

Крик о немощи

Автор: Admin

18.09.2017 05:15 - Обновлено 22.09.2017 11:44

Крик о немощи

18.09.17

В нашей насыщенной стрессами и суетой повседневной жизни есть множество вещей, которые вызывают у нас отрицательные эмоции. Неблагодарность детей, интриги коллег и просто не вовремя грянувший дождь или выпавший снег способны испортить нам настроение, сделать нас раздражительными. С другой стороны, раздражительность – мое личное дело, если хранить ее в себе. Но нужно ли это? Что же такое «раздражительность» с духовной точки зрения, нужно ли с ней бороться? Что говорят святые отцы о том, как преодолевать в себе раздражительность? Об этом рассказывает протоиерей Игорь Гагарин.

Не держите зло в себе

Все мы рождаемся разными, это понятно: кто-то добрее, кто-то злее, кто-то более покладист, кто-то более вспыльчив. И это часто бывает не приобретенным, а врожденным. Много, очень много в нас не потому, что «так воспитали», а потому что «такой уродился». Один, услышав обидное в свой адрес, сдержится, промолчит, а другой взорвется от ярости в ситуации, которая не стоит и выеденного яйца.

Конечно, у всех у нас разный запас терпения, разные нервные системы, и то, что один

Крик о немощи

Автор: Admin

18.09.2017 05:15 - Обновлено 22.09.2017 11:44

даже не заметит, другого может больно ранить. Но какими бы хрупкими, какими бы ранимыми мы ни были, необходимо настойчиво работать над собой, чтобы не раздражаться, не носить в себе обиды и тем более не выплескивать их на окружающих. Раздражение во всех случаях ничего хорошего с собой не несет.

Одна из важнейших ценностей – это мир. Христианин должен стараться всегда пребывать в мире с другими людьми, со своими близкими, с собой наконец.

«Стяжи мирен дух», – заповедовал нам преподобный Серафим Саровский как самое важное условие для спасения души. Раздражительность же – это то, что разрушает мир, прежде всего внутри самого человека.

Когда нарушен мир, когда внутри нас все клочечет от раздражения, мы не можем полноценно молиться, потому что для молитвы как раз необходим «мирен дух».

Когда я учился в институте, помню, как мы, студенты, задали одному преподавателю вопрос: «Что самое вредное для человека? Что сильнее всего его разрушает?» Мы ожидали услышать стандартный в то время ответ: табак или алкоголь. Но преподаватель ответил, что ничто не разрушает нас так сильно, как отрицательные эмоции, которые мы держим в себе.

Раздражение опасно и вредно именно этим. Преподаватель дал нам тогда психологически верный совет: если возникла ситуация, что вас обидели, не держите это в себе, найдите возможность разрядить обстановку, вплоть до того, что возьмите какую-нибудь посудину и разбейте. Разбили тарелку – и вас «отпустило». Помню, многие сразу стали так делать – в результате в нашем общежитии посуды заметно поубыло.

Но сейчас я с таким подходом не могу согласиться. С точки зрения психологии это, возможно, и правильно. Тебя обидели, ты в свою очередь также накричал на кого-то, выпустив пар, сломал что-то (помните, как Чапаев стулья ломал), и вроде все прошло. Ты сам разрядился, но ты разрушил чей-то мир. Тупик какой-то. Носишь в себе – разрушаешь себя, выплеснул – разрушаешь других. Тебе полегчало, а у кого-то слезы, а то и инфаркт. Тогда какой выход?

«Учитесь властвовать собою...»

Мы чувствуем, что раздражение – это негативная энергия, и энергия огромной силы! Ведь в состоянии раздражения человек может все смести на своем пути. Но, как любой энергией, можно научиться ею управлять. Правильнее всего направить ее на свои недостатки, свои грехи, наполнить ею молитву. Тогда раздражение придаст молитве дополнительную силу, и таким образом зло мы обернем себе во благо.

Например, кто-то задел меня за живое – все во мне кипит. Я иду и все время прокручиваю про себя эту ситуацию, пытаюсь себя успокоить, взять в руки, но от этого чувство обиды заполняет меня все больше и больше.

Одним убеждением раздражение не погасить. Тогда нужно вспомнить о своих грехах, своих несовершенствах и направлять раздражение в эту область, – это очень помогает. Проверено.

Помню, давно, когда я еще не был священником, стал невольным свидетелем одной сцены в Троице-Сергиевой лавре. Некий мирянин, кажется паломник, обратился в храме к монаху с какой-то просьбой или вопросом. Монах в это время был занят чем-то своим, и неожиданное обращение его отвлекло, может быть, даже от молитвы. Монах ответил что-то очень резкое этому человеку, дескать, оставь меня в покое. Человек отошел испуганный, огорченный, обиженный. И я в душе, конечно же, сразу осудил монаха за то, что он так грубо разговаривает с людьми.

Но через некоторое время я снова увидел этого монаха, который разговаривал с тем же мирянином, которого незаслуженно обидел. Я смотрел – и не узнавал его: передо мной был уже совершенно другой человек! В глазах монаха стояли слезы, и он искренне просил о прощении, и каялся в том, что никак не справится со своей раздражительностью. «Что мне делать! Вот такой я раздражительный с детства! Столько с этим борюсь!». Он записал имя этого мирянина в свой синодик и обещал о нем молиться.

Вот пример того, как мы можем бороться с грехом. Даже если человек просто осознает свой грех – это уже начало исправления. Сорваться, накричать, нагрубить – проявить

слабость. Слабость вполне понятную и простительную. Но простительную в том случае, если каешься перед Богом и тем человеком, которого ранил.

Наорал, спохватился – подойди, попроси прощения. Если это сделать искренне, отношения будут не только восстановлены, а могут стать еще теплее. Я помню, как тепло прощались друг с другом тот вспыльчивый монах и «пострадавший» от его грубости паломник.

Не всегда в нашей власти сдержаться, но всегда можем признать свою неправоту и попросить прощения.

Раздражаться, конечно, очень плохо, но не будем спешить раздражительных людей осуждать. В связи с этим хочу привести еще один случай, описанный в одном из патериков. В один монастырь пришел прозорливый старец. И монахи спросили его: кто в их монастыре ближе всех к спасению. Старец ответил, что ближе всех ко спасению повар, который готовит еду для братии. Монахи очень удивились такому ответу: повар был известным в монастыре грубияном и сквернословом, пару раз даже скалкой кого-то огрел! Как такой человек мог преуспеть в деле спасения души!

В ответ на это старец поведал, что по своим природным задаткам этот человек вообще убийца. Если бы он отдался тем страстям, которые в нем бушуют, давно бы или в тюрьме сидел, или что похуже. Ему стоит невероятных усилий сдерживать себя. И по тому, какие усилия он прикладывает для того, чтобы измениться, он ближе других к совершенству, ближе тех кротких, которым их кротость ничего не стоит, потому что «такими уродились».

Не подливать масла в огонь

Раздражение очень вредно еще тем, что оно заразительно. Передавая людям негативный импульс своего состояния, мы множим зло, раздражение растет, перерастает в гнев, ярость.

Примеры проявления гневливости в изобилии есть в Священном Писании. Каин разъярился на брата из зависти и убил его. Израильский царь Саул в бешенстве мечет в Давида копье и затем неоднократно делает попытки убить его. Сколько зла и преступлений было совершено людьми из-за того, что не сумели справиться с охватившим их раздражением!

Если же мы попробуем разорвать цепочку передачи раздражения, то оно начинает слабеть без ответной реакции и постепенно угасает.

Есть в одном из патериков рассказ про двух монахов-братьев, которые оба жили в одном скиту и оба были необычайные подвижники. Все их очень уважали, но была одна проблема. Между собой монахи все время ссорились, и это многих смущало. Они были добрыми, любили друг друга, но были очень вспыльчивыми. Все хорошо, но, как бывает, «найдет» на одного, нашумит на брата, тот – в ответ, и началось...

Тогда один из них предложил другому поступать так: как только на кого-либо из них найдет раздражение, другой ни в коем случае не будет ничего ему отвечать. «Я буду орать, беситься, оскорблять тебя, а ты молчи. А когда ты “закипишь”, я буду молчать». И действительно, стали они так жить. Только кто-то из них начинал раздражаться, другой тут же умолкал и начинал молиться. Через некоторое время все заметили, что монахи стали гораздо терпимее друг к другу, а вскоре они и вовсе успокоились. Бывало, что один взорвется, но ненадолго. Поорет, попросит прощения, и снова все хорошо.

Действительно, когда ты видишь, что кто-то раздражается по чем зря, тут надо просто промолчать, покрыть любовью. Глядишь – через некоторое время человек и сам остынет.

Журнал для родителей «Виноград»,

□ 5 (79), сентябрь-октябрь 2017

Крик о помощи

Автор: Admin

18.09.2017 05:15 - Обновлено 22.09.2017 11:44

<http://www.pravmir.ru>