Отвечает: Олег Замигайло

Марина спрашивает:
Добрый день! Посоветуйте, пожалуйста:
1. Как избавиться от ропота и раздражения? Вроде целый день слушаю книги Уайт, наставления, принимаю решение следовать советам, а только приходит искушение, сразу раздражаюсь.
2. Как полюбить Бога и людей?

Мир Вам, Марина,

Традиционно к основным причинам раздражительности мирские психологи относят такие факторы как: физиологические растройства нервной системы, вызванные последствиями другой болезни (к примеру мигренью или гастритом), переутомленность, нарушение режима сна и питания, вредные привычки; к другим факторам относят нервное перенапряжение, вызванное так называемыми стрессами - последствиями безумного ритма жизни современной городской цивилизации. В конечном счете, возможно вам просто пора на пару недель съездить отдохнуть подальше от городов, послушать цикад вечером, а утром полюбоваться восходом.

Однако возможно причина раздражительности лежит в плосткости духовной. Тут основными причинами могут быть такие укоренившиеся в привычку страсти как высокомерие и гордыня. Характерным признаком этого является желание показывать свою власть над другими (в янвой или скрытой форме), желание обличать грехи и недостатки ближнего, при этом забывая о своем собственном бревне в глазу. Также причиной раздражительности может быть непрощенный вами (не до конца, не искренне прощенный) проступок вашего ближнего. Такая непрощенная обида - прекрасная лазейка в духовном заборе для различных искушений и злых помыслов.

Главное оружие в борьбе с раздражительностью, со вспыльчивостью - это конечно любовь. Люди добрые гораздо менее вспыльчивые, чем злые. Любовь к ближним нужно в себе воспитывать. Умножать молитвы к Господу о даровании люби к ближним, ведь любовь это Его имя. Очень важно научиться сдерживаться в первые секунды появления раздражения, занять себя чем то - очень эффективно отвлекают физические нагрузки, спорт, труд. Умение промолчать в момент появления раздражения - огромное подспорье в борьбе с этой страстью. Лучше начинать любить не вобще все человечество, а для начала какого то конкретного человека, свою семью, соседей, коллег, прохожих. Любить человечество легко, а вот конкретного человека тяжело.

Божьих благословений
Олег