**Как победить гнев?**

[СТАРЕЦ ПАИСИЙ СВЯТОГОРЕЦ](http://www.pravmir.ru/author/user_93/) | 16 ДЕКАБРЯ 2013 Г.

**Старец Паисий Святогорец будет прославлен в лике святых в ближайшее время, сообщает сайт «Святая гора». Недавно состоялась канонизация старца Порфирия Кавсокаливита; ожидается прославление и других афонских подвижников.**Старец Паисий особенно любим в России **—** книги с его поучениями разошлись огромными тиражами. Добрая и простая беседа старца доступна и понятна и тем, кто только начинает свой пути в православии, и тем, кто уже много лет в Церкви.

**Гнев — враг мира Божия**

**Обратим гнев против страстей**

**– Геронда, я хочу освободиться от гнева. Вижу, на сколько неуместен для монаха гнев.**

— Гнев, чистый гнев — это сила души. Если человеку от природы кроткому это свойство его характера помогает в духовном совершенствовании, то человеку гневливому в два раза больше пользы от силы, которая заключена в его характере, только бы он эту силу гнева использовал против страстей и против лукавого. Если он не будет пользоваться этой силой правильно, то ей воспользуется диавол. Если человек по природе мягкий не постарается приобрести мужества, то не будет способен к большим делам. А гневливый, если решится на что-то большое и обратит свой гнев против зла, то считай дело сделано. Поэтому высот в духовной жизни достигают люди, в которых есть искра сумасбродства.

**— Значит, геронда, мне нужно было бы гневаться на диавола, а не на сестёр.**

— Видишь ли, вначале человек гневается на других, потом, если будет подвизаться, станет гневаться на тангалашку, а в конце приходит к тому, что гневается только на своего ветхого человека, на свои страсти. Потому старайся гневаться только на тангалашку и на свои страсти, а не на сестёр.

**— Геронда, мои гнев и упрямство — это детские страсти?**

— Нет, дорогая! Понятно, если маленький ребёнок злится, стучит ножками и кричит «не хочу, не буду!» Но с возрастом он должен от этого избавиться, сохранить только детскую простоту, непосредственность, а не свои детские глупости. Видишь, некоторые потом до чего доходят! Бьются в гневе головой о стенку — хорошо, что Бог так устроил, что у людей крепкая голова, поэтому с ними ничего не случается! Другие рвут на себе одежду! Был человек, который каждый день в гневе рвал на себе рубашку. Рвал на кусочки, чтобы не срываться на других.

**— Получается, что гнев — это вымещение злобы?**

— Да, но не лучше ли вымещать злобу на своём ветхом человеке, чем на других?

**Почему мы гневаемся**

**— Мне кажется, что я не гневаюсь, а просто раздражаюсь.**

— Это как? Если разражаешься, то должна посмотреть, нет ли в тебе страсти гнева. Одно дело, если человек в раздражении скажет резкое слово, потому что он устал, у него что-то болит, есть какие-то проблемы и т. д. Иной и на приветствие может ответить: «Да отстань ты!» — хотя ему ничего плохого не сказали, сказали только «здравствуй». Но человек устал, ему больно, поэтому так и реагирует. Ведь даже самый терпеливый ослик, если его перегрузить, будет лягаться.

**— Когда у меня нет мира с собой, то меня раздражает любая мелочь.**

— Если у тебя нет мира с самой собой — значит, у тебя духовное недомогание и неудивительно, что ты так реагируешь. Если человек болен, он иногда устаёт даже от звуков речи. То же самое, когда он в плохой духовной форме, у него нет трезвения, терпения, снисходительности.

**— Геронда, почему я гневаюсь по малейшему поводу?**

— Гневаешься, потому что думаешь, что всегда виноваты другие. В тебе гнев происходит от того, что ты принимаешь относительно других помыслы, приходящие слева.  
Если будешь принимать помыслы, приходящие справа, то не будешь обращать внимания на то, что тебе сказали и как сказали. Будешь принимать ответственность на себя и не будешь гневаться.

**— Но, геронда, я не могу поверить, что всегда виновата именно я.**

— Похоже, что в тебе есть скрытая гордость. Смотри, осторожно, ведь гнев несёт в себе самооправдание, гордость, нетерпение, наглость.

**— Геронда, почему сегодня люди так легко раздражаются?**

— Сейчас и мухи раздражаются! У них упрямство, настойчивость! Раньше, если ты муху отгонял, она улетала. Теперь упорно сидит… Но правда и то, что сегодня и некоторые виды деятельности не только не помогают обретению душевного спокойствия, но могут и спокойного от природы человека сделать нервным.

**— Почему теперь, когда живу в монастыре, не гнева юсь, а в миру сильно гневалась?**

Часто из-за внешних причин человек испытывает недовольство и срывается, потому что не испытывает удовлетворения от того, что делает и хочет чего-то другого. Но такое раздражение, как внешняя пыль, оно исчезает, когда человек находит то, к чему стремится.

**«Гневайтеся, и не согрешайте»**

**— Геронда, негодование происходит от эгоизма?**

Не всегда. Есть и праведный, священный гнев. Пророк Моисей скрижали с заповедями держал в руках, но, когда увидел, что израильтяне приносят жертву золотому тельцу, в священном гневе бросил их на землю и разбил. Прежде чем подняться на гору Хорив, где он должен был получить заповеди, Моисей сказал израильтянам, что они должны делать до его возвращения. К тому же они и сами видели молнии и слышали гром на вершине Хорива, но, так как Моисей долго не возвращался, они стали искать себе бога. Пошли к Аарону и сказали ему: «Мы не знаем, что случилось с Моисеем. Кто нас теперь поведёт? Сделай нам богов, чтобы они вели нас». Аарон сначала не соглашался, но потом уступил. Люди взялись за работу. Построили печь, побросали в неё всё золото, которое им дали египтяне перед исходом из Египта, и сделали целого золотого тельца. Водрузили его на большой камень и стали пить и веселиться. «Он поведёт нас», — говорили люди. Тогда Бог сказал Моисею: «Иди скорее вниз, потому что народ изменил Мне». Спускаясь с Синая, Моисей услышал крики. Иисус Навин, который ждал его внизу, говорит: «Что случилось? Пришли иноплеменники!» «Это не боевые крики, это веселье», — ответил ему Моисей. Они подошли ближе, увидели, как люди веселятся, потому что золотой телец поведёт их в Землю обетованную! Видишь, телец-то был золотой!.. Вознегодовал Моисей, бросил на землю и разбил скрижали с заповедями.

Человек духовный может рассердиться, вознегодовать, закричать, но по серьёзному духовному поводу. Внутри у него нет зла, и другим он зла не причиняет. «Гневайтеся и не согрешайте» — не так ли говорит ли пророк Давид?

**«Уготовихся и не смутихся»**

**— Геронда, как же мне преодолеть гнев?**

— Задача в том, чтобы не доходить до гнева. Молоко, если не успеешь вовремя снять его с огня, поднимается и сразу убегает.

**— А как не доходить до гнева?**

— Необходимо бодрствование. Следи за собой и сдерживай свой гнев, чтобы страсть не пустила в тебе корни. А иначе, даже если ты потом захочешь вырубить её топором, она постоянно будет давать новые побеги. Помни сказанное пророком Давидом: «Уготовихся и не смутихся». Знаешь, как один монах поступал? Выходя из кельи, он крестился и говорил: «Боже мой, сохрани меня от искушений». Он был готов к встрече с искушением. Словно стоял на страже. Смотрел, с какой стороны придёт искушение, чтобы защититься от него. Если какой-нибудь  
брат делал ему что-то плохое, он был готов и отвечал ему кротостью и смирением. То же делай и ты.

**— Геронда, иногда, когда бывает искушение, я себе говорю: «Промолчу», но под конец не выдерживаю, срываюсь.**

— Что значит срываюсь? А сорванное потом куда девается? Сгорает? Похоже, в тебе мало смирения, поэтому ты доходишь до определённого предела, а потом срываешься. Нужно ещё чуть-чуть смирения. Прежде чем заговорить, прочитай два-три раза молитву Иисусову, для просвещения. Одна женщина, когда сердилась, сначала читала «Верую» и потом открывала рот. Мирские люди, а, видишь, как подвизаются!

**— Что делать, если мне не нравится манера поведения одной из сестёр?**

— Относись к сестре по-доброму. Постарайся оправдывать её с любовью. Это поможет тебе приобрести естественным образом постоянное хорошее духовное расположение. И когда к тебе придёт страсть гнева, то найдёт твоё сердце занятым любовью и, не имея места, где остановиться, уйдёт.  
Смирением и молчанием мы побеждаем гнев

**— Геронда, как человек может победить гнев?**

— Смирением и молчанием мы побеждаем гнев. Почему мы называем змею мудрой? Хотя у неё есть сильное оружие, яд, и она может причинить нам вред, но стоит ей услышать небольшой шум, она сразу уползает: не идёт напролом, уступает место нашему гневу. Так и ты, если кто-нибудь заденет тебя словом, не отвечай. Молчанием ты обезоруживаешь человека. Однажды кот Дикас у меня в келье собирался придушить лягушонка. Лягушонок сидел без движения, и Дикас оставил его в покое и ушёл. Лягушонок своим молчанием и смирением… победил кота. Но стоило бы ему хоть немного пошевелиться, Дикас схватил бы его, стал бы бросать и бить, как бубен.

**— Когда у нас с сестрой бывают разногласия и каждая стоит на своём, то мы заходим в тупик, и под конец я раздражаюсь.**

— Видишь ли, одна из двух должна смириться и уступить, иначе никак. Если два человека хотят пронести в маленькую дверь длинную доску, кто-то из них должен зайти первым, другой за ним: по-другому они не смогут её занести. Когда каждый стоит на своём, это всё равно, что бить камень о камень — только искры летят!.. Жители Фарасы, когда кто-то стоял на своём, говорили: «Пусть твой козёл будет козочкой, а мой козлёнком» (козочка имеет большую ценность, так как даёт приплод), — и так избегали ссоры. Во всяком случае, тот, кто уступает, оказывается в выигрыше, потому что чем-то жертвует, и это приносит ему радость и мир.

**— А если человек внешне ведёт себя правильно и уступает, а в душе возмущается?**

— Это значит, что в нём ещё жив ветхий человек, и он с ним борется.

**— Но почему, геронда, хотя он и правильно себя ведёт, но внутреннего мира не имеет?**

— Как же у него будет мир? Чтобы у человека был мир, он должен и внутренне быть правильно сориентирован. Тогда уходит гнев, беспокойство, и в человека входит мир Божий. А когда приходит душевный покой, то уничтожает чад гнева, душевные очи очищаются, и человек начинает видеть ясно. Поэтому Христос именно о «миротворцах» говорит, что они «сынове Божии нарекутся» (Мф. 5, 9).

*Блаженной памяти старец Паисий Святогорец. «Слова». Том V. «Страсти и добродетели». Издательский дом «Святая Гора», М., 2008*