



ИЗБАВИ,  
ГОСПОДИ,  
ДУШУ МОЮ  
ОТ ГНЕВА



Даруй, Господи, мне зрети мои прегрешения

**Избави, Господи,  
душу мою от гнева**

«Сибирская Благовонница»

2016

УДК 242  
ББК 86.37-42

Избави, Господи, душу мою от гнева / «Сибирская  
Благовонница», 2016 — (Даруй, Господи, мне зрети мои  
прегрешения)

ISBN 978-5-906793-67-6

Святые отцы еще со времен премудрого Соломона (Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость — Притч. 15, 1) много внимания уделяли обузданию страсти гневливости. Так, архимандрит Фотий (Спасский) (1792–1832), стойкий воин за чистоту православной веры, об угашении гнева писал: «Когда начинается в тебе движение гнева, тогда сотвори на себе крестное знамение, непрестанно умом твоим призывай Господа Иисуса в помощь утолити гневную бурю. И вскоре души смущение утихнет и будет тишина благодатная внутри сердца твоего...» Ту же цель ставили перед собой и мы, издавая эту книгу: Солнце да не зайдет во гнев в вашем (Еф. 4, 26).

УДК 242  
ББК 86.37-42

ISBN 978-5-906793-67-6

, 2016

© Сибирская Благовонница, 2016

## Содержание

Слово священника перед чтением этой книги	6
Гнев людской	8
Извлечения из «Добротолубия»[1]	8
Извлечения из книги «Лествица, возводящая на небо»[2]	10
Степень 9. О памятозлобии	10
Степень 10. О злословии и клевете	11
О неизъяснимых хульных помыслах	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Избави, Господи, душу мою от гнева Составитель игумен Митрофан (Гудков)

*Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него  
– быть снисходительным к проступкам.*

*Притч. 19, 11*

*Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви  
ИС 16-518-0861*



## Слово священника перед чтением этой книги

Как часто мы раздражаемся на кого-то! Нам это кажется так естественно – ведь он говорит суший вздор! Как здесь можно смолчать?!

Как быстро наше раздражение перерастает в гнев и даже в ярость. Сколько в таком состоянии сказано лишних слов, сколько сделано напрасных, поспешных и вредных дел! Сколько совершено страшных и непоправимых поступков! Раздражение подкарауливает нас на каждом шагу, сопровождает нас на протяжении всей жизни. Мы так свыклись с ним, что считаем его естественным, – а как же может быть иначе! И порой даже не представляем, что можно и нужно бороться с этим устройством души – чуждым и несвойственным истинной человеческой природе.

Гнев является одной из восьми страстей. Он – родитель множества грехов. Он, как и любой грех, совершает три основных действия.

Во-первых, гнев разрушает самого человека, впавшего в гнев. По словам Марка Подвижника, эта страсть «опустошает всю душу, приводит ее в смятение и омрачает и человека делает подобным зверю, такого особенно, который легко поползновенен и быстро преклонен на нее».

Во-вторых, гнев отрывает нас от других людей. И это понятно: вряд ли кто-нибудь из нас захочет вступать в тесные отношения с человеком гневливым.

И последнее и главное – гнев отрывает нас от Бога. Ведь, поддаваясь этому греху, мы приводим свою душу в такое состояние, которое несовместимо с Богом. Недаром некто из святых сказал: «Когда человек поддается гневу, Дух Божий отходит от него». Кстати, современная психология говорит о том же. Она утверждает, что когда человек находится под влиянием какой-либо сильной эмоции (гнева, например), то у него нарушаются процессы восприятия и мышления. Теперь подумаем: если в какой-то ситуации человек неправильно ее воспринимает и не может нормально думать, да к тому же если он «отогнал» от себя Бога, – что хорошего, правильного, конструктивного может он сделать в этой ситуации?

Необходимо учесть еще одно свойство греха: если мы повторяем его и добровольно отдаем ему, то тем самым мы укрепляем этот грех в себе, сами даем ему силу и власть действовать в нас. И может наступить такое состояние, когда грех уже сам действует в человеке, помимо его воли, не подчиняясь ему. Опыт наших святых показывает, что если человек долго согрешал вольно, то потом он и невольно будет согрешать. Смотрите, как просто и как страшно: казалось бы, ничего особенного не происходит – ну, очередной раз человек поддался раздражению, – а ведь тем самым он укореняет гнев в себе и постепенно сам себя делает рабом этой страсти. *Ведь всякий, делающий грех, есть раб греха* (Ин. 8, 34).

Как же вырваться из этого греховного плена и рабства? Об этом сия книга.

Она содержит удивительные свидетельства жизни – творения святых отцов. Ведь наши с вами прославленные ныне предки настолько возлюбили Христа и настолько захотели быть с Ним, что все силы и время своей жизни посвятили тому, чтобы, во-первых, избавиться себя от всего, что мешает человеку быть с Богом (прежде всего – от грехов и страстей), а во-вторых, стяжать такое устройство души, которое позволило бы им сродниться с Богом, навсегда «прилепиться» к Нему.

Писания святых отцов содержат уникальный и бесценный опыт жизни. Это опыт тщательнейшего и глубочайшего познания природы человека. Это опыт победоносной борьбы со страстями. Это опыт падений и величайших восхождений духа. Это опыт единения, общения с Богом, опыт богооткровений. Это – оставленное в назидание нам описание опытно проверенного, достоверного и доступного для нас пути восхождения к Богу.

**Виктор ГУСЕВ**

## Гнев людской

*Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышанье, медлен на гнев. Ибо гнев человека не соделывает правды Божией.*

*Иак. 1, 19–20*

### Извлечения из «Добротолюбия»<sup>1</sup>

**Преподобный Максим Исповедник.** – Когда ты оскорблен кем-нибудь или в чем унижен, берегись помыслов гнева, дабы они, по причине этого оскорбления, отлучив тебя от любви, не переселили в область ненависти.

**Преподобный Феодор Едесский.** – Гневу и ярости не позволяй водворяться в душе твоей, ибо муж ярый неблагообразен, *в сердцах же кротких почиет премудрость* (Притч. 14, 33)...

**Преподобный Нил Синайский.** – Гнев – неистовая страсть – легко выводит из себя даже имеющих ведение, зверской делает душу и заставляет уклоняться от дружелюбного собеседования.

- Молитва раздраженного – мерзостное воскурение, псалмопение гневливого – неприятный звук.
- Если твердое имеешь основание в любви, то ей паче внимай, нежели тому, что оскорбляет тебя.

**Преподобный Антоний Великий.** – Кто незлобив, тот совершен и богоподобен, он исполнен радования и есть покоище Духа Божия.

Как огонь сожигает большие леса, когда пренебрежешь о нем, так злоба, если допустишь ее в сердце, погубит душу твою и тело твое осквернит и много принесет тебе неправых помышлений, возбудит брани, раздоры, молвы, зависть, ненависть и подобные злые страсти, отягчающие самое тело и причиняющие ему болезни.

Поспешите стяжать незлобие и простосердечие святых, чтобы Господь наш Иисус Христос принял вас к Себе и каждый из вас мог с радостью сказать: *мене же за незлобие приял, и утвердил мя еси пред Тобою в веки* (Пс. 40, 13).

**Преподобный Исидор Пелусиот.** – Пристрастие недальновидно, а ненависть и вовсе ничего не видит.

**Преподобный Кассиан Римлянин.** – Бывает от гнева и услуга нам очень пригодная:

- когда рассерживаемся, досадуя на сладострастные движения нашего сердца,
- или когда против самого гнева рассерживаемся, зачем он вкрался, возбуждая нас против брата,
- или гневаемся на бесов, искушающих нас.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие: В 5 т. М.: Сибирская Благовонница, 2014.

**Преподобный Симеон Новый Богослов.** – Даны человеку гнев и пожелание, но ему дан и ум, и пока ум сей был здрав, пребывали в своем чине и эти движения. Именно: пожелание устремлялось к мысленным благам Божиим и их воделело, а гнев опять это же самое пожелание раздражал и приводил в напряжение, чтобы оно с большим рвением воделело оных благ Божественных.



## Извлечения из книги «Лествица, возводящая на небо»<sup>2</sup> Преподобный Иоанн, игумен Синайской горы

### Степень 9. О памятозлобии

1. Святые добродетели подобны лестнице Иакова, а потребные страсти – узам, спадшим с верховного Петра. Добродетели, будучи связаны одна с другою, производящего возводят на небо; а страсти, одна другую рождая и одна другою укрепляясь, низвергают в бездну. И как мы ныне слышали от безумного гнева, что памятозлобие есть одно из собственных порождений его, то по порядку будем теперь о нем и говорить.

2. Памятозлобие есть исполнение гнева, хранение согрешений, ненависть к правде, пагуба добродетелей, ржавчина души, червь ума, посрамление молитвы, пресечение моления, отчуждение любви, гвоздь, вонзенный в душу, неприятное чувство, в огорчении с услаждением любимое, грех непрестающий, законопреступление неусыпающее, злоба повсечасная.

3. Памятозлобие, сия темная и гнусная страсть, есть одна из тех страстей, которые рождаются, а не рожают, или еще и рожают. Мы не намерены много о ней говорить.

4. Преставший от гнева убил памятозлобие; ибо доколе отец жив, дотоле бывает и чадо-родие.

5. Кто приобрел любовь, тот устранился от вражды; враждующий же собирает себе безвременные труды.

6. Трапеза любви разоряет ненависть; и дары искренние смягчают душу. Но трапеза без внимания есть мать дерзости; и чрез окно любви вскакивает чревообъядение.

7. Видал я, что ненависть расторгала долговременные узы блудной любви, а потом памятозлобие чудным образом не попускало им вновь соединиться. Дивное зрелище! Бес беса врачует; но, может быть, это дело не бесов, но Провидения Божия.

8. Памятозлобие далеко от твердой естественной любви, но блуд удобно приближается к ней, как иногда видим в голубе скрывающихся вшей.

9. Памятозлобствуя, памятозлобствуй на бесов и, враждуя, враждуй против твоей плоти непрестанно. Ибо плоть сия есть друг неблагодарный и льстивый: чем более мы ей угождаем, тем более она нам вредит.

10. Памятозлобие есть лукавый толковник Писания, который толкует речения Духа по своему разумению. Да посрамляет его молитва, дарованная нам Иисусом, которой мы не можем произносить с Ним, имея памятозлобие.

11. Когда после многого подвига ты не можешь исторгнуть сие терние, тогда кайся и смирайся по крайней мере на словах, перед тем, на кого злобишься, чтобы ты, устыдившись долговременного перед ним лицемерия, возмог совершенно полюбить его, будучи жегом совестию как огнем.

12. Не тогда узнаешь, что ты совершенно избавился от сей гнилости, когда помолишься об оскорбившем, или за зло воздашь ему дарами, или пригласишь его на трапезу, но когда, услышав, что он впал в некое злословие душевное или телесное, восскорбишь о нем, как о себе, и прослезись.

13. Памятозлобный безмолвник есть аспид, скрывающийся в норе, который носит в себе яд смертоносный.

14. Воспоминание страданий Иисусовых исцелит памятозлобие, сильно посрамляемое Его незлобием. В дереве, внутри гнилом, зарождается червь; а в видимо кротких и безмолвных,

---

<sup>2</sup> *Иоанн Лествичник, прп. Лествица. М.: Сибирская Благовонница, 2012.*

но не поистине таковых скрывается продолжительный гнев. Кто извергает из себя гнев, тот получает прощение грехов; а кто прилепляется к нему, тот лишается милосердия Божия.

15. Некоторые взяли на себя труды и подвиги, чтобы получить прощение; но человек, не помнящий зла, опередил их. *Отпустите мало, и отпустят вам много* (ср. Лк. 6, 31).

16. Непамязлобие есть знак истинного покаяния; а кто содержит в сердце памятозлобие и думает, что он творит покаяние, тот подобен человеку, которому во сне представляется, что он бежит.

17. Видал я зараженных памятозлобием, которые увещевали других забыть обиды, а потом, устыдившись слов своих, страсть сию оставили.

18. Никто не думай, что сия мрачная страсть маловажна, ибо часто она вкрадывается и в духовных мужей.

СТЕПЕНЬ 9. Вступивший на нее с дерзновением да просит разрешения грехов у Спасителя Иисуса.

### Степень 10. О злословии и клевете

1. Никто из благоумудствующих, как я думаю, не будет противоречить тому, что от ненависти и памятозлобия рождается злословие. И так оно после своих родоначальников по порядку мною и предлагается.

2. Злословие есть исчадие ненависти, тонкий недуг; большая сокровенная и притаившаяся пиявица, которая высасывает и истребляет кровь любви; лицемерие любви; причина осквернения и отягощения сердца; истребление чистоты.

3. Некоторые отроковицы грешат бесстыдно; а другие тайно, и со стыдливостью, но предаются еще лютейшим порокам, нежели первые. То же можно видеть и в страстях бесчестия. Много тайно лукавых отроковиц, каковы лицемерие, лукавство, печаль, памятозлобие и сердечная клевета, кои видимо представляют одно, а внутренно взирают на другое.

4. Услышав, что некоторые злословят ближних, я запретил им; делатели же сего зла в извинение отвечали, что они делают это из любви и попечения о злословимом. Но я сказал им: «Оставьте такую любовь, чтобы не оказалось ложным сказанное: *Оклеветающего тай искреняго своего, сего изгонях...* (Пс. 100, 5)». Если ты истинно любишь ближнего, как говоришь, то не осмеивай его, а молись о нем втайне; ибо сей образ любви приятен Богу. Станешь остерегаться осуждать согрешающих, если всегда будешь помнить, что Иуда был в соборе учеников Христовых, а разбойник в числе убийц; но в одно мгновение произошла с ними чудная перемена.

5. Кто хочет победить духа злословия, тот пусть приписывает вину не согрешающему, но подучающему его бесу. Ибо никто не желает грешить против Бога, хотя каждый из нас согрешает не по принуждению.

6. Видел я согрешившего явно, но втайне покаявшегося; и тот, которого я осудил как блудника, был уже целомудрен у Бога, умиловив Его чистосердечным обращением.

7. Никогда не стыдись того, кто перед тобою злословит ближнего, но лучше скажи ему: «Перестань, брат, я ежедневно падаю в лютейшие грехи и как могу его осуждать?» Ты сделаешь таким образом два добра и одним пластырем исцелишь и себя, и ближнего. Это один из самых кратких путей к получению прощения грехов, то есть чтобы никого не осуждать. Ибо сказано: *Не судите, и не судят вам...* (Лк. 6, 37).

8. Как огонь противен воде, так и кающемуся несродно судить. Если бы ты увидел кого-нибудь согрешающего даже при самом исходе души из тела, то и тогда не осуждай его, ибо суд Божий неизвестен людям. Некоторые явно впадали в великие согрешения, но большие добродетели совершали втайне; и те, которые любили осмеивать их, обманулись, гоняясь за дымом и не видя солнца.

9. Послушайте меня, послушайте, злые судьи чужих деяний: если истинно то, как в самом деле истинно, что *имже... судом судите, судят вам* (Мф. 7, 2), то, конечно, за какие грехи осудим ближнего, телесные или душевные, в те впадем сами; и иначе не бывает.

10. Скорые и строгие судии прегрешений ближнего потому сею страстию недугуют, что не имеют совершенной и постоянной памяти и попечения о своих согрешениях. Ибо если бы человек в точности, без покрывала самолюбия, увидел свои злые дела, то ни о чем другом, относящемся к земной жизни, не стал бы уже заботиться, помышляя, что на оплакание и самого себя не достанет ему времени, хотя бы он и сто лет прожил и хотя бы увидел истекающим из очей своих целый Иордан слез. Я наблюдал за плачем истинного покаяния и не нашел в нем и следа злословия и осуждения.

11. Человекоубийцы бесы побуждают нас или согрешить, или, когда не грешим, осуждать согрешающих, чтобы вторым осквернить первое.

12. Знай, что и это признак памятозлобного и завистливого человека, если он легко, с удовольствием порицает учение, дела и добродетели ближнего, будучи одержим духом ненависти.

13. Видал я таких людей, которые тайно и скрытно соделывали тяжкие согрешения, а между тем считали себя лучшими других, безжалостно нападали на тех, которые увлекались в легкие, но явные проступки.

14. Судить – значит бесстыдно похищать сан Божий, а осуждать – значит погублять свою душу.

15. Как возношение и без другой страсти способно сильно погубить человека, так и осуждение, одно само по себе, может нас погубить совершенно, ибо и фарисей оный за сие осужден был.

16. Как добрый виноградарь вкушает только зрелые ягоды, а кислые оставляет, так и благоразумный и рассудительный ум тщательно замечает добродетели, какие в ком-либо узрит; безумный же человек отыскивает пороки и недостатки. О нем-то сказано: *испыташа беззакония: исчезоша испытующих испытания...* (Пс. 63, 7).

17. Хотя бы ты и своими очами увидел согрешающего, не осуждай; ибо часто и очи обманываются.

**СТЕПЕНЬ 10.** Кто взошел на нее, тот бывает делателем любви или плача.

## **О неизъяснимых хульных помыслах**

39. Выше сего мы слышали, что от злого корня и злой матери происходит злейшее исчадие, то есть от скверной гордости рождается несказанная хула. Посему нужно и ее вывести на свет, ибо это не маловажное что-нибудь, но самый лютей из наших врагов и супостатов. И, что еще ужаснее, мы не можем без затруднения сказать, открыть, исповедать врачу духовному сии помыслы. Посему они часто многих повергали в отчаяние и безнадежность, истребив всю надежду их, подобно червю в дереве.

40. Часто во время Божественной литургии, и в самый страшный час совершения Таин, сии мерзкие помыслы хулят Господа и совершаемую Святую Жертву. Отсюда явно открывается, что сии нечестивые, непостижимые и неизъяснимые слова внутри нас не душа наша произносит, но богоненавистник бес, который низвержен с небес за то, что и там хулить Бога покушался. И если мои сии бесчестные и нелепые изречения, то как же я, приняв оный небесный Дар, поклоняюсь? Как могу благословлять и в то же время злословить?

41. Часто сей оболститель и душегубец многих приводил в иступление ума. Никакой помысл не бывает так трудно исповедать, как сей; посему он во многих пребывал до самой старости, ибо ничто так не укрепляет против нас бесов и злых помыслов, как то, что мы их не исповедаем, но таим и питаем их в сердце.

42. Никто не должен думать, что он виновен в хульных помыслах, ибо Господь есть Сердцедевец и знает, что такие слова не наши, но врагов наших.

43. Пьянство бывает причиною преткновения, а гордость – причина непотребных помыслов. Хотя преткнувшийся неповинен за преткновение, но за пьянство, без сомнения, будет наказан.

44. Когда мы станем на молитву, то сии нечистые и неизрекаемые помыслы восстают на нас, а по окончании молитвы тотчас от нас отходят, ибо они не имеют обыкновения бороться с теми, которые против них не вооружаются.

45. Безбожный сей дух не только хулит Бога и все Божественное, но и слова срамные и бесчестные произносит в нас, чтобы мы или оставили молитву, или впали в отчаяние.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.