с ним. Важным источником являются «Творения»⁶ аввы Евагрия. В творениях святителя Василия Великого «Беседа 10, на гневных»⁷, «Беседа вторая о человеке»⁸, «Беседы»⁹, описывается человек, который находится в гневности. Святитель пишет о состоянии такого человека, как себя нужно вести в таком случае, к каким последствиям приводит обладание данной страстью. В произведении святителя Григория Неокесарийского «De anima»¹⁰, святой отец пишет о душе, как на неё воздействует грех. Изначально до грехопадения душа была устроена по-другому, потом всё изменилось.

Важным источником является произведение Евагрия Понтийского «О помыслах»¹¹. Автор говорит о помыслах, об их воздействии на человека, и

³ Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. Издательство Московской Патриархии. М., 2001.

⁴ Новый Завет на греческом языке с подстрочным переводом на русский язык. Российское Библейское Общество СПб, 2011.

⁵ Авва Дорофей. прп. Душеполезные поучения. Поучение 7. Духовное преображение, М., 2014.

⁶ Авва Евагрий. Творения. М., Мартис, 1994.

⁷ Василий Великий, свят. Беседа 10, на гневных // Творения. Ч. 4. Репринт. М., 1993.

⁸ Василий Великий, свят. Беседа вторая о человеке // Журнал Московской Патриархии. 1972. № 3.

⁹ Василий Великий, свят. Беседы. М., 2001.

¹⁰ Gregorius Neocesariensis, sancti. De anima // Patrologia Graeca/ Т. 10. S. 1141.

¹¹ Евагрий Понтийский, авва. О помыслах. М.: Сибирская Благовонница, 2011

противлении им. Так же в работе были использованы «Творения»¹² преподобного Ефрема Сирина. Важным источником является «Лествица»¹³ преподобного Иоанна Лествичника. Святой пишет о 30 ступенях духовного восхождения человека и о борьбе со страстями, и в частности о страсти гнева и о борьбе с ней. Святитель Иоанн Златоуст «Слово о гневе и ярости»¹⁴, «Полное собрание творений Т. 2.»¹⁵, «Полное собрание творений Т. 12.»¹⁶, «О том, что поста четырехдесятницы недостаточно для приготовления к приобщению, а требуется преимущественно душевная добродетель; также о том, как возможно не злопамятствовать»¹⁷, святитель пишет о проявлении страсти гнева, как с ней нужно бороться, что нужно предпринимать. Преподобный Исаак Сириин «Слова подвижнические. Слово 15»¹⁸, «О божественных тайнах и о духовной жизни, Беседа 19»¹⁹, пишет о духовной жизни человека, разных состояниях его души. Преподобный Иоанн Кассиан «Добротолубие. Борьба с духом гнева»²⁰, «Писания», говорит о борьбе с духом гнева и как он опасен для человека. Преподобный Исидор Пелусиот «Письма»²¹. Святитель Игнатий Брянчанинов «Собрание писем»²², «Христианская Антропология Слово о Человеке»²³, пишет о человеке и о влиянии на него греха. Преподобный Иоанн Дамаскин «Точное изложение православной веры»²⁴, пишет о том, какова вера и отношение к греху человека. Кроме этого праведный Иоанн Кронштадтский «О молитве»²⁵, пишет о молитве и противодействии греху, о том какова должна быть

¹² Ефрем Сириин, свят. Творения. Т. 3. М., 1912.

¹³ Иоанн Лествичник, прп. Лествица М., 2009.

¹⁴ Иоанн Златоуст, свят. Слово о гневе и ярости. Полное собрание творений. СПб., 1906.

¹⁵ Иоанн Златоуст, свят. Полное собрание творений. Т. 2. Кн. 2. М., 1994.

¹⁶ Иоанн Златоуст, свят. Полное собрание творений. Т. 12. Кн. 3. СПб., 1906.

¹⁷ Иоанн Златоуст, свят. О том, что поста четырехдесятницы недостаточно для приготовления к приобщению, а требуется преимущественно душевная добродетель; также о том, как возможно не злопамятствовать.

¹⁸ Исаак Сириин, прп. Слова подвижнические. Слово 15. СПб., 1911.

¹⁹ Исаак Сириин, прп. О божественных тайнах и о духовной жизни, Беседа 19. М., 1998.

²⁰ Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Добротолубие. Борьба с духом гнева. М., 1992.

²¹ Исидор Пелусиот, прп. Письма. Кн. III. Слово 125. М., 1860.

²² Игнатий Брянчанинов, свят. Собрание писем. М., 1995.

²³ Игнатий (Брянчанинов), свят. Христианская Антропология Слово о Человеке URL:

<http://theme.orthodoxy.ru/antropology/h07.html#37> (дата обращения 01. 06. 16)

²⁴ Иоанн (Дамаскин), прп. Точное изложение православной веры. Книга 3. URL: http://www.verappravoslavnyaya.ru/?Damaskin_Tochnoe_izlozhenie3#1 (дата обращения: 01. 06. 2016).

²⁵ Иоанн Кронштадтский, праведный. О молитве. URL: <http://www.pravoslavie.ru/put/biblio/molitva/116.htm>. (дата обращения 12.07.2016).

молитва, как правильно нужно молиться и какое место молитва должна занимать у православного человека. Ведь в человеке от самого рождения заложено, что он должен искать Бога. А молитва является разговором с Богом. Поэтому молитва очень важная часть в жизни человека. И борьба с грехом естественно не может быть без молитвы. Maximus Confessor «Opusculum de anima»²⁶, «Творения»²⁷. преподобный Максим пишет о душе человека и уме, как он реагирует на грех. Преподобный Никодим Святогорец «О хранение чувств»²⁸, пишет о том, как нужно следить за своими чувствами, потому что чувства связаны с эмоциями, а оттуда уже истекает гнев. Преподобный Никита Стифат «О страстях»²⁹, пишет о страстях и упоминает, о гневе. Также преподобный Симеон Новый Богослов «Творения преподобного Симеона Нового Богослова. Слова и гимны»³⁰, пишет о борьбе со страстями. Преподобный Федор Студит «Творения»³¹, «Добротолубие. Т. 4. Наставление монахам»³², пишет о том, как нужно бороться монахам со страстями и особо следить за гневом. Особо о борьбе со страстью гнева говорит святитель Феофан Затворник «Страсти и борьба с ними»³³, «Собрание писем»³⁴, «Путь ко спасению»³⁵, «Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни»³⁶, «Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться»³⁷, «Послание святого апостола Павла к колоссянам, истолкованное святителем Феофаном»³⁸. Святитель много пишет о страсти гнева. Пишет, что она очень опасна для человека. Она быстро влияет на его душу и сердце, овладевает ими, если вовремя не бороться со страстью. Так

²⁶ Maximus Confessor. Opusculum de anima // Patrologia Graeca. Т. 91. S 1865.

²⁷ Максим Исповедник, Творения. Т. 1. СПб., 2007.

²⁸ Никодим Святогорец, преп. О хранение чувств. М., 2000.

²⁹ Никита Стифат, преп. О страстях // Добросельский П. В. Очерки Православной антропологии. URL: <http://www.wco.ru/biblio/books/dobros3/H09-T.htm>. (дата обращения 08.11.2016).

³⁰ Симеон Новый Богослов, прп. Творения преподобного Симеона Нового Богослова. Слова и гимны. В трёх книгах. Книга первая. Слово 24: 2. М.: Сибирская Благовонница, 2011.

³¹ Федор Студит, преп. Творения: Т. 2. М.: Сибирская Благовонница, 2011.

³² Добротолубие. Т. 4. Наставление монахам. М., 1992.

³³ Феофан Затворник, святитель. Страсти и борьба с ними. М., 2003.

³⁴ Феофан Затворник, свят. Собрание писем. Вып. 3. Пис. 490. М., 2000

³⁵ Феофан Затворник, свят. Путь ко спасению. М., 2003.

³⁶ Феофан Затворник, свят. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М., 1995.

³⁷ Феофан Затворник, свят. Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться. Правило веры. М., 1997.

³⁸ Феофан Затворник, свят. Послание святого апостола Павла к колоссянам, истолкованное святителем Феофаном. СПб., 1891.

же пишет преподобный Паисий Святогорец «Слова. Страсти и добродетели», о том, какие есть страсти и добродетели, им противоположные. Святитель Игнатий Брянчанинов «Симфония»³⁹.

Обзор литературы. Среди использованной литературы следует назвать следующие работы. «Алфавит духовный»⁴⁰, прп. оптинские старцы пишут о страсти гнева и его проявлении. Архимандрит Лазарь «О тайных недугах души»⁴¹, пишет, как грех влияет на душу человека и какие последствия от этого бывают. Прот. Валентин Мордасов «Кто кем побеждён тот тому и раб. М., 2007»⁴², пишет о том, что греху не стоит поддаваться, ему нужно противостоять, чтобы не быть ему рабом. Еп. Варнава (Беляев) «Основы искусства святости//Опыт изложения православной аскетики»⁴³, пишет что для того чтобы достичь святости, человек должен освободиться от греха. А чтобы от него освободиться, нужно долго и упорно над собой работать. Прот. Вадим Леонов «Основы православной антропологии. М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013»⁴⁴, здесь рассматривается учение о человеке и силах души, их взаимодействии между собой. Так же важной литературой является «Восемь смертных грехов и борьба с ними. Гнев»⁴⁵, здесь говорится о восьми грехах, о том, как они вредны для человека и опасны. Ещё одним важным источником является Гавриил (Бунге) «Гнев, злоба, раздражение: Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости»⁴⁶. Автор пишет о том, что Евагрий Понтийский говорил о гневе, его влиянии на душу человека, как он

³⁹ Симфония по творениям Святителя Игнатия (Брянчанинова). М., 2008.

⁴⁰ Алфавит духовный. Преподобные оптинские старцы. М., 2011.

⁴¹ Архимандрит Лазарь. О тайных недугах души. М.: Сретенский монастырь, 2001.

⁴² Валентин Мордасов, прот. Кто кем побеждён тот тому и раб. М., 2007.

⁴³ Варнава (Беляев), еп. Основы искусства святости // Опыт изложения православной аскетики. Т. 2. Нижний Новгород, 1996.

⁴⁴ Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013.

⁴⁵ Восемь смертных грехов и борьба с ними. Гнев. URL: <http://www.pravoslavie.ru/29736.html>. (дата обращения 09.03.2016).

⁴⁶ Гавриил (Бунге), схиархим. Гнев, злоба, раздражение «Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости». М.: Сретенский монастырь, 2014.

губителен. Иерей Даниил Сысоев «Беседы о страстях»⁴⁷, пишет, какие страсти существуют и как им противостоять. Зарин А.С. «Аскетизм по православному христианскому учению»⁴⁸, описывает страсть гнева и её проявление в разной области человеческой души. Архимандрит Иоанн (Маслов) «Духовные рассуждения и нравственные уроки»⁴⁹, говорит о противодействии греху. Архимандрит Илия (Рейзмир) «Учение святителя Василия Великого о духовном совершенствовании»⁵⁰, пишет, как святитель Василий Великий учил совершенствоваться духовно и противодействовать греху. «Кротость»⁵¹, говорится о том, что такое кротость, какова она должна быть. Архимандрит Лазарь в работе «Грех и покаяние последних времён»⁵², пишет о том, что нужно приносить чаще покаяние. Иеромонах Николай (Павлык) в труде «Грех и добродетель по учению святителя Тихона Задонского»⁵³, пишет, что же такое грех и добрые дела. Святитель Николай Сербский. «О Боге и людях»⁵⁴. Иеромонах Павел Гумеров «Восемь смертных грехов»⁵⁵, пишет о восьми смертных грехах и их влиянии на человека. «Простые беседы о страстях»⁵⁶, описываются страсти, как они воздействуют на человека. «Путь покаяния»⁵⁷, беседы о том, как нужно готовиться и подходить на исповедь. «Поучение оптинских старцев»⁵⁸, учение о страстях и их влиянии. Схиигумен Савва «Плоды истинного покаяния»⁵⁹, пишет о том, как нужно правильно каяться. Скурат К. Е. «Русские святые – их наставления»⁶⁰. Иерей Сергей Дергалёв «Введение в православную

⁴⁷ Даниил Сысоев, свящ. Беседы о страстях. М., 2013.

⁴⁸ Зарин А.С. Аскетизм по православному христианскому учению. Т.1. СПб., 1907.

⁴⁹ Иоанн (Маслов), схиархим. Духовные рассуждения и нравственные уроки. М., 2011.

⁵⁰ Илия (Рейзмир), архим. В работе «Учение святителя Василия Великого о духовном совершенствовании». Свято – Троицкая Сергиева Лавра, 2013.

⁵¹ Плоды духа: кротость и благодать. URL:

http://ruah.ortox.ru/o_carstve_bozhiem_v_ispolnenii_dukhom_svjatym/view/id/1111416 (дата обращения 07.07.2016).

⁵² Лазарь (Абашидзе), архим. Грех и покаяние последних времён. М., 2001.

⁵³ Николай (Павлык), иером. Грех и добродетель по учению святителя Тихона Задонского. М., 2011.

⁵⁴ Николай Сербский. О Боге и людях. Паломник, 2006.

⁵⁵ Павел Гумеров, свящ. Восемь смертных грехов. М., 2011.

⁵⁶ Простые беседы о страстях. Св.-Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 2001.

⁵⁷ Путь покаяния. Беседы перед исповедью. М., 2006.

⁵⁸ Поучение оптинских старцев. URL: <http://www.optina.ru/lection/82/> (дата обращения 27.05.2016).

⁵⁹ Схиигумен Савва. Плоды истинного покаяния. М., 2006.

⁶⁰ Скурат К. Е. Русские святые – их наставления. Троицкий собор Яхрома. Т. 3. 2009.

аскетику»⁶¹, объясняет что такое страсти и т.д. Протоиерей Сергей Филлимонов «Борьба со страстями»⁶², пишет о том, как нужно бороться со страстями. Также важной литературой является «Слово Святейшего Патриарха Кирилла после великого повечерия в среду первой седмицы Великого поста в Богоявленском кафедральном соборе»⁶³. Святейший Патриарх Кирилл говорит о посте, что пост помогает в борьбе со страстями. Также Шиманский Г.И. «Учение святых отцов и подвижников православной Церкви»⁶⁴. Cremers, Hermann «theologisches Wörterbuch des neutestamentlichen Gräcität»⁶⁵, здесь библеист пишет о покаянии, объясняет как оно нас изменяет. Ефрем Святгорец «Отеческие советы»⁶⁶, здесь разные святые отцы дают наставления о противодействии страстям. «Оптина пустынь»⁶⁷, старцы пишут о том, как нужно очищаться от грехов. «О душе человеческой и о силах ея»⁶⁸, здесь говорится о том, что у человека есть силы души, которые воздействуют между собой, и они могут человека вести либо к спасению либо к гибели. Также «О трёх силах души»⁶⁹, «О трёх силах души»⁷⁰, человек имеет три силы души, с помощью которых он решает что делать добро или зло, и из-за этих сил в человеке происходит постоянно борьба. «О разумном молчании»⁷¹, здесь говорится о том, что чтобы противостоять гневу, полезно будет молчать. Чтобы воздерживаться от лишнего раздражения и праздных разговоров.

⁶¹ Сергей Дергалёв, свящ. Введение в православную аскетику. Белгород, 2005.

⁶² Сергей Филлимонов., прот. Борьба со страстями. URL: <http://ltzpvuztoqn.sundukup.ru/imgr?keyword=protoierey-sergiy-filimonov-knigi&charset=utf-8> (дата обращения 06.11.2016).

⁶³ Слово Святейшего Патриарха Кирилла после великого повечерия в среду первой седмицы Великого поста в Богоявленском кафедральном соборе. URL:<http://www.patriarchia.ru/db/text/2860020.html> (дата обращения 30.03.2016).

⁶⁴ Шиманский Г.И. Учение святых отцов и подвижников православной Церкви. М., 2007.

⁶⁵ Cremers, Hermann: Biblisch - theologisches Wörterbuch des neutestamentlichen Gräcität. Gotha: Friedrich Andreas Perthes; 8.Aufl. vermehrte u. verbesserte Auflf.1895; XX, 1045 S. 651.

⁶⁶ Ефрем Святгорец, архим. Отеческие советы. Саратов, 2006.

⁶⁷ Оптиная пустынь. URL: <http://www.optina-pustyn.ru/4127-blagorazumnoe-molchanie-nachalo-ochischniya-dushi.html> (дата обращения 08.07.2016).

⁶⁸ О душе человеческой и о силах ея.

URL:<https://www.ccel.org/contrib/ru/Other/Kavkaz/Chapte19.htm> (дата обращения: 02. 06.16).

⁶⁹ Яцкевич К.В, психолог.О трёх силах души. URL: <https://www.b17.ru/article/o-trioh-silah-dushi/> (дата обращения: 02. 06.16).

⁷⁰ Яцкевич К.В, психолог.О трёх силах души. URL: <https://www.b17.ru/article/o-trioh-silah-dushi/> (дата обращения: 3. 07. 16).

⁷¹ О разумном молчании. URL: <http://www.blagobor.by/article/vera/molchanie> (дата обращения: 12.07.16).

ГЛАВА 1. ГНЕВ КАК СВОЙСТВО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ

1.1. Общее понятие о гневе

Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божией (Иак. 1, 19-20).

Гнев – это болезнь, которая беспощадно поражает человека своим ядом. У гнева нет жалости, и он губит тысячи человеческих душ. Из-за него страдают множество семей. Особо опасно если человек находясь в кругу семьи заражен этой страстью, и он не умеет её контролировать, тем самым он может навредить кому-либо из числа своих ближних, не задумываясь о последствиях.

Гнев человеческий много раз упоминается в Священном Писании. В греческом тексте он обозначается словом «**Οργη**». Например, в Евангелии от Матфея: «**Ὁ δὲ βασιλεὺς ὠργίσθη** – Услышав о сем, царь разгневался»⁷² (Мф. 22:7).

Гнев есть открытое выражение зла своему ближнему. Когда человек раздражён и чувствует ненависть к своему близкому другу, то в этом состоянии человек теряет чувства любви к ближнему, дружбы, уважения, теряется благорасположение. Человек может натворить всё что угодно, потому что не контролирует себя.

Мы знаем, что в православной аскетике к гневу серьёзное отношение, потому что он относится к числу восьми смертных грехов, и из-за этого он считается губительным для человеческой души. Гнев мучает и самого человека и его ближних. Он не только селится в сердце человека, но действует во всём человеке, поэтому его очень сложно контролировать.

Если гнев не контролировать и полностью его запустить, то крайним выражением его будет убийство или самоубийство. Когда человек сильно

⁷² Новый Завет на греческом языке с подстрочным переводом на русский язык. Российское Библейское Общество. СПб., 2011. С. 127. (См. примеры: Мф. 5:22; Мк. 3:5; Лк. 14:2 и т.д.).

раздражён, в его душе происходит моментально вспышка, как например, кинуть зажженную спичку в какое – ни будь горючее. Происходит быстрое возгорание. Так и в душе человека, происходит вспышка, бес гнева пленит человеческий мозг, и пострадавший не контролируя, свои эмоции может взять что–либо в руки, например нож и кому ни будь навредить.

Преподобный Нил Синайский пишет: «Гнев – неистовая страсть, легко выводит из себя даже имеющих ведение, зверскою делает душу и заставляет уклоняться от (дружелюбного) собеседования»⁷³.

Профессор Сергей Зарин пишет об этом, что гнев является тем устремлением, которое каждый раз при своём появлении нарушает устойчивость человека, может показаться кратковременное бешенство, которое помрачает ум и тем самым удаляет человека от здравого собеседования⁷⁴.

Эта страсть быстро выводит человека из равновесия, душа становится похожа на душу зверя, т.е. руководствуется инстинктами. Человеку в этом состоянии ни до чего нет дела, его ничего не интересует, кроме своей страсти.

Святитель Феофан Затворник говорит: «Похоть и гнев – принадлежности не естества, а следствия испорченности его»⁷⁵.

Исходя из слов святителя, Владимир Лосский пишет, что гнев и похоть есть повреждение, искажение, вследствие грехопадения, богозданной природы человека, утрата человеком подобия Божия. Если добрая природа сотворённого человека стала не согласна со своим Творцом, то это могло произойти только в силу его способности самоопределяться изнутри, вследствие свободы, дающей действовать не только сообразно природе, но и вопреки ей, сделав противоестественной⁷⁶.

⁷³ Аскетические наставления преподобного Нила Синайского. О гнев. Ч. 1. М., 1883. С. 210.

⁷⁴ Зарин С.М, проф. Аскетизм по православному христианскому учению. М., 1996. С. 277.

⁷⁵ Феофан Затворник, свят. Страсти и борьба с ними. М., 2003. С. 102.

⁷⁶ Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной церкви. М., 1991. С. 45.

Изначально когда Господь сотворил человека, то человек не имел греха, соответственно в его природе не были заложены страсти. Но после того как он преступил заповедь Божию, человек пал, познал грех, и после того только человек стал склонен ко греху.

По учению святых отцов гнев может проявляться двояким образом. То – есть иметь как положительную свою сторону так и отрицательную.

Если взять положительную сторону гнева, то вся причина кроется в онтологическом смысле, т.е. гнев является тем движением или той силой души, которая была заложена в человека самим Творцом.

Каждый человек призван любить добро, совершенствоваться в нём и всячески ненавидеть и отвергать зло, но, к сожалению, не всегда так получается делать в силу известных причин. Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин говорит: «возбуждение гнева присвоено нам со спасительной целью, чтобы мы, гневаясь на свои пороки и погрешности, с большим усердием упражнялись в добродетелях и духовных подвигах, проявляя всякую любовь к Богу и терпение к нашим братьям»⁷⁷.

Преподобный Паисий Святогорец пишет об этом, что гнев дан как сила души против греха. Старец поясняет, что если человек, например, от природы кроткий и в духовном совершенствуется, при этом имея гнев. То он этот гнев может использовать против страстей и лукавого. Таким образом, человек будет бороться против греха, не задевая никоим образом своего ближнего⁷⁸.

Из этого мы видим, что гнев представляет собой, то направление, которое должно нас всегда приводить к благим, добрым целям. По этому поводу пророк Давид сказал: «Гневайтесь и не согрешайте» (Пс.4,5). Можно ведь гневаться и на свои грехи. В жизни каждый человек подвержен разным страстям. И когда человек совершенствуется, исправляет свою жизнь, поворачивая свой жизненный вектор в сторону спасения. И конечно не

⁷⁷ Иоанн Кассиан Римлянин, преп. Писания. Загорск, 1993. С. 63.

⁷⁸ Паисий Святогорец, преп. Страсти и добродетели. Т. 5. М., 2008. С. 123.

каждый раз может это получаться, потому как нечистым духам не выгодно, чтобы человек закрыл дверь своей греховной прежней жизни и шёл к Богу.

Бесы всячески пытаются подставить подножку и повалить человека. Но человек в борьбе с грехом начинает гневаться на свою страсть, тем самым проявляется положительная сторона гнева, потому что гнев на свои страсти не является никоим образом отрицательным для человека, но положительным.

Второй момент, это когда человек гневается не на свои грехи, а на своих ближних либо на тех людей, чрез которых можно достичь какой-то цели. Так же человеку может не понравиться тот или иной поступок его окружающих, либо человеку могли сделать замечание и здесь проявляется эмоция в виде гнева. В этом случае страдает не только гневающийся, но и его близкие, родные.

Евагрий Понтийский пишет, что когда праведник молится, бес ему не может помешать в этом. Но стоит лишь праведнику закончить молиться, то бес сразу здесь появляется. Преступает к праведному мужу и пытается в нём разжечь гнев, чтобы он потерял то состояние души, которое он приобрёл во время молитвы⁷⁹.

Когда человек помолится, бесовская стража сразу к нему подступает и разжигает в нём гнев. Если же человек начинает молиться, то бесы посылают разные помыслы чтобы человека запутать в своих сетях. И если сразу не бороться с этими помыслами, то можно зайти очень далеко и сильно навредить своей душе.

Страсти могут возникнуть из естественных потребностей тела, это пища, одежда и т. д. В этом случае можно как – то удержаться. Т.е. отказаться от какой либо одежды, либо воздержаться от какой – либо пищи, например в пост. Но страсти, относящиеся к душе, с ними не так легко бороться, как может показаться на первый взгляд. Эти страсти все связанные

⁷⁹ Гавриил (Бунге), схиархим. Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости / Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М., 2014. С. 9.

с гневом, например злоба, ненависть и т. д. эти страсти совершаются между людьми. Люди часто ссорятся, держат друг на друга злобу. И никто не хочет друг другу уступать. Ведь если надо уступить нужно, проявить смирение и кротость, а это добродетели, которых бесы боятся больше всего. Они не могут находиться рядом с тем, кто смиряется⁸⁰. Господь в Евангелии говорит: «Приидите ко Мне... и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11, 28-29)».

Преподобный Исидор Пелусиот говорит, что «раздражение и гнев, кажется мне, почти одно и то же. Но первое указывает на быстрое движение страсти, похищающее и способность мыслить, а последний — на долговременное пребывание в страсти»⁸¹.

Гермоген Шиманский рассуждая о гневе, говорит, что гнев может зарождаться с детства. Начинает с раздражения, которое происходит некоторое время, и выливается в гнев, который моментально вспыхивает и продолжается не долго⁸².

Если задуматься, когда в нас начинает действовать раздражение, человеку в этом состоянии ещё не так тяжело справиться с ним. Он может просто удалиться от источника, который приводит его в состояние раздражения, после чего он может успокоиться без всяких последствий для себя самого и окружающих его людей. Со страстью гнева тяжелей, как указывает преподобный Исидор, потому что эта страсть не отпускает, она берёт под контроль мысли человека и начинает им руководить. Внутри у человека разгорается сильное пламя, которое трудно сразу погасить, находясь в этом состоянии. Ведь гнев это извращённое и неправильное проявление яростной части души. Та часть, которая всё время противиться добродетели и уводит человека в противоположную сторону⁸³.

⁸⁰ Гавриил (Бунге), схиархим. Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости / Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М., 2014. С. 11.

⁸¹ Исидор Пелусиот, преп. Письма. Кн. III. Слово 125. М., 1860. С. 141.

⁸² Шиманский Г.И. Христианская добродетель целомудрия и чистоты по учению святых Отцов и подвижников Церкви. URL: http://azbyka.ru/otechnik/books/4857/6_10 (дата обращения 14. 06. 2016).

⁸³ Гавриил (Бунге), схиархим. Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости / Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М., 2014. С. 11.

Евагрий Понтийский пишет, что «яростная часть души связана с сердцем, где находится также разумная ее часть, желательная же ее часть, напротив, связана с «плотью и кровью», поскольку мы должны «удалять гнев от сердца и злобу от плоти»⁸⁴.

Схиархимандрит Гавриил (Бунге) пишет об этом, что ярость занимает особое место в человеке. Потому как принадлежит к «страстной части души», но с другой стороны разумная часть связана с «сердцем» человека. Желательная сила в свою очередь с помощью воли обеспечивает человеку деятельность, т.е. влияет на его плоть, если в правильном направлении значит удалением от злобы. Желательная сила здесь становится тем «конём», который уводит от зла и направляет в правильное русло⁸⁵.

Здесь можно проследить, что страсть связана с плотью, потому что плоть имеет падшее естество. Мы должны гнев удалять от сердца, потому что всё у человека проходит через сердце. Если испортить сердце человека, то тем самым можно навредить всему телу.

Господь говорит в Евангелии: «Не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что выходит из уст, оскверняет человека» (Мф. 15:11). Чтобы человек не говорил доброе или злое, всё это рождается и исходит из сердца. А из сердца исходит самое сокровенное. Если исходит что – злое, то понятно, что это человека осквернит. Но человек не всегда об этом задумывается, или вообще не думает об этом. Ведь когда человек зол на кого либо, он не думает, как ему поступить, хорошо ли это будет или плохо. Он просто делает. Его правильное мышление отключается и он руководствуется тем что ему надо отомстить, доказав свою правоту своему обидчику.

Страсть гнева очень опасная сама по себе. Управлять этой страстью очень сложно, потому что страсть сама владеет человеком. Все страсти очень опасны по – своему. Но это не значит, что с ней невозможно бороться. Наоборот, с этой страстью нужно упорно бороться. Апостол Павел в

⁸⁴Гавриил (Бунге), схиархим. Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости / Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М., 2014. С. 21-25.

⁸⁵ Там же. С. 25.

послании к Ефесянам говорит: «Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас, но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф.4:31).

Из этого мы видим, что когда к нам подступает раздражение, ярость, гнев и прочее то христианин всячески должен от этого избавляться и сторониться. Но естественно человек своими силами без помощи Божией не может справиться не только со страстью гнева, но и с остальными грехами вообще. Господь говорит в Евангелии: «Ибо без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15:5). Конечно, без помощи Божией и Его спасительной благодати человек против греха бессилен. Когда человека поражает гнев, без Бога ему с ним не справиться. Потому как в этот момент человек подобен бесу. Гнев приводит душу человека к полному её опустошению, и от этого страдает сам гневающийся.

Святитель Тихон Задонский, приводит хорошее сравнение гнева с бурей, которая на своем пути все разрушает и опустошает, и с пожаром, истребляющим не только плохие предметы, но и необходимые в земной жизни⁸⁶. Гнев как буря, его трудно остановить. На его пути нельзя вставить и пытаться удержать.

Преподобный Нил Синайский учит: «Гнев и ненависть – пожар сердца, а души незлопамятных орошаются росой духовною»⁸⁷.

Схиархимандрит Гавриил Бунге пишет, что гнев есть наиболее стремительная страсть, которое доводит душу и сердце до кипения⁸⁸.

Гнев влияет на наше сердце. А от сердца исходят чувства, которые нас губят, связывают нас по рукам и ногам. В этом случае нужно следить за своими чувствами и быть осторожными.

⁸⁶ Иоанн (Маслов), схиархим. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М.: Самшит, 1996. С. 217-218.

⁸⁷ Добротолюбие. Аскетические наставления преподобного Нила Синайского. О гневе. Ч.1. М., 1905. С. 253.

⁸⁸ Гавриил (Бунге), схиархим. Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости / Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М., 2014. С. 72.

В тех случаях когда человек подвергается по какой либо причине гневу, он сам того не понимая открывает дверь дьяволу, который спокойно заходит и начинает вести себя как у себя дома. Это естественно не допустимо. Когда это происходит, человек становится одержим этой страстью, не контролирует себя, наносит вред самому себе и окружающим его. При этом думая, что он прав, и его поступки тоже верны. В этом состоянии ему сложно сделать правильный выбор.

Лучше всего не доводить себя до такого состояния, а вовремя остановиться, чтобы было легче бороться. Но, к сожалению не всегда это получается, по той причине, что некоторые не воспринимают гнев как страсть, грех или что – то опасное. Современный человек думает, что если он на повышенном тоне будет, говорит, при этом будет проявлять злость и т.д. то в этом случае он думает, что он выговорится и ему станет легче. Многие, таким образом, заблуждаются.

Гнев это пагубная страсть. Она за собой несёт серьёзные последствия. Ведь каждый совершённый грех не оставляет душу без последствия. Рану можно вылечить, но рубец останется на всю жизнь. Всякого греха нужно сторониться, но особенно это касается гнева, потому что он самый опасный из восьми страстей.

После грехопадения человек изменился, и был низвергнут из рая. И теперь каждый человек, который хочет быть с Богом, пытается наладить ту связь с Богом, которая была потеряна в раю после грехопадения. Хоть как – то старается приблизиться к Богу, достичь обожения, стать лучше. Очистить душу свою от страстей, освободить место для Бога и Его спасительной благодати. Но человек, который выбирает стороны противоположную, т.е. выбирает грех, никогда не сможет приблизиться к Богу. Потому что сердце его не очищено от греха, и занято другим.

Господь учит своих учеников в Нагорной проповеди: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Мф. 5:8). Пока человек не очистит своё сердце от страстей, ему будет сложнее приблизиться к Господу. Грехи

всегда отдаляют нас от Бога, хотим ли мы этого или нет. У гневливого человека во время этой пагубы помрачается ум. Если человек захочет примириться с тем, кого обидел, то в начале ему нужно будет удалить из своего сердца обиду на своего ближнего. Только после этого можно будет примириться.

Господь, ведь ясно учит в Евангелии говоря: «Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5: 23-24).

Здесь имеется в виду то, что когда человек в порыве гнева с кем – либо поругался и после решил помолиться Господу о прощении своего греха. То в этом случае прежде нужно примириться с тем, кого обидел. После этого уже можно принести дар Богу помолиться. Как мы можем идти молиться к Богу, просить Его о помощи, если мы не любим ближнего своего. Здесь всегда нужно думать и правильно выбирать.

Человеку как мы знаем из Священного Писания, дана от Бога свобода, и он волен сам, выбирать по какому пути ему следовать. Но не всегда человек выбирает путь спасения, т.е. находится с Творцом. Есть момент у каждого человека, когда он вдруг раздражился, почувствовал в своём сердце злобу. Это важный момент для того чтобы человек мог остановиться. Здесь нужно представить сторону добра – Бога, и сторону зла – диавола. И выбрать, на чью ты сторону перейдёшь, и кому ты собираешься служить. Конечно этот выбор очень тяжёлый. Но кто сказал, что будет легко.

В Писании ведь Господь говорит: «Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною» (Мф. 16:24). Так что выбор здесь думаю очевиден. Но не все этому выбору следуют. Потому как некоторых больше привлекает грех. Но всё – равно нужно сделать твёрдый выбор, чтобы следовать за Христом.

1.2. Гнев как сила души

Бог при сотворении первого человека Адама заложил в него все добрые качества. То есть, он был не повреждённым и не подвержен никакому греху. Его дух, душа и тело находились в полной гармонии между собой. Дух Адама пребывал постоянно с Богом в общении, увлекал за собой душу и тело. Тело Адама было бессмертно и чуждо греховных ощущений, которые для нас стали естественными. И чувства человека были тоньше.

Таким образом, Адам постоянно находился в общении со своим Творцом. В этом состоянии Адаму было очень легко находиться и постоянно пребывать с Богом в общении, потому что его тело не знало греха, Господь его сотворил идеальным без каких либо изъян. Все греховные желания, о которых мы знаем, и которым мы все подвержены, у Адама отсутствовали. Святые отцы пишут, что тело Адама было так создано Богом, что оно не сгорало в огне, не тонуло в воде, не подвергалось каким-либо стихиям⁸⁹.

Но после грехопадения всё в Адаме изменилось. Он стал быть подвержен греху, его естество изменилось и повлияло на всё его тело. Дух душа и тело перестали быть между собой в гармонии. Тело склоняло дух и душу ко греху, душа тянула к своему Творцу. Преподобный Иоанн Дамаскин пишет, что Адам «облекся в смертность, то есть в смертную и грубую плоть, — ибо это означает облачение в кожи» (Быт. 3, 21)⁹⁰.

После своего падения как было сказано выше, естество человеческое изменилось, подверглось греху, смерти и т.д. Кроме тела душа тоже подверглась воздействию греха и страстей, так же как и тело от этого страдает. В связи с этим у человека исказились три силы его души. До грехопадения эти силы склоняли человека только к добру.

⁸⁹ Игнатий (Брянчанинов), свят. Христианская Антропология Слово о Человеке URL: <http://theme.orthodoxy.ru/antropology/h07.html#37> (дата обращения 01. 06. 16).

⁹⁰ Иоанн (Дамаскин), преп. Точное изложение православной веры. Книга 3. URL: http://www.verappravoslavnaaya.ru/?Damaskin_Tochnoe_izlozhenie3#1 (дата обращения 01. 06. 16).

После падения они исказились. Они образуют собой единство: разумная (познавательная), раздражительная (яростная) и желательная (вождевательная). Эти силы даны, чтобы человека охранять, чтобы он мог самостоятельно делать правильный выбор своих поступков. Чтобы и понять, что же собой представляет каждая из этих сил, их нужно разобрать.

а) Разумная (познавательная) сила

Разумная сила всегда помогает душе приспособиться к окружающему её миру. Всегда подаёт сигналы, перед выбором добра и зла. Святитель Феофан Затворник пишет о том, что душа «должна быть всегда занята серьёзным делом обдумывания и обсуждения»⁹¹.

Протоиерей Вадим Леонов пишет, что душа всегда занята каким либо делом. Естественным состоянием - созерцая Божие творение и тварей, сверхъестественное, т.е. обращение к Богу в молитве и противоестественное - угождением своим страстям и порокам⁹².

Конечно, это должно быть всё в здоровом состоянии. Душа при всех своих действиях, чтобы не предпринимала, всегда должна помнить о своем Творце. А напоминание о Боге, это тот вектор, который посылает сигнал душе о правильном её действии. Святитель Григорий Богослов учит: «Душа есть существо умносозерцаемое, вечно пребывающее, образ и дыхание Всемогущего Бога, частица Божественного»⁹³.

Протоиерей Вадим Леонов об этом пишет так, что конечно душа, безусловно, является образом и дыханием Божиим, и главным сокровищем в теле человека потому, что человек венец творения⁹⁴.

⁹¹ Феофан Затворник, свят. Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться. Правило веры. М., 1997. С. 9.

⁹² Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. С. 52.

⁹³ Яцкевич. К.В., психолог. О трёх силах души.

URL: https://www.b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi/ (дата обращения: 02.06.16).

⁹⁴ Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. С. 47-49.

В душу Богом заложена познавательная сила, которая определяет что зло, а что добро. Такое направление души есть только у человека, потому что человек создан Богом как разумное существо. Он может думать, принимать правильные решения, познавать весь мир через призму своего познания: чувства, слух, зрение. Различать где хорошо, а где плохо в отличие от животного мира. У животных душа чувствующая, поэтому они не различают где хорошо, а где плохо. У них всё построено на животных инстинктах.

Преподобный Максим Исповедник пишет: «Чистый ум пребывает или в простых помышлениях о вещах человеческих, или в естественном созерцании видимого, или в созерцании невидимого, или во свете Святой Троицы»⁹⁵.

Схиархимандрит Гавриил Бунге пишет об этом, что ум у человека это стержень его личности. Человек который соединяется со Христом, он обновляется и становится чистым, и ум его становится как «монахом», потому что монахи освобождаются от своих греховных мыслей. И конечно молитва такого ума созерцает свет Пресвятой Троицы⁹⁶.

Человеку Богом дана разумная душа, которая должна познавать не только мир видимый, но и конечно невидимый. Адам, прибывая в раю, использовал свой разум для благих целей. Он общался с Богом, возделывал сад, нарекал имена животным и т.д. И ничто в этом ему не мешало.

Мы из написанного выше видим, что святые отцы описывают изначально не просто ум человека, но мысль, данную Богом. Но после грехопадения всё изменилось. Внутренне слова часто друг другу противоречат. В идеале уста человека, ум и сердце должны наполняться молитвами и устремлением к Богу. Но, по причине нерадения человека, его слово становится причиной многих грехов и бедствий⁹⁷.

⁹⁵ Максим Исповедник (Главы о любви, сохр.1-ая) http://www.hesychasm.ru/library/max/max_gl.htm (дата обращения: 03.06.2016).

⁹⁶ Гавриил (Бунге), схиархим. Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости / Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М., 2014. С. 16-18.

⁹⁷ Исаак Сирий, преп. Слова подвижнические. Слово 15. СПб., 1911. С. 60.

Мы стали свой разум использовать в большей степени не по назначению. Человек прилеплен очень сильно к земному, и не смыслит без этого своего бытия. Его ослепляет земная, временная красота этого мира. Он так переполнит всем земным, что в его душе просто нет места для Бога. Человек пользуется всем, что ему мир предлагает, не распознавая добро это или же зло. Тот зов души, который ему подаёт, душа он уже не слышит, из-за сигнала мирского наслаждения.

Сигнал мира заглушает зов разумной души, и в душе наступает хаос. В место того, чтобы душа через весь мир познавала своего Творца, пребывала с ним в гармонии, она тонет в мирской бездне наслаждений. Ведь цель души состоит в том, чтобы вернуться в то, прежнее состояние Адама, обожиться и пребывать с Богом в раю. А если человек будет отдавать себя миру, то душа останется без Бога.

б) Раздражительная (яростная) сила

Раздражительная сила души охватывает всю эмоциональную сферу человеческой жизни. Как уже говорилось выше, Бог создал первого человека таким что он никакого отношения не имел ко греху. В нём Господь заложил всё доброе, и человек чрез эти добродетели прославлял Бога и сам совершенствовался.

В человеческой душе живёт сила раздражения. Каждый из людей по-разному с ней пользуются, в зависимости от характера и душевного расположения человека. Здесь нужно сказать, что раздражение связано с чувством (*αισθησις* – чувство). Чувство это тот орган души человеческой, который предназначен для восприятия человеком окружающего мира.

Конечно, в теле человека существует разграничение пяти телесных чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и чувство души). Из этого следует, что душа обладает тонкой чувственностью, и реализуется через

телесные органы ощущений⁹⁸. Об этом учит преп. Максим Исповедник: «Одно чувство существует и утеряется по видам воспринимаемых действий»⁹⁹. Мы видим, что все эти чувства связаны с душой. Преп. Никодим Святогорец так же пишет: «В сердце – одно лишь чувство, а все внешние пять чувств относятся к сердцу, как радиусы к центру круга»¹⁰⁰.

Протоиерей Вадим Леонов объясняет, что чувство-это орган души человека, который воспринимает весь наш окружающий мир, который мы каждый день с вами наблюдаем. Но не нужно забывать, что душа имеет пять телесных чувств, без которых человек не смог бы полноценно существовать в мире (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание) и конечно чувство самой души, которая связана с сердцем¹⁰¹.

Чтобы бы мы не делали, чего бы мы ни желали, все наши эмоции проходят через сердце. Сердце это тот канал, который всё пропускает через себя, а потом через всё тело.

Раздражительная сила находится в сердце человеческой души. Всё что человек испытывает, все его эмоции, желания, всё это рождается и исходит из его сердца. Вся человеческая активность, всё это зарождается в сердце. Бог тоже все свои сигналы посылает через душу и сердце. Раздражительная сила души у человека очень сильная и активная. Она может совершать как добро, так и собственно зло, смотря, куда её направить. По этому поводу пишет Святитель Григорий Неокесарийский: «Чувства неразумны и образуют в нас неверные представления о существах»¹⁰².

Гермоген Шиманский пишет об этом, что к числу грехов он относит и чувство, потому как чувство исходит от сердца, а через него и раздражительность, и вспыльчивость и т.д. В последствии трудно поправить ошибку¹⁰³.

⁹⁸ Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М., 2013. С. 62-63.

⁹⁹ Maximus Confessor. Opusculum de anima // Patrologia Graeca. Т. 91. S. 361.

¹⁰⁰ Никодим Святогорец, преп. О хранении чувств. М., 2000. С. 38-39.

¹⁰¹ Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М., 2013. С. 63.

¹⁰² Gregorius Neokesariysky, sancti. De anima // Patrologia Graeca/ Т. 10. S. 1141.

¹⁰³ Шиманский Г.И. Учение святых отцов о страстях и добродетелях. М., 2007. С. 29.

Наши чувства искажены и мы, конечно, всё воспринимаем не так, как нам бы следовало это делать.

в) Желательная (вождевательная) сила

Следующая третья часть души это желательная сила – это та сила, которая воплощает в жизнь те действия, которые человек намеревался сделать. То есть это связано с волей человека. Воля это тот пункт, который воплощает в жизнь задуманное человеком. Святитель Феофан Затворник пишет: «действующая здесь сила есть воля» – госпожа всех сил человека и всей его жизни¹⁰⁴.

Гермоген Шиманский пишет, что все наши действия сознательные, которые мы совершаем, это происходит при участии разума и воли человека. А с помощью разума и конечно воли человека может совершиться грех¹⁰⁵.

Господь, создавая человека, заложил в нём три силы души, третья из которых есть воля. Воля это то, свойство природы человека, на которую Господь не посягает. Преподобный Исаак Сириин пишет, что Бог создал человека с желательной силой для того чтобы, когда эта часть главенствовала в душе, тем самым она проявлялась бы в разумном естестве человека¹⁰⁶. Проще говоря, желательная сила т.е. «воля» дана была человеку для того, чтобы он мог устремляться к совершенному и более прекрасному.

Его устремление должно было быть к Богу и всему божественному. Сила воли у первозданного человека была нераздельно связана с чувством человека, с его разумом, т.е. интеллектом, с духовным его состоянием. В общем, воля первого человека была не повреждена грехом, поэтому все силы души и цель были устремлены к духовному совершенству человека, то есть к Богу, обожение человека.

¹⁰⁴ Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться. М.: Правило веры, 1997. С. 33.

¹⁰⁵ Шиманский Г.И. Учение святых отцов о страстях и добродетелях. М., 2007. С. 29.

¹⁰⁶ Исаак Сириин, преп. О божественных тайнах и о духовной жизни, Беседа 19. П. 1. URL: https://www.b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi/ (дата обращения 28.05.2016).

Но после грехопадения воля человека изменилась. Теперь она как раньше не устремлена к совершенству и богопознанию¹⁰⁷. Человек полностью изменился. Сейчас человек настолько погряз в грехе, что даже этого не замечает, не замечает ничего вокруг себя. Думает что он самый главный в центре земли. Сейчас люди думают, что их воля это единственное их правильное качество, я делаю что хочу.

Человек настолько нравственно опустился и опускается в низ, что для него как ему кажется главное в жизни низшие и телесные потребности. То есть за этим всем стоят страсти души и тела, и ничего святого нет. Нужно признать, что у современного человека воля зависит от его страстей. Его похоти, чревоугодие и т.д. Все низшие качества над человеком берут власть и тем самым уводят его от добродетели. Человек делая грех, думает, что это его выбор, хотя на самом деле его волей управляет страсть.

Отсюда мы замечаем, что человек, совершая какие – то плохие поступки, думает, что делает это по своей собственной воле. Но его мнение обманчивое. На самом же деле его волей управляют страсти, хоть он и думает что это его собственная воля. Человек настолько пропитан грехом, что не хочет с ним расстаться, вылезти из этой ямы и обратить свой взор к Творцу который всегда ждёт его, когда он опомнится и вспомнит про Него.

г) Взаимодействие сил

Три силы находятся друг с другом в такой гармонии, что тем самым можно определить человек находится в стадии духовного совершенства или, наоборот, в духовном упадке. Сила раздражения имеет свойства: решительности, усердия, мужественное перенесение скорбей. Которые Господь посылает для достижения благ, крепости, способности противостоять мужественно против демонического и вражья действия и т.д.

¹⁰⁷ Яцкевич К.В, психолог. О трёх силах души. URL: <https://www.b17.ru/article/o-trioh-silah-dushi/> (дата обращения 03. 07. 2016).

Проще говоря, эти все свойства раздражительной силе душе способствуют противостоять тем нападкам, которые приходят от врага рода человеческого дьявола ¹⁰⁸. Если взять две другие силы души: разумную, то она связанная с умом человека, а желательная с волей человека, то можно сказать, что они связаны между собой.

С самого начала раздражительная сила дана была человеку как энергия, которая его бы поддерживала, всегда держала бы его устойчивым перед разными жизненными трудностями и ситуациями, тем самым человек был бы устойчив и возносил свой ум к своему Создателю. Эта сила занимает центральное положение в душе человека. И ей, конечно, оказывают помощь две другие силы, разумная и желательная которые являются умом и волей души.

Эти три силы друг другу помогают, т.е. взаимодействуют. Ведь до того как душа подверглась грехопадению, разумная сила властвовала над желательной и раздражительной силами. Но, к сожалению всё изменилось. Когда человек попадает в руки раздражения, у него всегда происходит борьба. Святитель Василий Великий об этом пишет, что ум и воля помогают человеку бороться. Ум и воля они направлены к более высокому, духовному¹⁰⁹.

Ум человеку дан Богом, чтобы размышлять, принимать определённые решения, как поступать в той или иной ситуации. Человеку дана определённая сила чувственности. Чувство это такой для него инструмент познания, который через призму его видения определяет, где добро, а где зло. Святитель Василий Великий пишет: «внутренняя энергия души сообщает душе силу к прекрасным предприятиям»¹¹⁰.

К сожалению не каждый может правильно пользоваться и направлять свои силы души. Конечно, если эти силы не состоят в гармонии, то

¹⁰⁸ Яцкевич К.В, психолог. О трёх силах души. URL: https://www.b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi/ (дата обращения 02. 06.2016).

¹⁰⁹ Василий Великий, свят. Т. 1. Беседа 10. на гневливых // Творения. Ч. 4. Репринт. М., 1993. С. 53.

¹¹⁰ Там же. С. 173.

происходит повреждение души, что мы можем часто видеть в обыденной жизни.

Преподобный Максим Исповедник пишет: «Чувство - то, что пересылает уму представление о видимом бытии для постижения находящихся в этом бытии логосов, т.е. чувство является средством перехода ума к бытию умопостигаемому»¹¹¹.

Схиархимандрит Гавриил Бунге пишет, что духовность человека, конечно, определяется Духом, в центре которого находится ум человека. Ум в свою очередь является ядром, которое даёт сигнал и способность к общению с Богом и миром¹¹².

Ум в свою очередь тоже думает и определяет, даёт сигнал, что является для человека безопасным, а что нет. Воля так же является неотъемлемым помощником человеку, которая помогает совладать с тем, с чем он борется. Конечно, нужно понимать, что Бог не посягает на волю человека. А даёт возможность ему выбора.

У каждого человека, несомненно, разная сила воли, но главный источник всего живого как мы знаем это Бог. И человек в глубине своего сердца может воззвать о помощи к Творцу. И Господь его услышит и поможет. Преподобный Феофан Затворник указывает, что через сердце человека происходит общение с Богом и людьми¹¹³. Ведь Господь так управил, что сердце человека это тот источник, через который проходят все его эмоции.

Но в человеке всё изменилось, после его грехопадения, человеческое естество извратилось, и все его добродетели превратились в страсти. Человек ежесекундно подвержен греху. И для того чтобы вернуть себе первозданное состояние добродетельного Адама, человек должен сопротивляться греху и совершать добродетель. Вся та гармония, которая присутствовала в человеке,

¹¹¹ Максим Исповедник, преп. Творения. Т.1. Никея, 2010. С. 221.

¹¹² Гавриил (Бунге), схиархим. Гнев, злоба, раздражение: Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости. М., 2014. С. 29.

¹¹³ Феофан Затворник, свят. Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться. М.: Правило веры, 1997. С. 76.

она нарушилась. Три силы души: разум, чувство и воля, они стали в человеческой душе действовать по-разному¹¹⁴.

Человек потерял равновесие в своей душе, и в связи с этим у человека зародились страсти. После этого все его рецепторы, чувства, мысли, желания стали обманчивыми. Человек ошибочно рассуждает, принимает решения, в определённых сложных ситуациях проявляет гнев, раздражение, и т.д.¹¹⁵. В общем – то можно сказать, что все человеческие страсти относятся к двум силам души, яростной и желательной. Потому что именно эти силы очень сильно реагируют на страсти.

Так же грехопадение отразилось и на разумную человеческую силу. Захватив ум, страсти не позволяют разумной силе использовать себя по назначению, и тем самым заставляют двигаться её по неправильному пути, ведя её в заблуждение.¹¹⁶ Тем самым, неразумная падшая человеческая плоть начала управлять разумом, а разум стал жить желаниями плоти. Человек из духовного «превратился» в плотского. Воля человека так же перестала слушать свой разум, стала искать и предаваться всяким плотским удовольствиям. И теперь из-за этого человек страдает.

Но этого всего могло бы и не быть, если человек бы не пал. Но и это можно всё избежать, если свои силы направить по правильному пути. Но человек по своей падшей природе слаб, и часто сдаётся. Как бы то ни было, человека привлекает искушение этого временного мира, его наслаждение, красота, которая обманывает зрение. Всё это его пленит с очень сильной тягостью. И человек веряет, себя миру надеясь на кратковременное наслаждение, притом никогда не думая о последствиях.

А что же с волей человека. А со своей волей человек сам распоряжается. Бог туда не вмешивается. Господь может только направить

¹¹⁴ Гавриил (Бунге), схиархим. Гнев, злоба, раздражение «Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости». М., 2014. С. 20.

¹¹⁵ Симеон Новый Богослов, преп. Творения преподобного Симеона Нового Богослова. Слова и гимны. В трёх книгах. Книга первая. Слово 24: 2. М.: Сибирская Благовонница, 2011. С. 440-441.

¹¹⁶ Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. С. 65.

человека, указать правильный путь, который человека может увести от падения и наслаждение грехом. Но человек не всегда прислушивается к Богу, не всегда видит промысел Божий, руку Божию, которая указывает ему путь его спасения. Поэтому он выбирает то, что на его взгляд доставит ему удовольствие.

И после того как он набьёт себе множество шишек, он может быть задумается какова причина. В современном обществе для большинства людей не существует понятия греха, страсти, это для них некий пережиток прошлого. Поэтому они делают что хотят, никого не боятся. Конечно, эти три силы души, которые могут каждому помочь в какой либо ситуации они не используют.

Грех настолько засел в человеке, что он не в силах ему сопротивляться. Ум давно помрачился, Бога не слышит. Воля делает что хочет. Чувства придаются распутству и похоти. В общем, все три силы действуют сами по себе. И из-за этого человек потерян. Не знает к кому обратиться за помощью. Из-за своей гордости он делает всё сам, и невероятно страдает.

В общем, эти три силы души должны между собой правильно взаимодействовать, помогая друг другу. Душа действует в соответствии с природой, когда желательная часть её стремится к добродетели, яростная – сражается за эту добродетель, разумная же часть «обращается к созерцанию тварных вещей»¹¹⁷.

Подводя итог можно сказать, что всё это произошло потому, что человек согрешил и отделился от Бога. Конечно, всё можно исправить, если использовать всё в правильном русле. Каким человеку быть хорошим или добрым выбирать, конечно, ему самому. Волю человеческую Господь не пресекает.

¹¹⁷ Евагрий Понтийский, авва. О помыслах. М.: Сибирская Благовонница, 2011. С. 108.

1.3. Понятие праведного гнева

Существует два вида гнева: первый – это гнев который ведёт человека ко греху; второй же – это гнев который действует против греха т.е. праведный. Как раз таки этот положительный гнев и относиться к праведному гневу. Все те эмоции, которые проявляются у человека для борьбы с грехом, они есть праведны, потому что они направлены против греха. Вообще праведный гнев является естественным свойством нашей души. Потому что после грехопадения наших прародителей человек стал подвержен всякому греху. И для борьбы с грехом человек проявляет праведный гнев.

То есть, у человека внутри заложен определённый настрой, который сообщает о том, что нужно бунтовать и бороться против греха. Человек, который более или менее, живёт, по заповедям Божиим чувствует этот зов внутри себя и отзывается на него, тогда когда это требуется для него.

В Евангелии от Матфея есть пример праведного гнева Господа: «И вошел Иисус в храм Божий и выгнал всех продающих и покупающих в храме, и опрокинул столы меновщиков и скамьи продающих голубей, и говорил им: написано, – дом Мой домом молитвы наречется; а вы сделали его вертепом разбойников» (Мф. 21, 12-13). Здесь хорошо представлен праведный гнев Спасителя.

Господь проявляет праведный гнев на людей, которые храм Божий превратили в рынок. Господь проявляет ревность, становится на защиту храма, потому что храм Предназначен не для торговли, чем либо, а для молитвы. Здесь можно почерпнуть для себя такой пример ревности. Чтобы и мы сами, когда находились бы в ситуации, где нужно проявить смелость и праведный гнев не молчали бы и не соглашались из-за своего страха с тем, кто попирает бы, чем – либо Бога, веру и т.д.

Так же хороший пример можно привести проявление праведного гнева с пророком Моисеем в книге Исход: «Когда же он приблизился к стану и

увидел тельца и пляски, тогда он воспламенился гневом и бросил из рук своих скрижали и разбил их под горою; и взял тельца, которого они сделали, и сжег его в огне, и стер в прах, и рассыпал по воде, и дал ее пить сынам Израилевым» (Исх. 32: 19-20). Здесь хорошо показывается проявление праведного гнева пророком Моисеем.

Моисей после сорока дней пребывания на горе, возвращается назад к народу Израилеву, и наблюдает такую картину, что народ отошёл от Бога. Он сотворил себе золотого тельца и в пляске начал ему поклоняться. Моисей увидел, что народ Божий поменял истинного Бога на рукотворного золотого тельца. Он начинает ревновать о Боге. У него проявляется праведный гнев. Он те скрижали, которые ему на горе дал Господь Бог, берёт и бросает в золотого тельца. Тем самым разбивает скрижали и уничтожает тельца.

Святитель Николай Сербский пишет: «Гневайтесь на свои грехи в помыслах и делах и больше не грешите»¹¹⁸.

Схиархимандрит Гавриил Бунге пишет о том, что грех происходит от помыслов, потому что помыслы бывают, многообразны и затягивают человека. Поэтому винить здесь нужно не человека и грех¹¹⁹.

Своё начало грех, конечно, берёт от помысла. Обычно когда к нам приходят помыслы, то мы с удовольствием их принимаем, и сто процентов считаем, что они наши. И с этого момента всё начинается. Мы начинаем его раскручивать в своём воображении. Потом мы этот помысел со временем притворяем в дела, от которых позже начинаем падать и набивать шишки.

Со временем мы к принятию помыслов привыкаем всё больше и больше. В итоге у человека появляется страсть, хотя он может этого и сам не заметить. Но человек, который хочет побороть в себе помыслы, будет всячески проявлять праведный гнев на свою страсть, дабы побороть в себе начатки их.

¹¹⁸ Николай Сербский, свят. О Боге и людях. Паломник, 2006. С. 44.

¹¹⁹ Гавриил (Бунге), схиархим. Гнев, злоба, раздражение «Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости». М., 2014. С. 56.

Святитель Василий Великий пишет: «Если человек не раздражён против лукавого, то он не может ненавидеть грех в должной мере»¹²⁰. Это конечно большая ошибка каждого из нас.

Мы постоянно грешим, потом каемся в надежде, что Господь простит нас. Потом снова грешим, не понимая, почему так с нами происходит. Но всё на самом деле очень просто. Человек, никогда не сможет не совершать грех, до тех пор, пока его по-настоящему не возненавидит. А до тех пор, пока человек этого не достиг, он по-прежнему будет наступать на те же грабли что и прежде, и при этом страдать.

Святитель Иоанн Златоуст пишет: «С одним только повелено нам быть во вражде — с диаволом: с ним никогда не примиряйся»¹²¹.

Преподобный Паисий Святгорец об этом пишет, что человеку нужно гневаться на свои страсти и (тангалашку) - диавола, от которого идёт всё зло¹²².

Мы видим нас войну с диаволом и никоим образом ему не поддаваться. Быть во вражде, то есть не поддаваться ему, а враждовать. Проявлять праведный гнев, чтобы с ним совладать. Если человек в борьбе не проявляет гнев, значит, он согласен с грехом.

Ведь когда у человека происходит борьба, он проявляет гнев и настойчивость чтобы одолеть гнев. Если человек гневается, это значит, что он не согласен с тем, что с ним происходит, и он пытается с этим бороться.

Поэтому когда грех одолевает человека, человеку соответственно это не нравится. Он начинает на свою страсть гневаться и бороться. Но ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах нельзя с грехом примеряться. Потому что, чем мы сильнее привяжемся к греху, тем труднее нам будет с ним справиться.

¹²⁰ Василий Великий, свят. Беседы. СПб., 1824. С. 165.

¹²¹ Иоанн Златоуст, свят. О том, что поста четырёхдесятницы недостаточно для приготовления к приобщению, а требуется преимущественно душевная добродетель; также о том, как возможно не злопамятствовать. С. 228.

¹²² Паисий Святгорец, преп. Страсти и добродетели. Т. 5. М., 2008. С. 123-124.

Святитель Василий Великий говорит: «важная задача – направить гнев на диавола, а через это и на пороки»¹²³.

Здесь можно сравнить высказывания двух святых. Выше сказанного святителя Иоанна Златоуста и святителя Василия Великого. Каждый из святых пишет по-своему. Но смысл у них одинаков, они говорят о том, что человек должен злиться на свои грехи и пороки, быть во вражде с диаволом и никогда с ним не примеряться с ним.

Как уже было выше сказано. Главная задача наша состоит в том, чтобы наш гнев направить не на наших ближних, а на диавола и пороки. Тем самым наши близкие будут целы, и мы будем бороться со своими пороками. И чрез это станем меньше грешить и больше сдерживаться.

Подытоживая, следует сказать о том, что много святых отцов пишут о страсти гнева, о её влиянии на душу и сердце человека. О том, как она развивается, если дать слабину. Многие указывают на пагубность того, что если припадении страсти с ней сразу не бороться, то это приведёт к определённым последствиям. Во-первых, сложнее будет бороться со страстью, если она укоренится. Во-вторых, не каждый сможет побороть в себе грех, если он у него давно укоренился. Поэтому святые отцы учат, что если хотите бороться со своими страстями, нужно сразу решиться, возненавидеть грех, и больше к нему стараться никогда не возвращаться, чтобы опять не попасть в бездонную яму греха и порока.

Выводы по I главе

Делая вывод по первой главе, нужно сказать о том, что много святых отцов пишут о страсти гнева, о её влиянии на душу и сердце человека. О том, как она развивается, если человек оставляет духовную борьбу. Многие указывают на пагубность того, что если припадении страсти с ней сразу не бороться, то это приведёт к определённым последствиям. Во-первых,

¹²³ Василий Великий, свят. Беседы. СПб., 1824. С. 165.

сложнее будет бороться со страстью, если она укоренится. Во-вторых, не каждый сможет побороть в себе грех, если он у него давно укоренился. Поэтому святые отцы учат, что если хотите бороться со своими страстями, нужно сразу решиться, возненавидеть грех, и больше к нему стараться никогда не возвращаться, чтобы опять не попасть в бездонную яму греха и порока.

ГЛАВА 2. ГРЕХОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ГНЕВА

2.1. В огорчении и смущении

Огорчение – есть то неприятное чувство, которое вьёт гнездо у нас в душе и не даёт спокойствия¹²⁴. Огорчение это самый первый этап, который ведёт человека к страсти гнева. Огорчение можно сравнить с тоской, печалью и т.д. Преподонный Нил Синайский говорит, что огорчение это «червь в сердце».

Епископ Варнава (Беляев) пишет, что когда человек огорчён его, например, оскорбили, то в его сердце стало больно и колко подобно червю в сердце.¹²⁵

Эта страсть и действует как червь. Она постоянно мешает, грызёт человека изнутри, не давая покоя. В этом, конечно, виноват сам человек, потому что не борется со своим грехом¹²⁶. Вообще огорчение имеет эмоциональное выражение чувств. Когда, например, человеку сообщили плохую новость или кто–то сказал что–то оскорбительное, то в этом случае человек невольно обижается, и появляется в сердце огорчение от обиды.

Когда человек, подвергается какой–то эмоции, то он не может в этом состоянии оценивать всё происходящее адекватно. Когда душу человека наполняет огорчение, человек чувствует себя униженным и раздавленным. Не предотвратив вовремя это состояние, человек подвергается следующему виду состояний, где ему станет ещё тяжелей, если он вовремя не остановит себя.

Зачастую об этом не думают, особенно в наше время. Если для некоторых понятие грех устарело, то о страстях и речи быть не может. Когда души человека прикасается огорчение, человеку неприятно, обидно. Он не знает, куда себя деть от глаз тех, кто его обидел. И до тех пор, пока он не

¹²⁴ Иоанн Лествичник, преп. Лествица. М., 2009. С. 188. 8:5.

¹²⁵ Варнава (Беляев), еп. Основы искусства святости: Опыт изложения православной аскетики. Нижний Новгород, 2009. С. 99.

¹²⁶ Павел Гумеров, свящ. Православие.ру URL: <http://www.pravoslavie.ru/29787.html> (дата обращения 03.06.2016).

избавиться от этого, душу будет колоть, жечь и в итоге появиться раздражение и т.п.

Смущение же является опасным движением, которое сбивает с правильного пути, затмевая ум поддельным видением. По этому поводу преподобный авва Дорофей пишет: «смущение же есть то самое движение и возбуждение помыслов, которое воздвигает и раздражает сердце»¹²⁷.

Гермоген Шиманский пишет, что смущение никому не приносит пользу, только лишь один вред душе и сердцу, хоть кажется иногда полезным¹²⁸.

Когда человек чем-то смущён, естественно, у него начинают появляться разные искажённые помыслы о каком-либо поступке, сделанном, как он считает, против него. И, конечно же, это будет его раздражать и жечь изнутри, потому что для его видения это большая проблема, ибо он этим смущён.

Когда человек смущён, ему становится не по себе, у него всё внутри кипит и бунтует, в какой-то мере он чувствует себя «не в своей тарелке». Чаще всего при таких случаях искушаемый человек пытается избежать в тот момент того, кто его смутил. В другом случае, например, если человеку не удастся избежать тех, кто его смутил и успокоиться, он от этой страсти перейдёт к другим, более тяжёлым и опасным для его душевного состояния.

Когда человек попадает под смущение и не в силах с этим справиться, он начинает скорбеть и приносить большие страдания собственной душе. Вообще, любой грех душа воспринимает отрицательно, поскольку он приносит большие страдания. Душа Богом призвана к обожению и достижению Царства Небесного. Но человек по своей падшей природе больше ублажает тело, чем заботиться о своей бессмертной душе, которая ежесекундно страдает от греха.

¹²⁷ Дорофей, авва, преп. Душеполезные поучения. М., 2001. С. 52.

¹²⁸ Шиманский Г.И. Учение святых отцов и подвижников православной Церкви. М., 2007. С. 452.

Преподобный Макарий Оптинский пишет: «в смущении же нет никакой пользы, а величайший вред; оно есть вражья колесница, не попускает излить сердца своего пред Богом с покаянием»¹²⁹.

Епископ Варнава (Беляев) пишет, что помыслы, которые от Бога, доставляют нашему сердцу радость, а которые вводят в смущение это от диавола, т.е. отводят, от Бога не давая человеку покаяться в грехах¹³⁰.

Если смущение уводит душу и сердце далеко от Бога, кто же может человеку помочь кроме самого Творца? Если человек сам не захочет избавиться от этой болезни, ему никто не поможет. Ведь Бог не будет посягать на свободную волю человека. Иначе человек будет не свободен в своём выборе между добром и злом.

Преподобный Исаак Сирин так пишет о смущении: «мера и известное правило в житии просвещают ум и не допускают до смущения. Смущение ума от беспорядочности производит в душе омрачение, а омрачением производится опять смущение»¹³¹.

Гермоген Шиманский пишет, что враги рода человеческого всеми силами пытаются овладеть умом человека и тем самым смутить его. Через греховные помыслы враг смущает человека. И от этого нужно уходить как можно скорее.¹³²

Когда человек не следит за своими помыслами, легко им поддаётся, легкомысленен, он легкодоступен тёмным силам, которые без всякого труда завладевают умом и душой человеческой.

Если человек так легко поддаётся соблазну, ему будет сложнее исправить своё греховное положение. Конечно, можно много чего говорить, но нужно сказать самое главное. Возможно, оно покажется понятным и примитивным, но, тем не менее, как при смущении, так и при других грехах, когда они к нам подступают, нужно заранее вооружиться и не дать смутить

¹²⁹ Поучение оптинских старцев. URL: <http://www.optina.ru/lection/82/> (дата обращения 27. 05. 2016).

¹³⁰ Варнава (Беляев), еп. Учение о греховных страстях. М., 2014. С. 76.

¹³¹ Преподобный Исаак Сирин. URL: <http://azbukaspaseniya.com/biblioteka/smushheniya.html> (дата обращения 28. 05. 2016).

¹³² Шиманский Г.И. Учение святых отцов о страстях и добродетелях. М., 2006. С. 88.

наш рассудок тем временным наслаждением и той привлекательностью, которую они нам обещают дать. Все проблемы человека появляются от того, что он поддаётся помыслам и им потворствует.

Преподобный Макарий Оптинский пишет, что «в смущении нет ни покаяния, ни смирения, ни подвига против страстей»¹³³.

Если сравнить выражение святых отцов, то можно увидеть что преп. Макарий и Исаак Сирин, у них совпадают рассуждения о смущении. Они говорят, что смущение перекрывает нам дорогу к смирению и удаляет от покаяния.

Человек при смущении окутан невидимой бесовской пеленой, которая не даёт ему увидеть действительность и успокоиться при этом. Бесы всеми силами пытаются удержать впавшего в их губительные сети. В этом положении как раз нет ни покаяния, ни смирения, потому что он смущён и пытается делать всё наоборот, что бы ему не говорили. Здесь можно сказать, что если в этом положении он не сможет побороть в себе грех смущения, то тогда что можно сказать о других страстях, которые более сильней страсти смущения.

2.2. В раздражительности и вспыльчивости

Следующей стадией развития гнева, которую мы рассмотрим, есть раздражительность. Святитель Феофан Затворник пишет, что первый шаг борьбы с раздражительностью есть не поддаваться ей, а стиснуть зубы и отойти от неё как можно скорее. И всякий раз молиться до слёз Господу о помощи¹³⁴. И в самом деле при возникновении зачатка раздражения нужно постараться сразу как можно дальше удалиться от предмета, который раздражает.

¹³³ Макарий Оптинский, прп. Душеполезные поучения. URL: <http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/optina/makariy5/txt04.html> (дата обращения 12.06.2016).

¹³⁴ Феофан Затворник, свят. Страсти и борьба с ними. М., С. 45.

Как было уже сказано выше, часто в гневе и раздражении мы бываем виновны сами. Есть одна поучительная притча, говорящая о том, что мы сами оказываемся виновниками своих неприятностей. В древности жил один гневливый монах, который во всех своих вспышках обвинял кого угодно только не себя. И он решил уйти в пустыню, чтоб его никто не раздражал. Однажды он пошёл за водой, и когда он наполнил водой свой кувшин и нечаянно разлил воду. Он разгневался и разбил кувшин. После происшедшего он понял, что во всём виновен он сам и винить, кроме самого себя некого. После этого он вернулся назад в монастырь¹³⁵.

Раздражение это такой фактор, который возникает из любой мелочи. Не обязательно должно произойти что-то «сверхъестественное» чтобы человек мог раздражиться и вспыхнуть. Одна из причин может быть, когда задевают болезненную рану в душе, человеку это неприятно, и он раздражается. Здесь может повлиять любая мелочь, которая в дальнейшем станет большой проблемой.

Раздражение это в какой-то степени и психологическая проблема, ответ на чьё-то действие, которое нам не понравилось. Он может потерять контроль. У него развивается злоба, и человек ненавидит весь мир, и иногда себя самого.

Святитель Феофан Затворник пишет «...гнев — первое движение раздражения, неудовольствие, негодование, огорчение, зарождение серчания, — что все держится в пределах кажущегося благоразумия и скрывается, хотя не всегда удачно» (Послание к колоссянам, 3,8)¹³⁶.

Лариса Шеховцова пишет о том, что не редко кто испытывает раздражение, оно переходит в гнев. При этом нужно стараться молчать, для того чтобы его остановить.¹³⁷

¹³⁵ Валентин Мордасов, прот. Кто кем побеждён тот тому и раб. М., 2007. С. 51.

¹³⁶ Феофан Затворник, свят. Послание святого апостола Павла к колоссянам, истолкованное святителем Феофаном. СПб., 1891. С. 62.

¹³⁷ Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами. М., 2014. С. 134.

Конечно, не всегда получается молчать перед вспышкой гнева. Когда человек сразу не начинает бороться, а наоборот подкармливает эти зачатки гнева, потом сам от них страдает. Всегда, какая либо проблема не появляется сама собой. В этом конечно виноваты в первую очередь мы сами, когда позволяем грехам собою овладеть. Почему же так происходит с нами. Ведь человек свободен в своём выборе, и волен делать всё что захочет. Но на самом деле это большая проблема.

В современном обществе, если задать вопрос, свободны ли вы в своих решениях и поступках, или зависите от чего либо. Большинство скажут что да, мы свободны, не задумываясь о настоящей свободе. Ведь не каждый думает о том, что у него есть своя какая-то зависимость от чего либо. Один страдает от страсти курения, другой от винопития, третий от гнева. И где же здесь находится свобода человека. Если мы полностью зависим от своих страстей. Когда человек раздражён он никогда в этом не признается, потому, как это заденет его самолюбие, гордость и т.д.

Преподобный Ефрем Сирийский пишет: «гневливый утрачивает мир и здоровье, потому что и тело у него непрестанно истаивает, и душа скорбит, и плоть увядает, и лицо покрыто бледностью, и разум изнемогает, и помыслы льются рекой, и всем он ненавистен». К великому сожалению это так и происходит. Когда в сердце поселяется гнев, то в его душе рождается ненависть к человеку, памятозлбие, вскипает кровь, словно всё бурлит. В этом состоянии пострадавшего, конечно же, нужно жалеть. И в следующий раз помощь вовремя с ней справиться.

У человека подверженного этой страстью естественно душа скорбит и изнемогает, мучается так, что словами нельзя передать. Это можно только почувствовать на себе. И, конечно же, в этом состоянии бесы в голову пострадавшего подкидывают разные мысли, чтоб человек не мог сосредоточиться и прийти в себя. Бесы всячески пытаются запутать человека, подают разные мысли и помыслы. И человек в состоянии раздражения не

разбирает где помысел его, а где нет. И таким образом ещё сильнее запутывается в сетях бесов.

Святитель Игнатий Брянчанинов говорит: «Гневом омрачается ум человека, ...если человек имеет ненависть к ближнему своему...» (1 Ин. 2, 11)¹³⁸.

Лариса Шеховцова пишет, что когда человек охвачен гневом, он сам не в состоянии и не в силах оценить ситуацию ни того с кем общается. Но только после того как успокоиться, может понять что послужило причиной его гнева¹³⁹.

Такое состояние очень страшное и опасное для человека. У него в сердце появляется ненависть к другому человеку. Тем самым, гневающийся наносит себе серьёзную душевную травму. Ум человека в этом состоянии склонен к необдуманным поступкам.

Глядя на это состояние, конечно, нужно пожалеть человека и посочувствовать ему в этом, потому что, каждый, кто сталкивался с какой – либо страстью знает, что такое борьба с ней. Это очень тяжёлое состояние, когда человек рад бы справиться, но не в силах, потому что страсть одолевает с невероятной силой.

Когда человека посещает такое состояние раздражения, в этом случае не нужно малодушничать. Здесь нужна полная решимость, хотя не каждому это и удаётся к сожалению. Раздражение напоминает чем – то подобие маленького уголька, который ещё не достаточно разгорелся, для того чтобы появилось хорошее пламя для костра. Уголёк в таком состоянии можно затушить, либо затоптать ногами. Но если мы сразу не остановимся вовремя, то произойдёт вспышка и тогда будет труднее сдерживаться¹⁴⁰.

Конечно, может показаться легко, когда говорят что нужно бороться со страстями и грехами, которые нас отягощают и уводят от Бога. Но нужно

¹³⁸ Игнатий Брянчанинов, свят. Полное собрание сочинений. Паломник. 2011., С. 1030.

¹³⁹ Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами. М., 2014. С. 133.

¹⁴⁰ Восемь смертных грехов и борьба с ними. Гнев. URL: <http://www.pravoslavie.ru/29736.html>. (дата обращения 09.03.2016).

всегда помнить, ведь предложение борьбы с грехами относится не к тому, чтобы человек своими силами боролся. Здесь предлагается, чтобы человек боролся с помощью Бога.

Святитель Феофан советует: «Вспышки одолевают... Учитесь не давать им ходу, а как только покажутся, подавлять их¹⁴¹».

Лариса Шеховцова по этому поводу пишет, что некоторые люди вспышку гнева воспринимают как некую эмоцию, вследствие чего он начинает повышать голос, ругаться и т.д. Выход здесь конечно не простой. Но нужно себя сдерживать и подавлять в себе злобу¹⁴².

Конечно, без всяких сомнений нужно следить за собой, за своими эмоциями. На первый взгляд это может показаться не реально, и не возможно. Ведь кто может устоять, когда тебя одолевает страсть, которая по – началу либо тебе нравится, либо перед ней трудно устоять. Конечно это самообман. С любой страстью можно справиться, но не без помощи Божией.

Нужно сразу решиться и начать с ней бороться. Здесь может быть два выхода. Либо ты борешься со страстью с Божией помощью, либо страсть борет тебя. Выбирать человеку. Здесь конечно выбор очевиден, но всё же он у каждого бывает разный. Побороть в себе вспышки гнева и раздражения по большей степени может человек верующий, который для борьбы с грехом может чем – то руководствоваться, тем самым ему будет легче справиться, потому что его будут вести в правильном направлении. Человеку же не верующему будет сложнее. Он ничего не знает о страсти, постоянно ей подаётся, и от этого страдает и он и его близкие. И никто помочь ему не в состоянии.

В Священном Писании говорится: «Солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф. 4: 26). Святой Иоанн Кассиан Римлянин об этом говорит, что в умах гневающихся заходит Солнце Правды – Христос, ибо ум бывает

¹⁴¹ Феофан Затворник, свят. Страсти и борьба с ними. М., С. 111.

¹⁴² Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами. М., 2014. С. 128.

омрачен гневом¹⁴³. Действительно, когда к нам приходит дух возмущения, мы начинаем раздражаться, т.е. пускаем в свою душу раздражение, тем самым отвергаем Самого Христа. Кого надо наоборот как можно скорее взывать на помощь. Мы Его отвергаем и всячески начинаем способствовать раздражению и т.д. Не задумываясь не на одну минуту о последствиях.

Следующий шаг, который следует за раздражением – это вспыльчивость. Конечно, не стоит забывать, что речь идёт о внутренних эмоциях человека. После того как человек воспринял раздражения из-за того что вовремя с ней не поборолся, следующим шагом следует вспыльчивость. Это такая реакция человека, реакция на не удовлетворения какой – либо просьбы с его стороны.

Святитель Феофан Затворник пишет: «Вспышка бывает, когда кто позволяет себе сделать что-либо против вашей воли, желания или повеления»¹⁴⁴.

Лариса Шеховцова пишет, что нужно направить свою волю против вспышек гнева, т.е. укрепить себя своей волей для того чтобы предостеречь от гнева. Конечно, для этого нужно принять твёрдое решение и отвергнуть то состояние, в которое человек входит при своём раздражении¹⁴⁵.

Каждый человек это личность и индивидуальность. У каждого своё восприятие, каких либо действий. Что для одного некая проблема кажется маленькой. Она его несколько внутренне не затрагивает. И этот человек полностью внутренне спокоен, его ничего не беспокоит и не раздражает, потому как его душу и сердце ничто не тревожит. Для другого же в точно такой же ситуации будет несколько по другому. Та же самая проблема, может обернуться какой – либо катастрофой. У него произойдёт внезапно вспышка, недовольство. Его сердце и душа наполнятся неугасимым огнём, который впоследствии будет не так-то просто и погасить.

¹⁴³ Иоанн Кассиан Римлянин, преп. Добротолюбие Т. 2. Борьба с духом гнева. М., 1992. С. 57.

¹⁴⁴ Феофан Затворник, свят. Собрание писем. Вып. 3. Письмо. 490. М., 2000. С 162.

¹⁴⁵ Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами. М., 2014. С. 132.

В общем эта ситуация может так обернуться, что человек не сможет сдерживать эмоции и у него проявится гнев. Он будет зол на того кто его разозлил. После чего уже будет трудно его остановить. Иногда бывает такое, что после того как человек вдруг вспылит, разгневался и ещё в добавок оправдывается. Что он вовсе не хотел никого обижать, просто так получилось. И у меня обычно это всё быстро проходит. Я вообще никому не хотел причинить вреда. Вы просто под горячую руку попали. В эти уговоры, конечно, верить не надо, потому что разгневанный всегда оправдывается в своём поступке.

Иоанн Лествичник пишет: «Вспыльчивость есть безвременное воспаление сердца»¹⁴⁶.

Лариса Шеховцова пишет, что у человека в сердце живут страсти, и время от времени сменяются и действуют на человека. И вспыльчивость пожелет появиться моментально, когда человек чем – то не доволен¹⁴⁷.

У гневливого человека во время раздражения в сердце вспыхивает пламя, которое его жжёт изнутри, конечно это человека без сомнения огорчает. Потому как ему сложно с этим справиться без помощи Божией. Вообще не каждый человек, будучи обладаем, какой либо страстью, способен обратиться к Богу за помощью.

Причин может быть очень много, одна из них может быть гордость. Человек понимая, что он подвержен определённой страсти и не в силах с ней совладать, при всём этом не хочет обратиться к Богу, чтобы Господь ему помог. Он думает, что сам с ней справиться. Но это большой самообман.

Преподобный Ефрем Сирийский пишет: «Что яд аспидов, то раздражительность и памятозлобие; потому что они и лице изменяют, и мысль возмущают, и жилы расслабляют, и производят в человеке недостаток сил к совершению дела; а кротость и любовь отдаляют все это»¹⁴⁸.

¹⁴⁶ Иоанн Лествичник, преп. Лествица. Слово 8:5. М., 2009. С. 188-189.

¹⁴⁷ Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами. М., 2014. С. 136.

¹⁴⁸ Добротолюбие. Ч. 2. Ефрем Сирийский, преп. О борьбе с гневом. М., 1992. С. 403.

Гермоген Шиманский пишет, что гнев и памятозлобие отделяют нас от кротости, незлобия, от заповедях Божиих. И всё это конечно опустошает нашу душу. Лишает нас настроя на молитву и общения с Богом¹⁴⁹.

Человек вовремя нападения страсти даже меняется в лице, становится каким – то другим. Изменяется поведение его тела. Способ общения становится более упорным и напористым. Если у пострадавшего до этого в определённом общении было стеснение или неуверенность в себе. Или может быть, человек в определённый момент разговора сдерживал себя от излишних эмоций. То в случае раздражения человек не будет чувствовать, какие либо для него преграды. Он просто не будет их замечать из-за вспыльчивости. Он будет думать, что всё идёт по плану и будет, добиваться своего пока не успокоится.

Человек может, и рад победить в себе эту страсть, но не может, потому что она его как было уже вышесказано, парализует. Эта страсть человека ослабевает, и он не в силах с ней самостоятельно справиться. А то, что у человека находится внутри, это любовь к ближним, это всё подавляется и заменяется ненавистью и злобой. Чтобы такого не происходило, нужно вовремя вести борьбу со своими страстями, а не давать им возможность бороться нас.

2.3. В злопамятстве, мстительности и ярости

Последующим шагом не менее трудным идёт злопамятность либо если, проще говоря, памятозлобие, когда кто – либо держит зло на своего обидчика и не желает его прощать. Конечно без всяких сомнений это качество очень плохое. И с ним нужно бороться.

Преподобный Авва Дорофей пишет: «Как горящее уголье, когда оно угаснет и будет собрано, может лежать несколько лет без повреждения, и даже, если кто польёт его водою, оно не подвергается гниению, так и гнев,

¹⁴⁹ Шиманский Г.И. Учение святых отцов о страстях и добродетелях. М., 2006. С. 93.

если закоснеет, обращается в злопамятность, от которой человек не освободится, если не прольёт крови своей»¹⁵⁰.

Праведный Иоанн Кронштадский пишет, что человек бывает, спокоен и ничего его не смущает. Но вдруг человек приходит в какое-то непонятное состояние, сильно горячиться, в ярости может на кого-нибудь напасть или ещё что-нибудь. Всё это от того что в сердце действует дух злобы, который подталкивает людей к какому либо злу.¹⁵¹

Конечно, страшно когда тебя внезапно охватывает гнев, и ты с ним не всегда в силах справиться.

Вспышка, может произойти и из-за какой либо мелочи. Например, вспомнил тот случай, когда его затронули, и он обозлился. Конечно, если постоянно накручивать себя и вспоминать случаи, оскорбившие тебя, то это будет сильней и сильней укореняться в сердце. И с каждым разом будет трудней простить и отпустить из своего сердца обиду и соответственно справиться с вспышками гнева.

Преподобный Иоанн Лествичник пишет: «памятозлобие есть исполнение гнева, хранение согрешений, ненависть к правде, пагуба добродетелей, ржавчина души, червь ума, посрамление молитвы...»¹⁵².

Памятозлобие очень сильно влияет на душу человека. Оно действительно как некая ржавчина, которая мешает, пачкает душу. Подобно также червю, который постоянно находится в уме человека и не даёт покоя, напоминает о себе. Потому как человеку постоянно приходят мысли, и напоминают об его поступке и человек в этой ситуации не знает, куда ему деться, у кого просить помощи.

Человек начинает слабеть, и страсть начинает им управлять. Он может и рад так не делать, но уже идёт на поводу у страсти. Потому как дорога уже протоптана. И справиться со страстью становится тяжелей. Ведь чтобы справиться нужно, прилагать какие – то усилия. Ведь Господь говорит в

¹⁵⁰ Авва Дорофей, преп. Душеполезные поучения. Поучение 7. Минск, 2006. С. 101.

¹⁵¹ Симфония по творениям праведного Иоанна Кронштадтского. М., 2007. С. 101.

¹⁵² Иоанн Лествичник, преп. Лествица. Слово 8:2. О памятозлобии. М., 2009. С. 200.

Евангелии: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его...» (Мф. 11:12).

Если человек станет противиться страсти, будет просить Бога о помощи и сам не опускать руки, а бороться. То в этом конечно Господь, видя сердце человека, его старание, что он хочет исправиться, просит Бога о помощи. И сам пытается как – то исправиться, то в этом случае конечно господь подаст руку помощи. Вытащит человека из этой трясины, которая его засосала и тем самым спасёт человека.

Авва Евагрий пишет: «памятозлобие затемняет владычествующее начало души молящегося и омрачает молитвы его»¹⁵³.

Здесь можно сделать сравнение поучение преподобного Иоанна Лествечника и Авву Евагрия. Они оба пишут о памятозлобии и как она влияет на человека и его состояние. И о том, что в этом состоянии очень сложно помолиться. Ведь для молитвы нужен настрой, сосредоточие и спокойствие. А не гнев.

В этом состоянии человек не может адекватно думать, размышлять и тем более молиться. Ведь молитва это разговор с Богом. А какой здесь может быть разговор, если человек раздражён и жаждет отмщения своему обидчику. В этом состоянии душа начинает гибнуть, страдать. Потому что отсутствует в душе спасительная благодать Божия.

Господь говорит в Евангелии: «Оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдй, прежде примиришь с братом твоим» (Мф. 5,24). То – есть, что здесь имеет в виду Господь. После того как человек успокоиться и захочет помолиться Богу, принести Господу свою жертву. Господь говорит, что в этом случае он должен прежде примириться с братом со своим, которого обидел, а после этого с чистой совестью приходить к Богу.

Ведь когда мы кого – то обижаем, перед нами становится некая духовная преграда. Мы теряем любовь к нашим близким, друзьям, знакомым. Но как только мы смиряемся и решаемся попросить прощение за содеянный

¹⁵³ Авва Евагрий. Творения, М., 1994. С. 5.

нами проступок и просим. Здесь преграда исчезает. И там водворяется любовь.

Иоанн Богослов пишет: «Бог есть любовь и пребывающий в любви пребывает в Боге и Бог в нем» (1Ин. 4:16) Так что, когда кто – либо примеряется, между ними появляется Господь, а вместе с Ним воцаряется и любовь.

Следующим шагом следует мщение. Это такое состояние, когда человек зол на своего обидчика и в скором времени собирается ему за это отомстить. Святитель Феофан, Затворник пишет: «Гнев и обидчивость – от самолюбия, по которому мы признаем и чувствуем себя стоящими немало; потому, когда кто дерзнет не воздать нам должного, кипятимся и замышляем отмщение»¹⁵⁴.

Иоанн Кассиан Римлянин пишет, что гнев и обиды это для человека смертоносный яд, который живёт в сердце человека. При этом у человека ни правильной рассудительности, он самолюбив, его ум помрачён. Мы знаем, что в Соломон пишет: «гнев гнездится в сердце глупых» (Еккл 7, 9)¹⁵⁵.

Весь наш гнев, раздражение, всё это берёт своё начало от самолюбия. Человек настолько себя любит, что большую часть вины обычно за собой не замечает. Зато очень часто замечает за другими, и очень усилено пытается это доказать им. Но когда очередь доходит до него самого, он удивлённо не соглашается с обвинением его самого, потому как не думал что он сам таков, если ещё не хуже. Нам всегда легче всего обвинить кого – то, чем себя любимых. Ведь себя со стороны мы не видим.

Конечно, всё же нелегко бороться, если у человека часто возникают вспышки гнева и раздражения. Это может возникнуть и вследствие взрывного его характера. Всё же это и не оправдание. Есть, конечно, люди, которые всегда спокойные, и при возникновении раздражения они более легко могут побороть в себе, чем человек с трудным характером. В этом

¹⁵⁴ Павел Гумеров.. свящ. Восемь смертных грехов и борьба с ними. Аскетика для современных мирян. М., 2011. С. 53.

¹⁵⁵ Иоанн Кассиан Римлянин. Сочинения. КН.8. О духе гнева. М., 1993. С. 123.

случае венец за труды получит первый, так как ему пришлось применить силы и побороться со страстью¹⁵⁶. Вообще отмщение это низкое дело. Апостол Павел в послании к Римлянам пишет: «Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию. Ибо написано: Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь» (Рим. 12:19).

Когда мы на кого – то злимся, и собираемся нашим обидчикам воздать отмщение, то в этом случае сами того не замечаем, мы берём на себя роль судьи. То – есть божественную функцию. Начинаем судить и наказывать. Но Господь ведь говорит в Евангелии: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить».

Господь всегда каждому воздаёт по заслугам, так что не стоит на себя брать право судии.

Святейший Патриарх Кирилл говорит: «Если в душе злоба, спасения быть не может»¹⁵⁷. Если подумать, как мы можем спастись. В нашей душе злоба, раздражение, гнев. Всё это кипит, и льётся лавой через край. Мысли человека не оставляют его ни на минуту, время от времени напоминают ему о его обиде. И человек не расстаётся со своим памятозлобием, хотя сам же от него и получает великое мучение. Как же при всех этих напастях, можно спастись. Как в душе может обитать благодать Божия, если душа занята другим.

Самый крайний предел своего бытия гнев имеет в так называемой ярости. Это последняя стадия гнева. Человек, можно сказать, стоит на краю пропасти. Ему осталось сделать один единственный шаг, чтобы ему упасть и погибнуть.

В Священном Писании говорится: «ярость почивает в недре безумных» (Еккл. 7:10). Как бы это не звучало, это опасная проблема для тех

¹⁵⁶ Павел Гумеров.. свящ. Восемь смертных грехов и борьба с ними. Аскетика для современных мирян. М., 2011. С. 53-54.

¹⁵⁷ Слово Святейшего Патриарха Кирилла после великого повечерия в среду первой седмицы Великого поста в Богоявленском кафедральном соборе. URL: <http://www.patriarchia.ru/db/text/2860020.html> (дата обращения 30.03.2016).

кто подвержен этой беспощадной страстью, которая не жалеет никого. Ярость может довести любого до такого крайнего безумства, что человек может с собой покончить.

Святитель Иоанн Златоуст пишет: «Ярость — это зверь, легко нападающий»¹⁵⁸.

Схиархимандрит Гавриил Бунге пишет о том, что ярость не соответствует нашему естеству, и полезна для бесов, потому что они не упускают возможности. Нападают и днём и ночью¹⁵⁹.

Мы все знаем, как звери могут нападать на людей, именно в тот момент, когда человек этого меньше всего ожидает. Зверь хитрое существо, прежде чем напасть, он изучает свою жертву, его поведение, ищет слабую сторону. И когда изучит, ждёт подходящего момента и нападает. Так здесь и с яростью. Ярость не сразу нападает на человека.

Вначале человек спокоен и ничего не ожидает, и даже в мыслях нет ничего плохого. Потом, не замечая для себя, может на кого-то раздражиться, не принимая это во внимание. Может вспылить и затаить в своём сердце злобу, чтоб в дальнейшем при случае отомстить. И наконец, после всего этого, пока человек подкармливал свою страсть. Наступает самый страшный момент. Он раздражён, вспыльчив, затаил злобу и желает отмщения, здесь появляется – ярость, которую трудно удержать.

Господь в Евангелии учит нас: «Научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф.11:29).

Кто подвержен страстям, у того недостаточно в сердце и душе кротости и смирения и мира в душе. Потому что человеку в этом состоянии не спокойно. Нет душевного спокойствия. И всё из-за того что душа находится без благодати Божией. Тем самым человек сам вредит своей душе.

¹⁵⁸ Иоанн Златоуст, свят. Слово о том, что не следует нам смущаться, видя, как добрые люди терпят несчастья, злые же имеют все в изобилии; и о том, что живущий в грехах ничем не отличается от смердящего мертвеца. URL: http://odinblago.ru/sv_otci/ioann_zlatoust/12_2/42 (дата обращения 04.04 2016).

¹⁵⁹ Гавриил (Бунге), схиархим. Гнев, злоба, раздражение: Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости. /Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М., 2014. С. 31.

Иоанн Лествичник пишет: «Как ветры возмущают бездну, так и ярость больше всех страстей смущает ум»¹⁶⁰.

Ярость одолевает человека как страшный зверь. Терзает дух человека и давит на его ум.¹⁶¹

Ярость сама по себе очень сильная страсть. Она не отпустит просто так подверженного ей без боя. Постарается покалечить душу на столько, насколько сможет, пока попавший в её сети с ней не справится. Человек, заражённый этой страстью, подвергает ярости не только свою душу и сердце, но ещё и ум.

Ярость это состояние так называемого состояние аффекта. То есть, человек за доли секунд вспыхнул и разозлился. Он находится в состоянии ярости. И естественно, в этот момент он не будет не о чём другом думать, как об отмщении своему обидчику. В этот момент его ум занят размышлением об отмщении. Это такое состояние, как будто человека запрограммировали. И он не может думать ни о чём другом.

Царь Давид пишет: «Перестань гневаться и оставь ярость; не ревнуй до того, чтобы делать зло, ибо делающие зло истребятся, уповающие же на Господа наследуют землю» (Пс.36: 8-9). Здесь царь Давид хорошо и доходчиво объясняет. Если человек будет гневаться. Не будет бороться с этой страстью, того господь истребит. То есть, этот человек получит своё заслуженное наказание. Если же человек одумается и обратится ко Господу. Будет бороться с гневом и яростью, то в этом случае он получит спасение в оителях Небесного Царства с Господом.

¹⁶⁰ Лествица, или Скрижали Духовные. М., 2014. С. 334. URL : <https://books.google.ru/books?id=iupoCwAAQBAJ&pg=PA334&lpg=PA334&dq> (дата обращения 11. 04. 2016).

¹⁶¹ Энциклопедия изречений Святых отцов и учителей Церкви по различным вопросам духовной жизни. С. 500. URL: <https://azbyka.ru/otechnik/prochee/entsiklopedija-izrechenij-svjatyh-ottsov-i-uchitelej-tserkvi-po-razlichnym-voprosam-duhovnoj-zhizni/> (дата обращения 14.05.2016).

2.4. Последствия страсти гнева

«Гнев гнездится в сердце» (Еккл. 7: 9)

Конечно, нужно сказать, что от страсти гнева бывают самые опасные, плохие последствия, которые за собой влекут не только самого разгневанного, но и его ближних.

Конечно любая страсть, с которой человек борется, пагубно влияет, как на душу, так и на сердце человека. Но страсть гнева особа опасна, тем, что могут быть последствия необратимые. Страсти мучают свою жертву, не давая ей покоя не на секунду. Так и гнев в человеке. Мучает его, и порабощает его волю. Когда человеком начинает обладать гнев, он не в силах с ним справиться. Тело человека как – будто заковыдают и управляют им.

В порыве гнева, человек теряет самоконтроль. Потому что эта страсть его связывает, прежде всего, изнутри. Можно вспомнить, что в Священном Писании много есть мест, где проявляется гнев человека. Например, во второй книге Царств видим как царь Саул, прогневавшись из зависти на Давида. Кидает в него копьё, пытаясь его убить (1 Цар. 18: 10-11).

Бедные и несчастные те люди, которыми овладел гнев. Гнев связывает по «рукам и ногам». Страшно, когда гнев селиться в сердце человека, потому что все желания какие бы они не были, хорошие или плохие, они проходят через сердце и душу человека. И от того какое желание в душе и сердце, такие и поступки.

Многие святые отцы пишут, что гнев, действуя на сердце, изменяет его, делая, другое нравственное начало¹⁶². Мы ведь знаем, что наша душа и сердце онтологически тянется к Богу. Господь по своей милости, когда человек старается не грешить, а взывает к Богу, подаёт человеку свою

¹⁶² Шиманский Г.И. Учение святых отцов и подвижников Православной Церкви о борьбе с главными страстями и о добродетелях. М., 2006. С. 31.

благодать, наполняя ею сердце человека. И человек в таком состоянии находится в безопасности от греха и страстей.

Но у нас, к сожалению, чаще бывает наоборот. Человек ведь слаб из-за греха. И часто ему поддается, идет у него на поводу. Грех ломает человека, делая его своим рабом. Чем чаще человек приходит в состояние гнева, тем это хуже сказывается для него. Потому что это всегда некое воздействие на волнение сердце. Ведь гнев это эмоция, а к эмоциям всегда подключается сердце, которое переживает и очень сильно страдает. Сердце переживает ещё и желания, чувства, которые тоже не слабо сказываются на сердце и самочувствие гневливого.

Святитель Феофан Затворник говорит, что страсть, которая разжигается демонами, захватывает и чувства человека: «Больше всего тиранят сердце страсти... Как жжёт сердце гнев! Как терзает его ненависть! ... Эти злые страсти, когда удовлетворяемы бывают, дают радость, но кратковременную, а когда не бывают удовлетворяемы, а, напротив, встречают противное, то причиняют скорбь продолжительную и несносную».

Священник Сергей Филимонов пишет, что гнев есть сокровенное от ненависти и памятозлобия. Поэтому приводят к моментальному возгоранию сердца человека. И его это чувство вызывает невыносимую досаду, которая сеется в его душе, от которой не так просто избавиться¹⁶³.

Сердце, эта та точка человека, через которую проходят все эмоции человека, все его переживания, всё чувственное. И поэтому человек так от этого страдает, конечно не всегда, в зависимости от того что конечно выберет. Гнев, несомненно, сильно ранит душу человека, заставляя его страдать.

К великому сожалению человек часто склоняется ко греху, нежели к добродетели. Человеческое сердце так зачерствело от греха, что давно уже не слышит зов Бога. Господь пытается спасти каждую заблудшую душу

¹⁶³ Сергей Филимонов, прот. Как преодолеть раздражение и гнев: Советы духовника. М., 2008. URL: <http://www.wco.ru/biblio/books/gnev/Main.htm> (дата обращения 21.03.2017).

человеческую, но Он не может это сделать без самого человека, без его желания. Как мы помним, Господь человеку даровал свободную волю.

И поэтому человек свободен, выбирать между добром и злом. И когда стоит выбор между этим, человек сам выбирает что ему нужно. Конечно, когда любая страсть овладевает человеком, ему трудно справиться с её искушением. Но здесь закрадывается вопрос, почему же всё – таки человек не может свободно отказаться от какой-либо страсти, если он свободен в своём выборе. Ответ очень прост. Всё дело в удовольствии.

Каждая страсть, когда искушает, то подсознательно обещает человеку кратковременное удовольствие. И человек соглашается, не думая о последствиях. И человек тем самым всегда попадает в одну и ту же ловушку, только разными способами.

Преподобный Феодор Студит пишет: «Гнев есть расхищение ума»¹⁶⁴. Священник Сергей Филимонов пишет, что гнев он свиреп и не укротим, он огрубляет ум человека и расхищает его. При этом человек теряет своё правильное и адекватное видение вещей.¹⁶⁵

В здоровом состоянии ума человек всегда продумывает свои действия наперёд, строит планы для их выполнения. Так же может рассуждать о том, правильно ли он поступит, в той или иной ситуации сделав, так как он решил. В состоянии гнева у человек такого рассуждения нет. Человек не думает о том, как ему правильно поступить. Он делает так, как считает нужным. Не думая о последствиях. Его ум не в состоянии принять правильное решение, или смириться с тем, что он не прав.

Человек тратит всякую рассудительность и уподобляется людям с повреждёнными чувствами¹⁶⁶. Гневливый всегда чем – то возмущён, пытается добиться какой – то справедливости, своей правдивости в том, где он считает, что он прав, а все остальные нет. Такой человек не способен

¹⁶⁴ Феодор Студит, преп. Творения: Том второй. М.: Сибирская Благовонница, 2011. С. 482.

¹⁶⁵ Сергей Филимонов, прот. Как преодолеть раздражение и гнев: Советы духовника. М., 2008. URL: <http://www.wco.ru/biblio/books/gnev/Main.htm> (дата обращения: 21.03.2017).

¹⁶⁶ Как спастись. Крупицы о духовной вечери, собранные протоиереем Валентином Мордасовым. Единоцко Бричанская епархия, 2004. С. 477.

здорово рассуждать. Гнев подавляет рассудок человека, ослепляет его разум. В Священном Писании говорится: «Вспыльчивый может сделать глупость» (Притч. 14: 17).

Человек находясь в состоянии гнева, действительно может сделать всё, что ему придёт на ум. Когда к человеку приходит гнев, это опасно тем, что он приходит не один, а со своей дружиной страстей: вспыльчивостью, памятозлобием, ненавистью, враждой и т.д.

Из-за того что страстей очень много человек страдает. Из-за этого в мире происходят убийства, насилия, войны. Человек пытается доказать свою правоту, свою точку зрения. Его не воспринимают всерьёз, к тому же ещё высмеивают. И на этой грани, не доказав своей правоты, не удовлетворив своей страсти, он переступает грань и делает не исправимое.

Из всего вышесказанного, мы понимаем, что гнев влияет на сердце человека. На его ум, рассудок. Но когда всё это действует в совокупности, то в человеке рождается мщение. Рождается мысль, о том, чтобы отомстить своим обидчикам. Доказав свою правоту. Начинается с разговора на повышенных тонах, потом рукоприкладство и в некоторых случаях заканчивается убийством.

Преподобный Паисий Святогорец говорит, что страсти нужно искоренять ещё в молодости, потому что со временем они переходят в привычку¹⁶⁷.

Если человек не боролся со страстями в молодости, они со временем укореняются, и в старости дают о себе немало знать, досаждая человеку. Гнев, в каком бы возрасте не проявлялся, в молодости, в старости. Всегда приводит к одному и тому же, к ссоре, вражде, скандалу. Всегда нарушает взаимоотношение между людьми.

Люди возможно и не хотят ругаться, враждовать между собой. Но когда их задеваешь, волей неволей проявляется не довольство, обида.

¹⁶⁷ Паисий Святогорец, преп. Слова. Страсти и добродетели, Т. V. М.: Издательский Дом «СВЯТАЯ ГОРА», 2008. С. 28.

Человек бы и рад не ссориться. Но от обиды не может сдержаться, и поэтому рвется в страшный бой, где в итоге сам проиграет, и своих родных поранит. Ведь каждый человек знает, что такое искушение. Каждый из людей за период своей жизни претерпел немало скорбей от грехов. Человек очень часто падает от того что поддается соблазну греха. Но, к сожалению, в большинстве случаев никто не задаёт себе вопрос. Почему же мы не можем противостоять какому либо греху.

Человек привык, что грех его ломает, калечит душу и думает, что это так и должно происходит дальше. И поддаваясь таким искушением ежедневно, человеку почему – то не доходит, что нужно остановиться, начать в себе что – то менять, исправлять. Человек, постоянно попадающий в сети дьявола никак не может или не хочет понять, что поддаваясь постоянно страстям он от них, таким образом, не избавиться, и тем более своими собственными силами без Бога.

Нужно помнить о том, что гнев не просто какая-то вредная привычка, а страсть, которая входит в состав восьми смертных человеческих страстей. И поэтому он должен осознавать всю тягость греха. Нужно помнить о своей немощи, и не брать на себя усилие самому побороть грех. Этого никогда не получится без помощи Христа. Но не все это понимают.

Нужно всегда помнить что нужно уметь себя сдерживать. Но обычно бывает, что человеку это трудно сделать ¹⁶⁸. Ведь для того чтобы начать бороться с грехом нужна решимость.

Здесь надо сказать о том, что нам порой часто в жизни не хватает решимости. В жизни бывают такие случаи, когда человек стоит перед выбором чего-либо, и не может решиться, в чём-то определиться. С грехом дело обстоит на много сложнее. Здесь если взялся бороться, нужно идти до конца и не оглядываться назад. Ведь в Евангелии сказано: «никто, возложивший руку свою на плуг и озирающийся назад, не благонадежен для

¹⁶⁸ Павел Гумеров, свящ. Как бороться с гневом. URL: <http://pavel-gumerov.ru/text/587> (дата обращения 08.11.2016).

Царствия Божия». Но человек по своей природе слаб и часто прельщается тем или иным грехом. А грех кроме того что человека одолевает, он ещё подаёт человеку кратковременное удовольствие.

Можно сказать, что человек постоянно прельщается удовольствием. Перед тем как совершить какой-либо грех. Бес подаёт человеку помысел об этом грехе, о том, что как ему было хорошо, когда он его совершал. И человек этим прельщается. Он в тот момент не думает о том как ему было скверно и плохо после того как он совершил этот грех и какие последствия его ждали. Вот для чего нужна решимость, чтобы вновь не совершать того греха с которым человек покончил.

Конечно, не нужно забывать, что у человека падшая природа, и он снова возвращается к тому же греху. В священном Писании говорится: «Как пёс возвращается на блевотину свою, так глупый повторяет глупость свою». Человеку свойственно возвращаться ко греху из-за его природы падшей. И Господь всегда принимает своего блудного сына покаявшегося, потому что Господь милосердный. Человек может падать сколько угодно, но он должен помнить, что Господь всегда даёт время на покаяние, не смотря на то в какой грех он впал.

Конечно, возможно легко рассуждать о том, что такое гнев и каковы его последствия. Но нужно помнить ещё о том, что вспышки гнева похожи на маленькие огоньки. Например, когда человек раздражился или вспыллил, в его душе возгорается маленькое пламя, маленький огонёчек. И разгорится, ли он сильней зависит от самого человека. Если он сдержится, то это пламя может потухнуть и всё будет без последствий.

Выводы по II главе

Делая вывод по второй главе, нужно сказать о том, что существует несколько ступеней, которые постепенно приводят человека в состояние гнева. Так же есть и обратная сторона, которая говорит о том, что нужно делать, чтобы все эти ступени не проходить, чтобы не дойти до состояния

гнева, а наоборот как это предотвратить. И впоследствии говорить о том, что будет, если человек дойдёт до предела состояния гнева.

ГЛАВА 3. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГНЕВА

3.1. Покаяние

Люди пытаются бороться с грехом, но, к сожалению это не всегда им удаётся. Мало кто знает, какие существуют способы преодоления греха. Некоторые возможно об этом даже никогда и не задумываются. Бедный тот человек, который не знает, как побороть грех, и постоянно ему подвергается. Один из способов препятствия греху это покаяние.

Покаяние является одним из семи Таинств установленных Богом. Сам Господь Иисус Христос сказал своим ученикам: «Истинно говорю вам: что вы свяжете на земле, то будет связано на небе; и что разрешите (развяжете) на земле, то будет разрешено на небе» (Мф. 18, 18). Святые отцы говорят об исповеди как о втором крещении. Потому как крещение избавляет человека от греха первородного, с каким человек рождается, а исповедь избавляет от грехов, которые человек совершает после крещения.

Покаяние есть неотъемлемая часть христианского бытия. Мы даже видим призыв в Евангелии Христом: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное» (Мф. 4, 17). Этими словами Господь призывает каждого человека к покаянию. Исповедь является началом духовной жизни и пути человека. Потому что после покаяния христианин становится на ступень к исправлению своей жизни. Митр. Антоний Сурожский пишет, что «покаяние это тот поворот в жизни, оборот мыслей, перемена сердца, который нас обращает к Богу»¹⁶⁹.

Сергий Зарин пишет, что покаяние есть начало христианской жизни, это обновление человека. Человек оставляет свою прежнюю жизнь, исправляется и устремляется к новой, пытаясь в этом совершенствоваться. Покаяние это акт, в котором человек заново создаётся.¹⁷⁰

¹⁶⁹ Путь покаяния. Беседы перед исповедью. М., 2006. С. 30.

¹⁷⁰ Зарин А.С. Аскетизм по православному христианскому учению. Т.1. СПб., 1907. С. 546-547.

Покаяние это осознание своего греха, исправление и не повторение. Мы все знаем что человек создан Богом с свободной волей, и он вправе сам выбирать путь по которому он пойдёт, по пути спасения или погибели. Человек если старается жить по христиански, по Божьему Закону, должен стараться бороться со своими страстями которые в нём присутствуют.

Человек, который действительно хочет избавиться от страсти гнева, должен быть твёрд в своём решении. Потому как страсти просто так человека не освобождают от своего пагубного влияния, и будут держаться до конца. И в этом случае человеку нужно быть твёрдым и решительным в своём намерении. Борясь с грехом, прежде всего, нужно возненавидеть его, покаяться в нём и стараться его больше не совершать.

Есть среди людей, конечно, те, которые часто заблуждаются, думая, что если они пришли на исповедь, перечислили священнику список содеянных ими дел, то им всё прощается, и они больше этого не будут совершать. Чтобы грех больше не совершать, его нужно возненавидеть и больше к нему не возвращаться. Если это страсть, то с ней нужно бороться. Человек должен осознавать, что пришедши на исповедь, он должен покаяться и впредь этого не совершать. То есть, человек, который покался, в нём должно произойти изменение, перемена его мыслей. Он должен думать не о грехах, а об их исправлении. Он должен всегда после исповеди меняться. После покаяния человека должно тянуть к Богу. Господь всегда ждёт и принимает каждого покаявшегося грешника. Потому что Бог есть любовь.

В Новом Завете мы можем встретить слово μετανοια, в переводе с греческого языка обозначает раскаяние, исправление. То есть, исправление всей жизни человека и его поведения¹⁷¹. Покаяние есть акт воли человека, который влечёт за собой добро, и ведёт человека к Богу. Потому что истинно кающийся разрывает всякую связь с грехом и устремляется к Богу. Из этого

¹⁷¹ Зарин А.С. Аскетизм по православному христианскому учению. Т.1. СПб., 1907. С. 546.

исходит, что покаяние это есть решительное изменение человека, обращение его в лучшую сторону¹⁷².

Человек, истинно раскаявшийся должен возненавидеть свою прежнюю жизнь, должен чувствовать потребность в Боге, в Его прощении. Человеку, который на самом деле раскаялся, Господь подаёт благодать, для того чтобы он почувствовал что он не один, что Господь рядом и помогает тому, кто этого желает. Кто ищет реального общения с Творцом и Его помощи. Человек реально после исповеди чувствует душевное облегчение, здесь у него появляется вера в то, что Господь простил его грехи и облегчил его душу¹⁷³.

Конечно, избавление от страстей происходит не сразу, особенно от страсти гнева. Эта страсть от других отличается тем, что остальные страсти действуют постепенно в человеке, а гнев это моментальная вспышка и возгорание. Конечно, как было сказано выше, есть ступени, которые предваряют гнев. Но, к сожалению, чаще происходит вспышка, и человек, вступает в гнев, и теряет самоконтроль.

Иоанн Лествичник пишет: «Покаяние есть завет с Богом об исправлении жизни. Покаяние есть очищение совести»¹⁷⁴.

Сергий Зарин пишет о том, что Сам Христос когда проповедовал говорил: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное» (Мф. 4,17). Мы видим, что Господь установил этот закон, которого все должны придерживаться¹⁷⁵.

Гневливому, несомненно, будет трудно восстановить свой завет с Богом. Ведь говоря о завете, мы понимаем, что человек должен победить страсть и примериться с Богом, конечно не без Его помощи.

Бывают ситуации, когда гневливый человек отказывается от исповеди. Он оправдывает себя тем, что он не может справиться с гневом, по той

¹⁷² Феофан Затворник, свят. Путь ко спасению. М., 1869 С. 72.

¹⁷³ Зарин А.С. Аскетизм по православному - христианскому учению. М., 1996. С. 548-549.

¹⁷⁴ Иоанн Лествичник, преп. Грех и исповедь. О покаянии. М., 2006. С. 86.

¹⁷⁵ Зарин А.С. Аскетизм по православному - христианскому учению. М., 1996. С. 547.

причине, что проблема на физиологическом уровне. Он совершенно не причём. Виновны его близкие и родные, у них плохой характер, и они его выводят из себя и из-за этого сами страдают. Это конечно всё самооправдание. Человек не желает признавать своей вины.

Всё это происходит по причине высокомерия человека, гордости¹⁷⁶. Такой человек естественно не захочет каяться, потому что ему придётся признать, что он действительно виновен. И причина находится именно в нём. Таким людям, конечно, трудно смирить свою гордыню и раскаяться. Святитель Феофан Затворник указывает, что кто не желает исповедоваться, тот находится под влиянием протестантизма. Потому, что протестанты отказываются от исповеди, по причине, пишет святитель: «Довольно вздохнуть в своём сердце о грехе, и он прощён тотчас»¹⁷⁷.

Лариса Шеховцова пишет, что покаяние и исправления нашей жизни должно быть согласно Божьему Закону. Человеку нужна исповедь. Кроме этого нужно изучать себя, наблюдать за своими мыслями и речью. Ведь без этого не возможно полное покаяние¹⁷⁸.

Человеку, безусловно, нужна исповедь потому как она Богом установленная. И нужно обязательно разрешение от грехов. Гневливый может бегать от исповеди, чтобы не признать себя действительно, зависимым от этой страсти. Ему не позволяет самолюбие, тщеславие и т.д. Святитель так же пишет: «отпущение грехов при вере всегда посредствуется таинством»¹⁷⁹.

Здесь можно сравнить с тем, что писала Лариса Шеховцова и мысли святителя Феофана. Что для отпущения грехов нужно обязательно таинство покаяния. Потому что Господь грехи отпускает через священника посредством разрешительной молитвы.

¹⁷⁶ Лазарь (Абашидзе), архим. Грех и покаяние последних времён. М., 2001. С. 27-28.

¹⁷⁷ Феофан Затворник, свят. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М., 1995. С. 205.

¹⁷⁸ Шеховцова Л.Ф. д.п.н. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами. М., 2014. С. 248.

¹⁷⁹ Феофан Затворник, свят. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М., 1995. С. 197.

Для гневающегося было бы хорошо чаще прибегать к таинству исповеди. Для того чтобы его душе было легче справляться со страстью.

Преподобный Феодор Студит пишет, что каяться нужно стараться сразу после совершения греха¹⁸⁰. Здесь конечно преподобный даёт совет монахам. Но мы так же в какой – то степени можем ему последовать. То есть не дожидаться пока в нас грех укоренится, а сразу постараться в ближайшее время его исповедовать. Потому, что гнев так просто не одолеть, нужно ещё побороться. Конечно, любая страсть опасна, но гнев опасней всех. Потому как если с ней не бороться, она может разрушать семьи. Иногда может дойти до убийства, как уже было сказано выше, и даже до самоубийства. Что как мы знаем, является, хулой на Святого Духа.

Святитель Игнатий Брянчанинов пишет, что для мирских людей он не советует сильно вдаваться в подробности грехов и их подробно разбирать. Потому что от этого они могут впасть в уныние. Святитель пишет: «Соберите их все в один сосуд покаяния и ввергните в бездну милосердия Божия»¹⁸¹.

Протоиерей Владимир Воробьёв пишет о том, что мы должны ценить таинство покаяния, потому что оно даёт нам благодатный дар, который после своего Воскресения Господь сообщил ученикам говоря: «Приимите Духа Святаго» (Ин. 20, 22).¹⁸²

Конечно, исповедь не стоит откладывать куда-то на неопределенное будущее. Господь милостивый хочет спасти каждого грешника, поэтому нужно стараться прибегать к исповеди как можно чаще, чтобы грехи не копились, особенно со страстью гнева. Также святитель пишет, что нужно быть твёрдым и непоколебимым в своём решении¹⁸³.

¹⁸⁰ Феодор Студит, преп. Добротолубие. Т. 4. Наставление монахам. М., 1992. С. 535.

¹⁸¹ Игнатий Брянчанинов, свят. Собрание писем. М., 1995. С. 352.

¹⁸² Владимир Воробьёв, прот. Путь покаяния / Беседы перед исповедью. М., 2006. С. 133.

¹⁸³ Илия (Рейзмир), архим. Учение святителя Василия Великого о духовном совершенствовании. Свято – Троицкая Сергиева Лавра, 2013. С. 13.

Святитель Василий Великий говорит, что исправление должно быть у нас не слабей греховных преступлений¹⁸⁴. Когда человек совершает грех, он его делает старательно. Грех человека поглощает и усладившись его кратковременным сладострастием, человек отдаёт ему себя полностью иной раз, не думая о последствиях. Поэтому борясь с грехом, тем более надо стать стеной и не подпускать его к себе. А если человек с этим грехом или страстью сроднился, нужно с корнем его выдирать. Так что со страстью гнева нужно быть строгим. Надо прибегать к покаянию. Стараться себя сдерживать при разговоре на повышенных тонах, а лучше всего просто уйти от разговора и не раздражаться лишней раз.

Конечно, можно приводить много примеров, говорить о борьбе с гневом и покаянии. Но для того чтобы бороться со страстью нужно узнать где находится её первоисточник. То есть в чём причина раздражения человека, ведь люди все разные и причины соответственно разные. Святитель Василий Великий пишет о том, что слишком увлечены суетой этой жизни совершенно забывают о своих грехах и тем более исповеди¹⁸⁵.

Для некоторых этого даже не существует, либо они воспринимают не серьёзно, и от этого ещё хуже. Для того чтобы бороться со страстью нужно прилагать максимум усилий. Можно даже сравнить борьбу со страстями, с каким-то видом спорта. Человек ходит на тренировки, тренируется, прилагает максимальное усилие. Пытаясь достичь какого либо результата, достигнув его, он прилагает ещё усилия и пытается более усовершенствоваться.

Так что человек, который действительно хочет побороть в себе страсть гнева, должен быть, повторюсь, твёрд в своём решении до конца, и ни в коем случае не отступать назад. Ведь мы знаем, что Господь говорит в Евангелии: «Никто, возложивший руку свою на плуг и озирающийся назад, не благонадежен для Царствия Божия» (Лк. 9:62).

¹⁸⁴ Василий Великий, свят. Беседа вторая о человеке // Журнал Московской Патриархии. № 3. 1972. С. 37.

¹⁸⁵ Илия (Рейзмир), архим. Учение святителя Василия Великого о духовном совершенствовании. Свято – Троицкая Сергиева Лавра, 2013. С. 17.

Святитель Феофан Затворник пишет, что как наши мысли в голове меняются, постоянно в движении и не ясны. Но как только мы их изложим, на бумаге, и только после этого они становятся на место. Точно так же с грехами. Человек думает, как бы ему исправиться, но никак не может решиться на это. Он не твёрд, не решителен, постоянно колеблется. Но как только он решится, покается, и здесь Господь даёт, благодать человеку для исправления и искоренения этой страсти¹⁸⁶. Чем чаще человек приступает к Таинству покаяния, тем ему будет легче избавиться от гнева. Потому что при покаянии Господь даёт человеку благодать и силы для борьбы с грехом. А страсть гнева очень опасна, с ней нужно бороться решительно, ничуть не колеблясь.

3.2. Молитва

Следующий способ преодоления гнева это молитва. Молитва есть беседа или разговор с Богом. Наша душа так устроена, что она нуждается в молитве, так же как тело в пище. Каждый человек, когда рождается, в нём онтологически закладывается тяга к религии. Он пытается найти Бога, то есть человек хочет обрести ту связь с Богом, которая была утрачена в раю первыми людьми. Человеку нужно во что-то верить. И его душа всегда будет испытывать тягу к своему Творцу и везде Его искать.

В молитве, когда мы обращаемся к Богу, мы соединяемся с Ним. Когда человек молится от всего сердца, то Господь подаёт за это свою благодать, и для человека нет ничего сокровенней и ценней чем находиться с Богом и чувствовать Его присутствие рядом.

Праведный Иоанн Кронштадтский пишет: «Молясь, мы непременно должны взять в свою власть сердце и обратить его к Господу. Надобно,

¹⁸⁶ Феофан Затворник, свят. Путь ко спасению. Ч. 3. М., 2001. С. 163-164.

чтобы оно не было холодно, лукаво, неверно, двоедушно. Иначе, что пользы от нашей молитвы»¹⁸⁷.

Протоиерей Вадим Леонов пишет, что в молитве человек обращается к Богу со словами, и Бог в свою очередь отвечает на молитвы человека, Он действует на душу его и оказывает благодатное действие на сердце¹⁸⁸.

Безусловно, мы должны молиться Богу сосредоточено. Но не всегда это получается, особенно если человек страдает гневом. Многие святые отцы учат о том, что когда человека одолевает какая-либо страсть то нужно начинать молиться для того чтобы с ней побороться.

Если человек постоянно подвергается гневу, значит, он в себе развил эту страсть. И при любом случае может поддаваться гневу, даже не борясь с ним. Нужно молиться о том, чтобы Господь помог человеку избавиться от гнева. Конечно, очень сложно бороться с гневом в состоянии раздражения. Когда человек раздражён, он можно сказать никого не слушает, а наоборот сильней раздражается.

И в этом состоянии, конечно, очень сложно молиться. В состоянии гнева человеку не хочется делать ничего, тем более начать молиться для того чтобы успокоиться. Но, всё же находятся и такие, у которых железная воля и они могут молитвой победить в себе порыв гнева. Таких людей очень мало. Вообще нужно стараться молиться, чтобы Господь избавил от этой страсти.

К сожалению, люди мало времени уделяют молитве. Потому, что есть заменители молитвы, которые забирают у людей беспощадно их драгоценное время, которое они могли посвятить для общения с Богом. Люди, которые не приучены молиться, для них естественно будет очень сложно молитвенно бороться со страстью во время её нападения. Поэтому не все люди готовы к молитвенной борьбе со страстью гнева.

¹⁸⁷ Иоанн Кронштадтский, праведный. О молитве. URL: <http://www.pravoslavie.ru/put/biblio/molitva/116.htm>. (дата обращения 12.07.2016).

¹⁸⁸ Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. С. 340-341.

Святитель Иоанн Златоуст пишет, что молитва не только очищает от греха, как например, в таинстве покаяния. Она ещё может предотвращать разные опасности, угрожающие для жизни человека. Например, царь Давид множество раз избегал войн благодаря молитвам. Так же царь Езекия одержал победу над персами благодаря молитве, и таким образом избежал смерти. Здесь можно много примеров перечислять тех, кого спасла молитва.

Но главное в том, что молитва не только оружие против войн, но и щит против нечистых духов. Когда к человеку приближаются нечистые духи, пытаясь его завлечь в свой плен, раздражить его или подвести к гневу, в этот самый момент нужно вооружиться щитом молитвы, чтобы противостоять искушению.

Здесь главное вовремя начать молиться и отвести удар искушения. Ведь бесы они постоянно ходят вокруг нас и чувствуют, кто защищён молитвой, а кто нет. И кто не укреплен молитвой, тот попадает в руки бесов. Поэтому часто бывает, что гневливый начал раздражаться и себя не контролировать по причине того, что не был защищён молитвой и без затруднения с лёгкостью подпал под искушение¹⁸⁹.

Из всего этого следует, что мы христиане должны стараться почаще прибегать к молитве, для того чтобы себя защищать от разного рода искушений и нападений со стороны нечистых духов. Поэтому когда человек не защищён молитвой, он часто впадает в искушения. Из этого становится более-менее понятным, почему же человек гневливый быстро раздражается и впадает в гнев. Всё из-за того что человек не ведёт духовную жизнь и не молится. Он бессилён против греха и с лёгкостью поддаётся ему.

Святитель Иоанн Златоуст, рассуждая о молитве, говорит, что она причина всякой добродетели и справедливости. Святитель обращает внимание на то, что бесы чувствуют, защищена ли человеческая душа молитвой или нет. Он говорит что бесы, видя человеческую душу, что она защищена силой молитве, не смеет к ней приближаться, боясь молитвы как

¹⁸⁹ Иоанн Златоуст, святитель. Полное собрание творений. Т. 2. Кн. 2. М., 1994. С. 831-836.

огня. Таким образом, человек сам не в силах без помощи Духа Святого противостоять духам злобы¹⁹⁰. Святитель напоминает тому, кто не знает, что молитва это есть свет нашей души, который с помощью Божией её просвещает.

Через молитву мы познаём самого Бога, который является истинным врачом наших болезней и страстей. Так же святитель обращает внимание на то, что молитва это священный посланник, который веселит сердце человека, учит смирению, украшает человека всем добрым, тем самым стараясь уберечь от всякого рода греха¹⁹¹.

Нужно помнить и знать, что человек, у которого есть навык, молиться, который постоянно старается прибегать к общению со своим Творцом, в нём постепенно воспитывается привычка и навык к молитве, к общению с Богом. И такому человеку легче справляться с грехами, чем тому, кто не имеет навыка молитвы.

Душа человека, которая привыкла к общению с Богом, всегда будет к нему стремиться. Такой человек, впавший в грех, как бы в нём не извалялся, всё равно начнёт молиться, возопиет к Богу и попросит Его помощи. И Господь естественно поможет ему. Конечно, не нужно забывать о том, что молитва это великий дар Божий. И Господь этим даром награждает тех, кто действительно молится к Богу, просит Его о помощи искренно. Которые понимают, что они в действительности без Бога ничего сами не смогут сделать. Таким Господь, конечно, подаст руку помощи и поможет избавиться от греха.

Исходя из всего сказанного святителем, нужно сказать, что если бы человек чаще, прибегал к молитве, то меньше бы попадался в бесовские сети. Но, к сожалению, человек по своей природе слаб. И не в силах всегда бороться с теми искушениями, которые его беспокоят. Надо сказать, что ещё проблема в том, что человек иногда и не хочет сам бороться с грехом из-за

¹⁹⁰ Иоанн Златоуст, святитель. Полное собрание творений. Т. 2. Кн. 2. М., 1994. С. 837-838.

¹⁹¹ Иоанн Златоуст, святитель. Полное собрание творений. Т. 12. Кн. 3. О молитве. СПб., 1906. С. 984.

того, что он доставляет ему кратковременное удовольствие, не в силах от него отказаться. И это большая беда.

Много проблем есть, которые связаны с самим человеком. Человек, который не хочет бороться с грехом, Господь такому помогать не станет, потому что человек сам этого не желает.

Святой Ефрем Сирин также учит о молитве, говоря, что молитва есть такое средство, которое наставляет человека целомудрию, очищает от памятозлюбия, что, несомненно, является важным для того, чтобы держать контроль над гневом.

Также преподобный Ефрем пишет, что молитва есть крепость телу человека, победа во время нападения брани и прочность мира¹⁹². Молитва не только крепость телу, но ещё и души. Потому что, душа это тот источник, который воспринимает духовность отрицательную и положительную.

Говоря о современном человеке, который наполнен до краёв страстями и толком не умеет молиться, для такого непрестанная молитва во многом не достижима. Несомненно, молиться нужно. Конечно, иногда не хочется молиться совсем. Но нужно попытаться заставить себя стать на молитву, для того чтобы привыкнуть преодолевать духовные трудности. Потому что когда человека внезапно охватит гнев, чтобы он не просто так взял и поддался ему. А вспомнив о понуждении себя к молитве, начал молиться и тем самым бороться с гневом.

Также преподобный Ефрем пишет, что молитва как вода, которая течёт по ровному месту, не поднимается в высоту, а преградив течение вниз, она стремиться стрелой вверх. Так же и ум человека рассеивается вольностью. Когда же обстоятельство будут стеснять его, тогда в этом угнетении будут усиленные чистые молитвы возсылать вверх¹⁹³.

В современном обществе, наверное, чаще всего так и бывает. Человек не молиться до тех пор, пока его не прижмёт какая-нибудь беда, и человек не

¹⁹² Ефрем Сирин, свят. Творения. Т. 3. М., 1994. С. 12-13.

¹⁹³ Там же. С. 407-408.

знает, куда бежать за помощью и тут вспоминает о Боге. Здесь нужно сказать что когда человек начинает привыкать к молитве, ему легче справиться с страстью и победить её чем тому, кто к этому не приспособлен. Но проблема большинства людей в том, что они прибегают к молитвенному правилу исключительно только тогда, когда их постигает какая-то беда или недуг.

Конечно, таким людям, не приспособленным к молитве, к борьбе с грехом, трудно будет как-либо противостоять нападкам не только со стороны гнева, но и других страстей не менее серьёзных. Поэтому поводу преподобный Ефрем пишет: «Ничто не отгоняет так от нас леность и нерадение, как болезненное чувство и скорбь, которые собирают ум в едино, и возвращают его в самого себя»¹⁹⁴.

Протоиерей Вадим Леонов пишет, что союз Бога и человека который образуется в молитве, посредством чего ум и сердце преобразуется и не допускает в сердце человека скорбь и всё остальное.¹⁹⁵

Некоторые из людей можно сказать учатся молиться на болезненном одру. Тем самым они в болезни духовно укрепляются. И в них постепенно навык этот сохраняется. И когда наступит момент какой либо брани, человек сможет с помощью Божией справиться. Например, в состоянии раздражения не впасть в гнев и не потерять над собой контроль.

Святитель Иоанн Златоуст пишет, что великое благо молитва, которая происходит от благодарения, когда мы благодарим Бога не только за то, что получаем, но и за то, что не получаем от Него. Большое благо, когда у нас есть постоянство в молитве¹⁹⁶. Здесь святитель затрагивает очень важную тему, которая касается непосредственно человеческих страстей.

Зачастую бывает так, что человек страдающий гневом, или какой-нибудь другой страстью не может от неё избавиться. И от этого впадает в уныние, считая, что Бог его не слышит, и вообще больше не стоит пытаться

¹⁹⁴ Ефрем Сирин, свят. Творения. Т. 3. М., 1994. С. 408.

¹⁹⁵ Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. С. 340.

¹⁹⁶ Иоанн Златоуст, свят. Творения. Т. 12. Кн. 2. О молитве. СПб., 1906. С. 484-485.

молиться, если это не помогает. Здесь очень важный момент. Святитель это объясняет следующим образом. Господь, конечно, хочет, чтобы каждый человек часто прибегал к молитве, и просил Бога о помощи и т.д. И Господь если видит что человек действительно искренне молится, усиленно о чём-то просит Бога, то даёт просимое. Если же человек лениво просит, то медлит подать просимое.

Есть случаи, когда Господь медлит подать из-за того, что человеку будет не полезно сейчас принять просимое. А может быть и так, что Господь видит, что если сейчас подаст просимое, то человек больше не станет прибегать к молитве. Поэтому Господь медлит подать, и ждёт, чтобы человек привык и укрепился в молитве¹⁹⁷.

Человек гневливый, если будет осознавать всю тягость своего греха, будет просить у Бога помощи побороть его, Господь подаст эту помощь. И когда в следующий раз будет раздражаться и впадать в гнев, сможет себя контролировать и не гневаться. Потому что он будет укреплённый Божией благодатью, которая не допустит ему впасть в эту пагубную страсть. Человек же не наученный подвигу молитвы и не защищённый Божией благодатью с лёгкостью впадёт в гнев, даже ничуть ему не противостоя.

Святитель обращает внимание на то, что многие говорят: «Я молюсь Богу, а Он меня не слышит»¹⁹⁸. Просил один раз, два, десять, сто и Господь не подаёт. Святитель советует всё равно не переставать молиться до тех пор, пока не получишь.

3.3. Молчание

Кроме кротости так же одним из способов преодоления гнева является молчание. Это такое делание, которое не каждому может быть под силу. Ведь молчание это дело аскетическое, которое в прямом смысле побеждает страсти пустословия, злословия и т.д. Молчание это великое делание, о

¹⁹⁷ Иоанн Златоуст, свят. Творения. Т. 12. Кн. 2. О молитве. СПб., 1906. С. 486.

¹⁹⁸ Там же. С. 500.

котором учит, прежде всего, Священное Писание, святые отцы. Это то состояние, к которому призван каждый из нас.

В Священном Писании сказано: «Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздать и все тело» (Иак. 3, 2). Человек, который сдерживает себя от лишних слов, тем более скверных, обладает сильной волей и нравственностью. Ведь человек безнравственный за своим языком никогда не следит, а говорит всё что думает. А ведь мы знаем из Писания, в Евангелии Господь говорит: «Не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что выходит из уст, оскверняет человека» (Мф. 15:11).

Человек сам себя оскверняет тем что говорит. То, что человек говорит, всё конечно исходит из его сердца, и тем самым оскверняет его всего. Но щит против таких уст и есть молчание. Конечно, молчание способствует тому, чтобы человек не произносил ничего лишнего. Но оно не будет полным помощником. Человек, может и сдерживаться, ничего не говорить и молчать. Но при всём этом, всё равно может грешить тем, что в мыслях допускать осуждение. Главное не впадать в крайность¹⁹⁹.

Святые отцы говорят о молчании, что оно не всегда и полезно для человека. Ведь когда человек с кем-либо ведёт беседу, это же не значит, что он обязательно грешит. Преподобный Пимен Великий говорит: «Иной человек кажется молчащим, но сердце его осуждает других. Труды его тщетны. Другой с утра до вечера говорит и вместе пребывает в молчании, потому что говорит одно полезное для души»²⁰⁰.

Лариса Шеховцова пишет, что безгневие человека начинается с молчанием его уст, и тем самым с молчанием уст нет смущения в сердце, и соответственно нет осуждения. Бывает, когда гнев выплёскивается наружу, в этом случае молчания не будет.²⁰¹

¹⁹⁹ Пимен Великий, преп. Вера православная. URL: <http://www.verapравoslavnaya.ru/?Molchanie - alfavit> (дата обращения 08.07.2016).

²⁰⁰ Оптина пустынь. URL: <http://www.optina-pustyn.ru/4127-blagorazumnoe-molchanie-nachalo-ochischeniya-dushi.html> (дата обращения 08.07.2016).

²⁰¹ Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами. М., 2014. С. 149, 162.

Делая что-либо полезное, всегда нужно это делать с рассуждением как учат святые отцы. Если не будет рассуждения, не будет и доброго делания. Конечно, кто пребывает в правильном молчании, тот становится ближе к Богу. И Бог приближается к человеку.

Тем самым человек хранит свои уста от всякой скверны. Благодать Божия всегда пребывает на таком человеке и охраняет его от всякой скверны приближающейся к нему.

Молчание это великая сила, которая восстаёт, против невидимой брани. В нашем мире происходит всё наоборот, и молчание не приветствуется. Светский человек наоборот пытается выучиться как можно грамотнее разговаривать, устраиваясь на работу, в какую-либо престижную компанию. Учатся говорить. Говорят очень много. Некоторые тем самым зарабатывают себе на жизнь. Здесь конечно нет ничего плохого. Но всё это, к сожалению человек, может использовать в противоположную сторону.

Для того чтобы не впадать в некоторые согрешения мы обязаны учиться этой великой добродетели. Сам Господь нам подаёт пример молчания. Когда его привели на суд на допрос, Он ведь молчал. Его избивали, плевали, одели на голову терновый венец и били. Но и здесь он молчал смирясь. Тем самым показывая кротость и молчание уст.

При таких жестоких испытаниях невозможно молчать и терпеть боль. Нас если и просто кто-нибудь заденет, мы молчать не станем. Но Христос терпел, потому что имел в сердце кротость, силу воли.

Но человек по природе существо падшее, и его всё равно время от времени тянет вниз. Он бы и рад не грешить, но не может. Он, конечно, может противостоять и удержаться, но для этого нужно иметь сильную силу воли и конечно надежду на Бога. В этом случае борьба и победа гарантирована. Но человек по своему состоянию любит всё же поддаваться греху, так как он на первый взгляд привлекает и многое обещает.

Как было сказано выше, есть люди, которые любят поговорить. Это люди многословные. Человек попусту тратит своё время и чужое. Из-за таких

пустых разговоров человек теряет благодать Божию, и его душа становится опустошенной и без того. И человек после такого пустословия мало того что ничего не приобрёл, он ещё вдобавок и потерял.

В книге Премудрости Соломон пишет: «При многословии не миновать греха» (Пр.10:19). Когда человек много говорит, это может вызвать много разных страстей. Например, человек гневливый пытается доказать свою правоту, много упорно говорит. Из его уст выходят разные слова, и отчасти не слишком благозвучные. В этом состоянии человек может сказать всё, что придёт ему на ум, не рассуждая правильно ли это. Здесь о молчании нет и речи.

Молчание, конечно, было бы хорошим лекарством для гневливого. В то же время есть моменты, где не нужно молчать. Это те случаи, когда идёт брань на Бога, Его Пречистую Матерь и святых угодников. В этом случае молчание будет не уместным и грешным.

Бывает молчание греховное в случае какого-либо разговора. Например, один оскорбляет другого и в чём-то его обвиняет. А третий будет рядом стоять слушать весь разговор, при этом никак не действовать. Он будет просто стоять рядом, не соглашаться с обвинениями, не отрицать их. И таким образом он будет считаться соучастником того, кто обижает ближнего.

Молчание всегда может побеждать страсть гнева, если вовремя устоять и не поддаваться эмоциям. В молчании человек смиряется, а гнев не любит смирение. В состоянии молчания и смирения у человека в сердце пребывает мир. А для гнева всё это конечно не свойственно. Вообще для любой страсти смирение и любая добродетель это плохо.

Много можно говорить о молчании. Но важно понимать, что воздерживаясь от разного типа разговора, человек будет себя ограждать от других многих грехов: хулы, сплетен, осуждения, раздражения и гнева, из-за какого-либо спора и т.д.

Преподобный Антоний Великий пишет: «Молчание — это признак мудрости, сохранение себя от зла людей на этом свете и от наказаний Творца

на том свете»²⁰². Человек умный и мудрый всегда при любом разговоре следит за своей речью. Он не вмешивается и не перебивает того кто говорит. Ещё преподобный Антоний добавляет: «Муж мудрый не спешит говорить, но рассуждает, о чем следует сказать и что выслушать»²⁰³.

Здесь можно сравнить цитаты преподобного Пимена Великого с преподобным Антонием. У них прослеживается похожая мысль о том, что нужно следить за тем, что говоришь. И молчание уст ограждает человека от множества его падений.

Человек нравственно воспитанный и умный никогда не станет влезать в чужой разговор и перебивать того, кто говорит. Конечно, он не может совсем ничего не говорить. Но нужно стараться, хотя бы не пустословить. Безусловно, когда человек с кем-либо ведёт беседу, он не думает о том, что он говорит и как. Он просто говорит и наслаждается своим разговором.

Полностью пребывать в молчании мы не можем. Но святые могли нести этот подвиг, потому что считали себя грешными. Они молчали по своему смирению, видя свои грехи, считая, что им нечего сказать. В современном же человеке, нет такого смирения, и поэтому он не чувствует в себе греха. И из-за этого говорит все, что придёт ему в голову. А в голову зачастую приходят не самые лучшие мысли, какие хотелось бы озвучить или им последовать²⁰⁴.

3.4. Кротость

Следующим шагом в борьбе с гневом является кротость. Кротость в собственном смысле слова – есть спокойное и тихое состояние души, которое соединяется с тем, чтобы быть осторожным в общении с другими людьми, никого не раздражать и себя в том числе.

²⁰² Соколовский А. О разумном молчании. URL: <http://www.blagobor.by/article/vera/molchanie> (дата обращения 12.07.16).

²⁰³ Там же.

²⁰⁴ Богослов. URL: <http://www.blagobor.by/article/vera/molchanie> (дата обращения 08.07.16).

Но к счастью человека, многие святые отцы писали о разных способах преодоления греха.

Священномученик Пётр Дамаскин пишет: «Кротость приводит ум к познанию и рассуждению»²⁰⁵.

Протоиерей Валериан Кречетов пишет, что некоторые считают, что смиряться и быть кротким нельзя, потому что могут просто напросто «избить». Но это конечно не так, потому что кроткий человек свою волю возлагает на волю Творца, тем самым ум будет рассуждать в правильном направлении²⁰⁶.

Когда человек кроткий, то в этом состоянии он не допускает влияния греха. То есть когда грех подступает к человеку, начинает его искушать, то человеку всё равно. Это можно объяснить тем, как например один человек сидит в закрытом помещении, помещение прозрачное и его видно вместе с этим помещением. И ему враги хотят причинить физический вред. Они ломаются в это помещение, но оно закрыто. Открыть или взломать они не в силах. Таким образом, они бессильны, что – либо сделать ему.

Говоря другими словами, когда к человеку подступают искушения, и человек при этом находится в состоянии кротости и смирения, ему ничего не будет угрожать. Потому как в этот момент благодать Божия сохраняет и защищает своё творение.

Никакой гордец не получит благодати, до тех пор пока не прогонит мысли противные для Бога смирением. Апостол Павел в послании к Колоссянам пишет: «Итак облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в... смиренномудрие, кротость, долготерпение» (Кол. 3.12). Человек должен понять что он без Бога ничто. Нельзя надеяться только на собственные силы. В основном человек подвергается и падает именно из-за того что надеется только на свои силы. Нужно чётко понимать, что человек

²⁰⁵ Добротолюбие Т. 5. Свмч. Петр Дамаскин. Слово 9. Творения. О честных страданиях Христовых. С. 270.

²⁰⁶ Валериан Кречетов, прот. Путь покаяния / Беседы перед исповедью М., 2006. С. 327.

без помощи Божией ничего не может сделать. Человек сам может только грешить.

Но, к сожалению, человек только после продолжительных падений начинает понимать, что он в этом мире без Бога ничто. Человек по своей падшей природе считает себя всемогущим, всегда надеется только на свои силы. Считает себя достойным всяких похвал. Здесь конечно и быть не может речи о смирении и кротости. Человек почему-то никак не хочет понять, как ничтожны его силы в этом мире.

Он настолько горд, ослеплён своим самолюбием, что больше ничего не замечает. И когда получается что-то не по плану, либо какая-то беда, он не понимает в чём причина. И начинает винить Бога.

В Священном Писании мы можем увидеть призыв Господа: «Придите ко Мне... и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем» (Мф. 11.28). Что же в жизни может быть выше Господа и Его примера. Сам Господь призывает человека к кротости и смирению. Показывает собственный пример великого смирения.

Если вспомнить суд над ним, сколько Он претерпел. Над Ним насмеялись, избивали, издевались, как хотели, плевали в лицо. И Он при этом молчал, не говоря ни слова в своё оправдание. Какое нужно иметь терпение, смирение чтобы всё терпеть безропотно. При всём этом, терпел с великой любовью в сердце к этому народу.

Смирение и кротость это свойство самого Христа. Поэтому, когда человек имеет у себя в сердце смирение, то диавол этого боится как огня, потому что смирение есть пребывание со Христом. А диавол боится Христа. Диавол боится смирения, не терпит креста, потому что это орудие которым диавол был побеждён и раздавлен, как мы это знаем из Священного Писания (Быт. 3:15).

Для нас самый актуальный пример смирения и кротости это конечно Сам Христос. Но для современного человека с его запросами мало что стало убеждать. Какие грехи и искушения были раньше, точно такие и сейчас,

ничего нового на свете не появилось, только стало больше разных источников, откуда можно было бы почерпнуть разной грязи и проблем для своей души.

Святитель Игнатий Брянчанинов говорит: «Смиренномудрие есть образ мыслей, заимствованный всецело из Евангелия, от Христа»²⁰⁷.

Сергей Зарин пишет о том, что чем человек становится ближе к Богу, тем сильнее он осознаёт себя грешником. А смирение является таким показателем, что человек с помощи Божией нравственно возрастает. И таким образом человек духовно совершенствуется и возвышается к совершенству.²⁰⁸

Снова мы видим ссылку на Самого Христа Спасителя. Для того чтобы иметь смирение, нужно к этому стремиться всем сердцем, просит конечно у Бога в этом помощи. Брать пример с Него. Для человека, конечно, это сделать крайне тяжело. Трудно отказаться от того к чему ты привык хоть это и плохо, и обратиться к тому источнику жизни, который всегда нас ждёт.

Ведь Господь говорит в Евангелии: «Приидите все труждающиеся и обремененные, и Аз упокою вы» (Мф. 11:28). Господь заботится о каждом человеке, но человеку Господь не нужен, как бы печально это не звучало. Зачем человеку Господь, который предлагает исполнять Свои Заповеди, вести правильный образ жизни, смиряться перед тем, кто нас поносит. Ведь для того, чтобы быть с Богом надо духовно трудиться, проходить всякие испытания. А без Бога, как считает человек, легче жить. Мир предлагает человеку всё сразу здесь и сейчас, без всяких усилий. Но взяв сейчас всё, человек почему-то не задумывается о своём будущем, о последствиях в своём будущем и это катастрофически страшно.

Говоря о кротости, надо сказать, что это добродетель противоположна страсти гнева. Как уже было выше сказано, это то состояние человека, когда он раздражён и пытается доказать свою точку зрения, но при своём

²⁰⁷ Симфония по творениям Святителя Игнатия (Брянчанинова). М., 2008. С. 517.

²⁰⁸ Зарин А.С. Аскетизм по православному христианскому учению. М., 1996. С. 472.

положении не может. Гнев производит в сердце кипящую лаву, и всё тело становится наколённым. И человеку при таком состоянии трудно с собой управлять.

Кротость действует противоположно. Она всё смягчает. Человеком кротким и смиренным управляет любовь, а где любовь там и Бог, потому что Бог есть любовь, а пребывающий в любви пребывает в Боге как пишет в своём послании Иоанн Богослов (1 Ин. 4:16).

Дьявол со своей дружиной ненавидит род человеческий и естественно превозносится над ним. И видя, что человек горд, зол, гневлив, находится в ссоре со своими близкими, осуждает их. Всё это конечно дьявола роднит и сближает с человеком, потому что все эти грехи свойственны природе дьявола. Конечно, если человек смирен, то дьявол не посмеет к нему подступить²⁰⁹.

Прежде всего, кротость выражается в молчании. Например, когда, кто-то хочет нас позлить, он нас начинает всячески поносить для того, чтобы задеть, позлить и потом посмеяться над реакцией того, кого поносишь. Человек, который имеет в своём сердце кротость и смирение, не будет реагировать на разного рода глупости. Потому что в его сердце есть та благодать, которая невидима, питает его душу. Но не все это понимают. Но такое чаще всего бывает в идеале.

Обычно человек гордый, самолюбивый терпеть не будет поношения, а будет тем же мстить в отместку, и тем самым проявлять гнев. И это конечно вызовет бурю эмоций и смех тех, кто этого и добивался.

Гордым и гневливым в этих случаях приходится не просто. Они бы и рады смириться, но гордость и гнев не позволяет. Некоторые считают, что быть смиренным значит быть слабым, проявлять слабость по отношению к другим. А быть злым, показывать и проявлять свой жесткий характер, гневаться – значит быть сильным. Но эти люди не знают насколько они

²⁰⁹ О Царстве Божиим исполнении Духом Святым. Кротость. URL: http://ruah.ortox.ru/o_carstve_bozhiem_v_ispolnenii_dukhom_svjatym/view/id/1111416 (дата обращения 07.07.2016).

ошибаются. Ведь в послании к Коринфянам Господь говорит: «Сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12. 9).

Кто кроток и смирен сердцем с тем и пребывает Бог, и эта человеческая немощь, вместе с кротостью и даёт ту самую Божию силу, которую никто не в силах одолеть. Но быть кротким, значит быть с Богом, а быть с Богом значит, как было выше уже сказано исполнять Заповеди Божии. То есть, жить по тому закону, который нам даёт Бог. А это очень сложно, потому что это противоречит тому, что предлагает человеку мир. Человеку сложно всё это принять. Он настолько горд, что ставит себя выше других, и даже выше Бога.

Зачем ему Бог, если он сам может справиться. У такого человека нет никаких ценностей в его жизни. Он других презирает, везде пытается стать первым. Если посмотреть на такого человека со стороны, то на первый взгляд можно сказать, что он успешен и у него всё в порядке. Но на самом деле у этого человека нет самого главного – любви и мира в душе. А этого нигде не купишь.

Преподобный Петр Дамаскин пишет: «Кротость делает то, что человек всегда пребывает одинаковым, и при злополучных и при благополучных делал и мыслях, и не заботится ни о чести, ни о бесчестии, но и приятное и прискорбное принимает с радостью и не смущается...»²¹⁰.

Гермоген Шиманский пишет о том, что страсти есть у всех, и добиться полного бесстрастия невозможно. Но можно достичь умеренности. То есть стать кротким. Ведь степени совершенства могут быть бесконечными. Один может быть праведным, другой ещё праведнее и т.д. И при таком раскладе достигая совершенства, человек находится в состоянии одинаковой кротости²¹¹.

Чтобы быть истинно кротким в этом мире, нужно брать пример, прежде всего, с самого Христа. Кто как ни Христос есть тот самый помощник, который всегда готов нам протянуть Свою руку помощи. Кто как

²¹⁰ Пётр Дамаскин, преп. URL: <http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/sokrovishhnica-duhovnoj-mudrosti/txt140.html> (дата обращения: 08.07.2016)

²¹¹ Шиманский Г.И. Учение святых отцов и подвижников православной Церкви. М., 2007. С. 110.

ни Христос, всегда беспокоится за нас, и оберегает нас от всякого рода искушений. Христос как любящий отец, всегда готов придти к нам на помощь.

От человека требуется лишь воззвать к Богу, попросить о помощи, и Господь придёт. Но и этого человек не может сделать в полной мере. Господь человеку для спасения всё уже давно дал. Нужно лишь это взять. Но, не каждый это может сделать из-за своего духовного состояния. Ведь когда душа загрязнена, она боится света, а Бог есть источник света. И для того чтобы приблизиться к этому источнику, нужно очистить свою душу от грязи. А это сделать не так – то просто, если её никогда не очищали.

Но не нужно забывать, что для Бога нет ничего невозможного. Если человек станет на истинный путь, будет стараться исполнять закон, данный ему Богом. То Господь с великой радостью его примет. Наполнит его сердце неисчерпаемой благодатью, смирением, кротостью, и той любовью которая кроется в Нём Сам. И в таком состоянии человеку не будет нужно ничего. Ни блага мира, ни статус среди людей, ни его богатства. Потому что его сердце будет обладать той ценностью, тем источником, который ни за какие деньги не купишь.

Человек не зная благ Господних, выбирает мир, который даёт ему временное наслаждение. Из-за этого человек ослеплён и не видит той истины, которая привела бы его к вечному наслаждению с Богом. Вот из-за такого упрямства человек страдает. И никто не виноват в том, что он выберет, ведь человек свободен в своём выборе. Поэтому воля человека так ценна у Бога.

Выводы по III главе

Делая вывод по третьей главе, нужно сказать о том, что борьба с гневом не так проста, как возможно, кажется на первый взгляд. Святые отцы выделяют несколько способов борьбы со страстью гнева. А именно:

покаяние, молитва, молчание, кротость. Именно через эти способы можно победить страсть. Потому как здесь человек не один борется, но с помощью Бога. Это те способы, где нужно прилагать усилия свои и просить помощи Господа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всесторонне рассмотрев страсть гнева через призму святоотеческого наследия, можно заключить, что данная страсть носит не врождённый, но приобретённый характер. Она приобретается на протяжении жизни человека от греховных внутренних наклонностей и окружающего мира. Эта страсть мешает нам общаться с Богом. Ведь цель всех живущих состоит в том, чтобы примириться с Богом, посредством стяжания Духа Святого. Дух Святой может стяжать тот, кто очистил своё сердце. А чистота сердца в свою очередь достигается, конечно, борьбой со своими страстями.

Господь говорит в Евангелии «Всякий, ненавидящий брата своего, есть человекоубийца» (Ин. 3:15). В таком состоянии человек не способен думать о спасении. В образе человека мы должны видеть Образ Божий. Но мы часто это сделать не можем по той причине, что образ Божий у человека скрыт под маской разных страстей.

Когда мы гневаемся, то в этом случае в нас этот образ помутняется, и мы становимся человекоубийцами, потому как мы напрасно гневаемся. И сам гнев отводит нас от Господа, и конечно от любви к нашим ближним. Апостол Павел пишет в послании к Коринфянам «Ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники – Царства Божия не наследуют» (1Кор. 6:9-10).

Одной из самых губительных страстей, по мнению многих святых, является страсть гнева, которая настолько сильна, что даже преподобные, имеющие сердце, свободное от страстей, по попущению Божию для большего смирения кратковременно испытывали её (см. Дневник св. праведного Иоанна Кронштадтского).

Страсть гнева проявляется в душе, мыслях, в словах и действиях человека. Заключительным этапом гнева является, конечно, убийство. Здесь

можно вспомнить, как пример из Ветхого Завета братоубийство, когда Каин в порыве гнева убил своего брата Авеля из зависти (Быт.4,1-16).

Впоследствии этого в человеке страстные движения стали пробуждаться из-за заражённой воли грехом. Человек после грехопадения стал причастен к греху.

Первая глава данной работы как раз говорит о том, что при создании человека, в нём не была греха. И воля человека не была искажена как сейчас. Но после преступления заповеди всё в человеке изменилось. И человек стал тленен, смертен и подвержен всякому греху и страсти. Святитель Феофан Затворник говорит: «Похоть и гнев – принадлежности не естества, а следствия испорченности его»²¹².

И в этом состоянии человеку не так просто каждый раз делать выбор между добром и злом. Каждый человек рождается с зародышем внутри себя ко греху. И он его не замечает, пока месть растёт, и страсть растёт вместе с ним и развивается.

Во второй главе раскрываются причины возникновения в человеке страсти гнева и этапы её развития. При этом следуют учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Так как в зависимости от характера человека страсть гнева в нём может проявляться в разное время. Преподобный авва Дорофей пишет: «смущение же есть то самое движение и возбуждение помыслов, которое воздвигает и раздражает сердце»²¹³.

Бывают и вспышки гнева, когда человек мгновенно выплёскивает наружу возмущение охватившую его душу. В большинстве случаев, гнев является моментально, и причина его является не удовлетворенности человека в чём-то.

В третьей главе излагаются святоотеческие наставления, касающиеся борьбы со страстью гнева. Учитывая, что страсть гнева весьма распространена и, наверно, каждый человек испытал её воздействие на свою

²¹² Феофан Затворник, свят. Страсти и борьба с ними. М., 2003. С. 102.

²¹³ Дорофей, авва, преп. Душеполезные поучения. М., 2001. С. 52.

душу в разные периоды своей жизни, изучение методов борьбы с ней всегда актуально. Однако научить борьбе с чем-то может только тот, кто в своё время одержал победу. В связи с этим обращение к опыту святых отцов, явивших миру не только пример добродетельной жизни, но и пример деятельного покаяния, сопряжённого с отвержением страстей, особо назидательно для каждого из нас. Святоотеческое наследие содержит в себе указания на четыре основных способа борьбы со страстью гнева. Это покаяние, молитва, молчание и кротость. Преподобный Антоний Великий пишет: «Молчание — это признак мудрости, сохранение себя от зла людей на этом свете и от наказаний Творца на том свете»²¹⁴.

Страсть гнева такова, что изменяет все направления деятельности человека, притом, она может быть глубоко скрыта от самого человека. Она погашает в грешнике его нравственно-христианскую жизнь и зарождает в ней иное – порочное – начало. Новое страстное направление жизни определяется себялюбием. Человек замыкается в своей собственной природе, существует для себя, а не для Бога и в Боге. Гнев, овладевая душой человека, укореняясь, занимает в ней господствующее положение, ожесточает сердце нераскаянностью, делает неспособным к принятию Божией благодати. В одержимом страстью гнева дух мёртв, в нём нет любви к Богу и ближнему, сострадания.

Такое существование есть смерть. Здесь нет места любви. Смертный грех лишает человека Царства Небесного и повергает в «муку вечную» (Мф. 25: 46). «Или вы не знаете, – читаем в посланиях апостола Павла, – что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни любостяжатели, ни завистники, ни гневливые, ни враждующие, ни еретики, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые – Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6: 9 – 10; см.: Гал. 5: 19 – 21; Еф. 5: 5).

²¹⁴ О разумном молчании. URL: <http://www.blagobor.by/article/vera/molchanie> (дата обращения 12.07.16).

Наша же ветхость может даже и не осознавать наличие внутри этой страсти, необходимо познание собственной болезни. С «перемены ума» начинается непрекращающееся состояние, «отвергающая дела плоти» (Гал. 5: 19) борьба с помыслами, с сердечными чувствованиями, борьба ежедневная и ежеминутная, с ненавистью к страсти.

Сердце – средоточие жизни Духа, источник духовных движений, но и без ума сердце лишено руководства, поэтому, чтобы строить духовную жизнь, борясь со страстями, необходимо постоянное трезвение и сознательность, т. е. деятельное очищение сердца.

И это подвизание против страстей в соработничестве с Богом, в синергии воли Бога и воли человека, может привести человека к святости, уподоблению Христу, Новому Адаму, чтобы стать освящаемыми, нам, которые «через всю жизнь были подвержены рабству» (Евр. 2: 15).

Лечение страсти – это преимущественно её преобразование, возвращение в первоначальное состояние. Как бы человек не был отягчен грехами, он всегда может отдать себя, свою душу Христу. «Ибо как Сам Он претерпел, быв искушен, то может и искушаемым помочь» (Евр. 2: 18).

Жизнь во Христе – это непрерывные усилия в борьбе со страстями, это постоянное ревнование ко Христу, решимость идти до конца: «ищите... толцуйте» (Мф. 7: 7). «Царство Небесное нудится» (Мф. 11: 12).

В покаянии, через крест всё греховное может стать условием спасения. И добродетели не цель, а средства и инструментарий духовной жизни. Здесь становится ясным, что человеку дана воля, присущая личности, это тот суд, которым можно или принимать, или отвергать природную волю, направляя к другой цели, непрестанно выбирая Христа и дарованные Им заповеди.

Становясь причастными Богу, живя в Его Церкви, участвуя в Святых Таинствах, человек освящается «человечеством Бога», делается способным к духовной жизни, «когда исполняет заповедь Духа». И в полноте Церкви познание Христа становится всё более и более раскрывающимся в восприятии и познании вещей Божественных, как ощущения бессмертной

жизни, когда «вкусил нечто высшее». Она же есть и любовь. В ней человек похож на Бога и любит каждого человека, ибо в благодати соединяется со всеми и всех любит, «удалив всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие» (Еф. 4: 31).

Для стяжавших любовь «тьма проходит и истинный свет уже светит», как говорит о том святой Иоанн Богослов (1 Ин. 2: 8). Отныне никто и ничто: «не разлучат нас со Христом и новая жизнь может нас с Ним совоскресить», всякий человек может обновиться, потому что Воплощение открывает для грешников возможность выхода, исполняет исход их в Царство Божие.

БИБЛИОГРАФИЯ

Источники

1. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М.: Издательство Московской Патриархии, 2001.
2. Новый Завет на греческом языке с подстрочным переводом на русский язык. СПб.: Изд. Российское Библейское Общество, 2011.
3. Добротолюбие. Т.1. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1905.
4. Добротолюбие. Т.2. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992.
5. Добротолюбие. Т.3. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992.
6. Добротолюбие. Т.4. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992.
7. Добротолюбие. Т.5. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992.
8. Авва Дорофей, преп. Душеполезные поучения. Поучение 7. М.: Изд. Духовное преображение, 2014.
9. Авва Евагрий. Творения. М.: Изд. Мартис, 1994.
10. Василий Великий, святитель. Т. 1. Беседа 10. Изд.: СПб., 1911.
11. Василий Великий, святитель. Беседа 10, на гневливых // Творения. Ч. 4. Репринт. М., 1993.
12. Василий Великий, святитель. Беседа вторая о человеке // М.: Изд. Журнал Московской Патриархии. 1972. № 3.
13. Василий Великий, святитель. Беседы. Изд.: СПб., 1824.
14. Gregorius Neokesariysky, sancti. De anima // Patrologia Graeca/ Т. 10. S. 1141.
15. Евагрий Понтийский, авва. О помыслах. М.: Изд. Сибирская Благовонница, 2011.
16. Ефрем Сирий, святитель. Творения. Т. 3. М.: Изд. Православное братство святого апостола Иоанна Богослова, 1994.
17. Иоанн Лествичник, преп. Лествица. М.: Изд. Сибирская Благовонница, 2009.

18. Иоанн Златоуст, святитель. Слово о гневе и ярости. Полное собрание творений. Т. 12. Ч. 2. М.: Изд. Радонеж.
19. Исаак Сирин, преп. Слова подвижнические. Слово 15. М.: Изд. Правило веры, 2016.
20. Иоанн Златоуст, святитель. Полное собрание творений. Т. 2. Кн. 2. М.: Изд. Харвест, 1994.
21. Иоанн Златоуст, святитель. Полное собрание творений. Т. 12. Кн. 3. Изд. : СПб., 1906.
22. Иоанн Кассиан Римлянин, преп. Писания. Изд.: Загорск, 1993.
23. Иоанн Кассиан Римлянин, преп. Добротолюбие. Борьба с духом гнева. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992.
24. Иоанн Кассиан Римлянин. Сочинения. КН.8. О духе гнева. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993.
25. Исидор Пелусиот, преподобный. Письма. Кн. III. Слово 125. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1860.
26. Игнатий Брянчанинов, свят. Собрание писем. М. Изд.: Паломник, 1995.
27. Игнатий (Брянчанинов), святитель. Аскетические опыты // Слово о смерти. М.: Изд. Сибирская благовонница, 2014.
28. Maximus Confessor. Opusculum de anima // Patrologia Graeca. Т. 91. 1865., S. 361.
29. Максим Исповедник, Творения. Т.1. СПб.: Изд. Мартис, 2007.
30. Никодим Святогорец, прп. О хранение чувств. М.: Изд. Омега, 2000. С. 38-39.
31. Симеон Новый Богослов, прп. Творения преподобного Симеона Нового Богослова. Слова и гимны. В трёх книгах. Книга первая. М.: Сибирская Благовонница, 2011. Слово 24: 2.
32. Феодор Студит, прп. Творения: Т. 2. М.: Сибирская Благовонница, 2011.
33. Феодор Студит, преп. Добротолюбие. Т. 4. Наставление монахам. М.: Изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992.

34. Феофан Затворник, святитель. Страсти и борьба с ними. М.: Изд. Даниловский благовестник, 2003.
35. Феофан Затворник, святитель. Собрание писем. Выпуск. 3. Письмо 490. М.: Изд. Правило веры, 2000.
36. Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению. М.: Изд-во им. Льва папы Римского, 2003.
37. Феофан Затворник, святитель. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М.: Изд. Правило веры, 1995.
38. Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться. Правило веры. М.: Изд. Отчий дом, 1997.
39. Феофан Затворник, святитель. Послание святого апостола Павла к колоссянам, истолкованное святителем Феофаном. М.: Изд. правило веры, 1891.
40. Старец Паисий Святогорец. Слова. Страсти и добродетели, Т. V. М.: Издательский Дом «СВЯТАЯ ГОРА», 2008.
41. Симфония по творениям Святителя Игнатия (Брянчанинова). М.: Изд. Дар, 2008.
42. Симфония по творениям праведного Иоанна Кронштадтского. М.: Изд. Православная книга России, 2007.

Литература

43. Алфавит духовный. Преподобные оптинские старцы. М.: Изд. Братство ап. Иоанна Богослова, 2011.
44. Архимандрит Лазарь. О тайных недугах души. М.: Сретенский монастырь, 2001.
45. Валентин Мордасов, прот. Кто кем побеждён тот тому и раб. М.: Изд. Благовест, 2007.
46. Варнава (Беляев), еп. Основы искусства святости // Опыт изложения православной аскетики. Нижний Новгород. Изд.: Братства во имя святого князя Александра Невского, 1996. Т. 2.

47. Варнава (Беляев), еп. Основы искусства святости: Опыт изложения православной аскетики. Нижний Новгород. Изд.: Братства во имя святого князя Александра Невского 2009.
48. Варнава (Беляев), еп. Учение о греховных страстях. Нижний Новгород. Изд.: Братства во имя святого князя Александра Невского, 2014.
49. Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии. М., 2013.
50. Валериан Кречетов, прот. Путь покаяния / Беседы перед исповедью М.: Изд. Данилов мужской монастырь (Благовестник), 2006.
51. Владимир Воробьёв, прот. Путь покаяния / Беседы перед исповедью. М.: Изд. Патриархия Русской Православной Церкви, 2006.
52. Гавриил (Бунге), схиархим. Гнев, злоба, раздражение «Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости». М.: Сретенский монастырь, 2014.
53. Даниил Сысоев, свящ. Беседы о страстях. М.: Изд. Миссионерский центр им. иерея Даниила Сысоева, 2013.
54. Зарин А.С. Аскетизм по православному христианскому учению. Т.1. СПб.: Изд. Православный паломник, 1907.
55. Иоанн (Маслов), схиархим. Духовные рассуждения и нравственные уроки. М., 2011.
56. Илия (Рейзмир), архим. Учение святителя Василия Великого о духовном совершенствовании. М.: Изд. Свято – Троицкая Сергиева Лавра, 2013.
57. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной церкви. М.: Изд. Центр «СЭИ», 1991.
58. Лазарь, архим. Грех и покаяние последних времён. М.: Изд. Сретенский монастырь, 2001.
59. Николай (Павлык), иером. Грех и добродетель по учению святителя Тихона Задонского. М.: Изд. Русский Хронограф, 2011.
60. Николай Сербский, святитель. О Боге и людях. М.: Изд. Паломник. 2006.
61. Павел Гумеров, свящ. Восемь смертных грехов. Аскетика для современных мирян. М.: Изд. Паломник, 2011.

62. Простые беседы о страстях. М.: Изд. Св.-Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 2001.
63. Петров Т. Путь покаяния. Беседы перед исповедью. М.: Изд. Даниловский вестник, 2006.
64. Паисий Святогорец, преп. Страсти и добродетели. Т. 5. М.: Изд. «Святая Гора», 2008.
65. Савва, схиигумен. Плоды истинного покаяния. М.: Изд. Совет Русской Православной Церкви, 2006.
66. Скурат К. Е. Русские святые – их наставления. Т. 3. М.: Изд. Троицкий собор Яхрома, 2009.
67. Сергей Дергалёв, свящ. Введение в православную аскетику. Белгород. Изд.: Православного молодежного миссионерского центра Православной гимназии, 2005.
68. Шиманский Г.И. Учение святых отцов и подвижников православной Церкви. М.: Изд. Сретенский монастырь, 2007.
69. Шиманский Г.И. Учение святых отцов о страстях и добродетелях. М.: Изд. Сретенский монастырь, 2006.
70. Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами. М.: Изд. Московское Подворье Свято-троицкой Сергиевой Лавры, 2014.
71. Ефрем Святогорец, архим. Отеческие советы. Изд.: Саратов, 2006.

Интернет - ссылки

72. Восемь смертных грехов и борьба с ними. Гнев. URL: <http://www.pravoslavie.ru/29736.html> (дата обращения: 09.03. 2016).
73. Исаак Сириянин, преп. О божественных тайнах и о духовной жизни, Беседа 19, П. 1. URL: https://www.b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi/ (дата обращения: 03.07.2016).

74. Игнатий (Брянчанинов), святитель. Христианская Антропология Слово о Человеке URL: <http://theme.orthodoxy.ru/antropology/h07.html#37> (дата обращения: 01.06.2016).
75. Иоанн (Дамаскин), преп. Точное изложение православной веры. Книга 3.URL:http://www.verapravoslavnaya.ru/?Damaskin_Tochnoe_izlozhenie3#1 (дата обращения: 01.06.2016).
76. Иоанн Кронштадтский, праведный. О молитве. URL: <http://www.pravoslavie.ru/put/biblio/molitva/116.htm>. (дата обращения: 12.07.2016).
77. Максим Исповедник (Главы о любви, сотн. 1-ая) URL: http://www.hesychasm.ru/library/max/max_gl.htm (дата обращения: 03.06.2016).
78. Макарий Оптинский, прп. URL: <http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/optina/makariy5/txt04.html> (дата обращения: 12.06.2016).
79. Никита Стифат, преп. О страстях // Добросельский. П. В. Очерки Православной антропологии. URL: <http://www.wco.ru/biblio/books/dobros3/H09-T.htm> (дата обращения: 08.11.2016).
80. О разумном молчании. URL: <http://www.blagobor.by/article/vera/molchanie> (дата обращения: 12.07.2016).
81. О Царстве Божием в исполнении Духом Святым. Кротость. URL: http://ruah.ortox.ru/o_carstve_bozhiem_v_ispolnenii_duxhom_svjatym/view/id/111416 (дата обращения: 07.07.2016).
82. Оптиная пустынь. URL: <http://www.optina-pustin.ru/4127-blagorazumnoe-molchanie-nachalo-ochischniya-dushi.html> (дата обращения: 08.07.2016).
83. Поучение оптинских старцев. URL: <http://www.optina.ru/lection/82/>(дата обращения: 27.05.16).

84. Пётр Дамаскин, преп. URL:

<http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/sokrovishhnica-duhovnoj-mudrosti/txt140.html> (дата обращения: 08.07.2016)

85. Полное собрание творений святителя Иоанна Златоуста. Т. 2. Ч. 1. О том, что поста Четыредесятницы недостаточно для приготовления к приобщению, а требуется преимущественно душевная добродетель; также о том, как возможно не злопамятствовать. URL:

http://www.odinblago.ru/sv_otci/ioann_zlatoust/2_1/20/ (дата обращения: 04.04.2016).

86. Сергей Филимонов., прот. Борьба со страстями. URL:

<http://ltzpvuztoqn.sundukup.ru/imgr?keyword=protoierey-sergiy-filimonov-knigi&charset=utf-8> (дата обращения: 06.11.2016).

87. Сергей Филимонов, прот. Как преодолеть раздражение и гнев: Советы духовника. 2008. URL: <http://www.wco.ru/biblio/books/gnev/Main.htm> (дата обращения: 21.03.2017).

88. Слово Святейшего Патриарха Кирилла после великого повечерия в среду первой седмицы Великого поста в Богоявленском кафедральном соборе.

URL:<http://www.patriarchia.ru/db/text/2860020.html> (дата обращения: 30.03.2016).

89. Схимонах Иларион. О душе человеческой и о силах ея.

URL:<https://www.ccel.org/contrib/ru/Other/Kavkaz/Chapte19.htm> (дата обращения: 02.06.2016).

90. Соколовский А. О трёх силах души. URL:

https://www.b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi/ (дата обращения: 03.07.2016).

91. Яцкевич К.В, психолог. О трёх силах души. URL:

https://www.b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi/ (дата обращения 02. 06.2016).

92. Цитаты Святых Отцов. Исаак Сирин, прп. URL:

<http://azbukaspaseniya.com/biblioteka/smushheniya.html> (дата обращения: 28.05.2016).