

Как да преодолеем гнева, раздразнителността и злопааметността

*Беседа по творенията на преподобния авва Доротей
Из книгата „Православният възглед за душевните болести”
от Дмитрий Авдеев*

Преподобният авва Доротей ни учи, че „...едно е злопааметност, а друго - гняв, едно е раздразнителност, а друго - смущение; и за да разберете това по-добре, ще ви дам един пример. Който иска да запали огън, най-напред взема малко въгленче: това е думата на брата, който го е оскърбил. Това е само едно малко въгленче: защото какво е думата на твоя брат? Ако ти я понесеш, ще угасиш въгленчето. А ако започнеш да мислиш: „Защо той ми каза това, и аз ще му кажа едно и друго; ако той не искаше да ме оскърби, не би ми казал това, непременно ще го оскърбя и аз” - ето, и ти си сложил съчки или нещо друго, подобно на човек, който разпалва огън, и си вдигнал пушек, който е смущението. Смущението е онова движение и възбуждане на помислите, което вълнува и раздразва сърцето. А раздразнението е отмъстително въставане против оскърбилият те, което преминава в дързост, както е казал блаженият авва Марк: „Злобата, подхранвана от помислите, раздразва сърцето, а убивана с молитва и надежда, го съкрушава”.

И по-нататък светият отец поучава: „Ако ти беше понесъл малката дума на своя брат, то щеше да угасиш, както вече казах, това малко въгленче още преди да е предизвикало смут; но и него лесно можеш да угасиш, ако искаш, докато още не е станало голямо, с мълчание, молитва, един поклон от сърце. А ако продължиш да димиш, тоест да раздразваш и възбуждаш сърцето си със спомени: „Защо той ми каза това, и аз ще му отговоря”, то от самото стечение и, така да се каже, сблъсък на помислите, сърцето се разгаря, и това възпламенява раздразнителността, защото тя е жар на кръвта около сърцето, както казва св. Василий Велики.

Ето как се ражда раздразнителността. Наричат я още избухливост. Ако искаш, можеш да угасиш и нея, преди да се е превърнала в гняв. А ако продължаваш да предизвикваш смут, то ще бъдеш подобен на човек, който подклажда огъня с дърва и още повече го разпалва, от което се образуват много горящи въглени, и това е гневът. Същото е казал и авва Зосима, когато го попитали какво значи изречението: „Където няма раздразнителност, там враждата безмълвства”. Защото ако още в началото преди да се е разгоряла раздразнителността, преди човек да започне да дими и да хвърля искри, побърза да укори себе си и да се поклони на ближния, искайки прошка, той ще запази мира. Също и когато раздразнителността се разгори, ако той не замълчи, а продължи да се смущава и възбужда, то става подобен на човек, който подклажда огъня с дърва и те горят, докато накрая се образуват много горящи въглени. И

както горящите въглени, когато угаснат и бъдат събрани, могат да останат неповредени няколко дни, и даже ако някой ги полее с вода, няма да започнат да гният: така и гневът, ако се затвърди, се превръща в злопаметност, от която човек не може да се освободи, ако не пролее своята кръв".

И по-нататък: „Ето, показах ви разликата: разбирате ли? Ето, вие чухте какво е първаначално смущение и какво - раздразнителност, какво е гняв и какво - злопаметност. Виждате ли как от една дума се стига до такова зло? Защото ако ти още в началото беше укорил себе си, търпеливо беше понесъл думата на брата и не пожела да му отмъстиш за себе си, като на една дума кажеш две или пет и въздадеш за злото със зло, ти би се избавил от всички тези злини. Затова ви казвам: винаги отсичайте страстите, докато са още млади, преди да са се вкоренили и укрепели във вас и да са започнали да ви измъчват, защото тогава ще ви се наложи много да пострадате от тях: едно е да изкорениш тревичка, и друго - да изтръгнеш дърво".

По-нататък авва Доротей казва: „Да въздаваме зло за зло можем не само с дело, но и с дума и даже с вид. Някой мисли, че не въздава зло за зло на дело, но се оказва, че той, както казах, въздава с дума или с вид, понеже се случва така, че само с вид или движение, или поглед смущава брата си; защото можем само с поглед или движение на тялото да оскърбим брата си, което също е въздаване на зло за зло. Друг се стреми да не отмъщава за злото нито с дело, нито с дума, нито с вид, нито с движение, но в сърцето си недоволства против брата си и се чувства оскърбен от него.

Виждате ли каква разлика в душевните устройства! Друг, макар и да няма скръб против брата си, но ако чуе, че някой го е оскърбил с нещо или са го наругали или унижили, и се радва, слушайки това, то се оказва, че по този начин въздава зло за зло в сърцето си. А друг не храни злоба в сърцето си и не се радва, слушайки за унижението на оскърбилият го и дори се опечалява, но и не се радва на неговото благополучие; а ако види, че го прославят и му угаждат, той скърби: това също е злопаметност, макар и в лека форма. Всеки от нас трябва да се радва на покоя на брата си и да прави всичко, за да го почете.

В началото на това слово казахме, че някой, и след като се поклонил на брата си, все още продължава да се чувства оскърбен от него; и говорихме, че той, след като е направил поклон, с това е изцелил гнева, но още не се е подвизавал против злопаметността. А друг, ако се случи някой да го оскърби и те се поклонят един на друг и се примирят помежду си, живее в мир с него и няма никакъв помисъл в сърцето си против него; а когато след известно време отново се случи другият да му каже нещо оскърбително за него, той започва да си спомня и предишното и да се смущава не само за второто, но и за първото. Той е подобен на човек, който има рана и е поставил пластир на нея, и макар и сега да е заздравил раната и тя да е

зараснала, мястото все още е болезнено; и ако някой хвърли камък по него, това място се разранява по-бързо от цялото тяло и от него веднага започва да тече кръв. Същото претърпява и онзи човек: той е имал рана и е поставил пластир, тоест направил е поклон, и подобно на първия е изцелил раната, тоест гнева; започнал е да се бори против злопаметността, старейки се да не храни нито един помисъл в сърцето си, защото това значи, че раната зараства. Но тя още не е заздравяла напълно: още има остатък от злопаметността, който е като коричка на раната, и лесно се отваря цялата рана, ако човекът получи макар и лек удар.

И така, трябва да се подвизаваме изцяло да се очисти и вътрешната гной, напълно да зарасне болното място, да не остане никакъв безобразен белег и по нищо да не може да се познае, че на това място е имало рана. А как можем да постигнем това? Като се молим от цялото си сърце за оскърбителя и казваме: „Боже, помогни на моя брат и на мен заради неговите молитви“. Така човекът едновременно се моли за своя брат (а това е знак за състрадание и любов), и се смирява, просейки помощ за себе си по неговите молитви: а където има състрадание, любов и смирение, там може ли да успее раздразнителността или злопаметността, или някоя друга страст? И авва Зосима е казал: „Ако дяволът повдигне всички хитрости на своята злоба с всичките си демони, то всички негови коварства ще се унищожат и съкрушат от смирението според Христовата заповед“. А друг старец е казал: „Който се моли за врага си, няма да бъде злопаметен“. Изпълнявайте това на дело, и тогава ще разберете добре това, което слушате; защото наистина, ако не го изпълнявате, не можете само с думи да се научите на него. Кой човек, в стремежа си да усвои някое изкуство, постига това само с думи? Не, той първо работи и разваля, работи и унищожавя своето дело: и така малко по малко, с трудове и търпение се научава на изкуството с помощта на Бога, Който гледа неговия труд и разположение. А ние искаме да се научим на изкуството на изкуствата само с думи, без да се захващаме с делото. Възможно ли е това? И така, да внимаваме над себе си, братя, и да се трудим с усърдие, докато още имаме време.

Бог да ни даде да помним и изпълняваме това, което слушаме, за да не ни послужи то за осъждане в деня на Господния съд. На Бога подобава слава, чест и поклонение във вечни векове. Амин".