

«Каждый желающий спастись должен не только не делать зла, но обязан делать и добро, как сказано в псалме: уклонися от зла и сотвори благо (Пс. 33, 15); не сказано только: уклонися от зла, но и: сотвори благо. Например, если кто-нибудь привык обижать, то он должен не только не обижать, но и поступать по правде; если он был блудник, то он должен не только не предаваться блуду, но и быть воздержным; если был гневлив, должен не только не гневаться, но и приобрести кротость; если кто гордился, то он должен не только не гордиться, но и смиряться. И сие-то значит: уклонися от зла и сотвори благо. Ибо каждая страсть имеет противоположную ей добродетель: гордость – смиренномудрие, сребролюбие – милосердие, блуд – воздержание, малодушие – терпение, гнев – кротость, ненависть – любовь и, одним словом, каждая страсть, как я сказал, имеет противоположную ей добродетель».

Преподобный авва Доротеф.

В борьбе с гневом необходимо заменять агрессивные, гневные помыслы на светлые, добрые, снисходительные. Воспитывать в себе терпение, мир сердечный, незлобие и кротость.

### Молитва от страсти гнева

**Боже милосердый и человеколюбивый по неизреченной Твоей благодати сотворивший нас из ничего, для наслаждения Твоими благами, и Кровию Единородного Сына Твоего, Спасителя нашего, призвавший нас, отступивших от Твоих заповедей приди и ныне, помоги немощи нашей, и как Тв некогда запретил волнующемуся морю, так и ныне запрети возмущению сердец наших, дабы не лишился Тв в один час нас обоих, чад Своих, умерщвленных грехом, и дабы не сказал нам: "какая польза к Кроки Моей, когда сходит Ми во истление", и: "аминь глаголю вам, не вею вас", ибо светильники наши погасли от недостатка елея. Аминь**



Пожалуйста, не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.

Посетите также наш сайт православных листовок:

<http://www.pravoslavnielistovki.com>



## О ГНЕВЕ И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ

Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем (Еф. 4:26,27)

Гнев способен полностью разрушить очень хорошие отношения между самыми близкими людьми.

Если человек вспомнит себя в минуту гнева, он ужаснется.

"Гнев губит, умерщвляет душу и удаляет от Бога. Гневающийся... убивает свою душу, потому что всю жизнь проводит в смятении и беспокойстве..." - говорит преподобный Ефрем Сирин.

"Гнев - это не просто вредная привычка, но и одна из восьми человеческих страстей.

В духовной брани вести борьбу только с грехами так же безуспешно, как срезать появляющуюся на огороде сорную траву, вместо того, чтобы вырывать ее с корнем и выбрасывать.

Грехи являются неизбежным следствием страстей души. Поэтому наша борьба должна быть направлена против самих страстей, а не только их последствий.

В деле спасения души необходимо воспитывать в себе постоянные благие склонности и расположения.

Именно в этом и заключается христианское совершенство или спасение.

Страсть можно также сравнить с хронической, укorenившейся болезнью. Но даже запущенную болезнь можно вылечить.

Самое главное, что для этого нужно, это:

1) Осознание того, что вы больны страстью гнева и зависимы от нее.

Если Вы плохо можете себя контролировать, то Вы уже не властвуете над страстью, а она над вами.

Признав же ее греховность и губительность, нужно сознать себя страдающим этой страстью, или ее зачатками, сознать себя духовно больным и нуждающимся в исцелении от такого недуга.

