

Демко Александр "Жизнь, достойная Божьего призвания: правильное отношение ко гневу ([Еф 4:26-27](#))."

(12.12.2021)

17 декабря 2021 г. 13:56

1. Введение

А. Через пару недель мы будем праздновать рождество - величайшее событие, когда Бог стал человеком, чтобы примирить нас с Собой.

1. Мы ещё много будем говорить и размышлять о влиянии событий, имевших место около двух тысяч лет назад, на всю историю человечества и на наши с вами жизни. Подумать только, Бог пришёл в этот мир, прожил безгрешную жизнь и взял на Себя наказание за все наши грехи, чтобы мы могли стать своими для Бога.
2. Два года назад я проповедовал на отрывок из второй главы послания к Ефесянам и говорил о значимости рождения Иисуса Христа для язычников ([Еф 2:11-13,19](#)).
 - а. Апостол Павел указывает на один факт, который должен стать определяющим для каждого человека, который должен лечь в основу идентичности любого из нас. И этот факт заключается в том, что благодаря Иисусу Христу мы стали своими для Бога. Мы стали членами Божьей семьи.
 - б. Это самое главное, что есть в жизни каждого человека. Не важно, чего человек добьётся, каких денег заработает, насколько известным станет. Самое главное - свой ли я для Бога? Наша идентичность должна в первую очередь зависеть именно от этого: с Богом я или без Него. Остальное - на втором плане. Остальное может измениться. Но если я с Богом, это навсегда и это неизменно. Не потому что я такой хороший, а потому что Иисус Христос родился, умер и воскрес! И я вместе с Ним - умер и воскрес для новой жизни. Осознание, что мы стали своими для Бога, приносит свободу и вечное удовлетворение.

Б. Вопрос: действительно ли тот факт, что вы стали своими для Бога, имеет для вас определяющее значение и находится в основе вашей идентичности? Можете ли вы смело сказать, что самая большая ваша ценность - это Бог и возможность быть частью Его семьи?

1. Это сложный вопрос. Мы знаем правильный ответ, но является ли он правдой для нас? Зачастую самостоятельно, без Божьей помощи, ответить на подобные вопросы очень и очень сложно. Помните историю Иова? Вопрос, который сатана задал Богу: "Даром ли богобоязнен Иов?" Смог ли бы сам Иов уверенно ответить на этот вопрос без тех обстоятельств, которые с ним произошли? Вряд ли.
2. Даром ли вы богобоязненны? Что лежит в основе вашей идентичности: богобоязненность или то, что вы получаете от Бога за свою богобоязненность? А как в этом разобраться?
3. Сегодня мы попробуем поразмышлять о Богом данном инструменте, который хотя бы частично может помочь нам честно ответить на этот вопрос. Мы будем говорить о... гневе!

В. Прочитаем [Еф 4:17-5:2](#)

2. Раскрытие темы

А. Определение гнева

1. Прежде чем дать полноценное определение, сделаем несколько наблюдений.
 - а. Во-первых, как бы это ни казалось странным, Апостол Павел призывает нас гневаться.
 - 1) Епископ Кассиан переводит этот стих так: "Гневайтесь и не грешите..."

- 2) Павел Тогобицкий предлагает аналогичный перевод.
 - 3) Даниел Б. Уоллас приводит несколько аргументов, почему распространённые переводы "гневаясь", "если гневаетесь", "даже гневаясь" и тому подобное грамматически слабо обоснованы.
- б. Во-вторых, несколькими стихами позже Апостол Павел заявляет "Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас". С одной стороны, нам нужно гневаться, с другой же - свой гнев нужно удалить.
 - в. В-третьих, ещё несколькими стихами далее Павел замечает, что гнев присущ даже Богу. То есть сам по себе гнев не является чем-то плохим, раз даже Бог гневается.
2. Какие выводы из этого можно сделать?
- а. Во-первых, сам по себе гнев не является ни хорошим, ни плохим. В каком-то смысле, он этически нейтрален. При этом гнев может как поощряться, так и осуждаться.
 - б. Во-вторых, существует Божий, праведный гнев который обрушится на непослушных, на "детей противления". Таким же праведным был и гнев Иисуса Христа ([Мк 3:5](#), [Мф 23:33](#), [Мк 11:15](#)). Это гнев, направленный против греха. И немного позже мы поговорим о том, почему это именно праведный гнев и почему хорошо, что Бог всё-таки гневается.
 - в. В-третьих, предостережения Апостола Павла ясно говорят о том, что действительно праведный гнев среди христиан - весьма редкое явление. Ну или по крайней мере, чтобы гневаться правильно, нужна духовная зрелость.
 - 1) Казалось бы, если Бог ненавидит грех, то и Его народ должен ненавидеть грех. Сталкиваясь с вопиющим злом, мы должны возмущаться и негодовать, а не быть толерантными и апатичными. "Ужас овладевает мною при виде нечестивых, оставляющих закон Твой" ([Пс 118:53](#)). Но тот факт, что мы реагируем на реальный грех другого человека, еще не означает, что наш грех праведен. Чаще всего мы обеспокоены не столько нарушением Божьего закона, сколько отрицательным влиянием греховных действий другого человека на нас самих.
 - 2) Поэтому, например, Иаков отрезвляет: "гнев человека не творит правды Божией" ([Иак 1:20](#)).

3. Итак, что же такое гнев?

- а. Гнев - это острая психо-эмоциональная реакция, направленная на защиту своих ценностей.
- б. Тим Келлер даёт такое определение: "Гнев - это выражение нашей любви. Это когда все чувства направлены на защиту того, что мы любим. Мы гневаемся в той же степени, в которой что-то любим. Гнев становится на защиту того, что мы любим. Иерархия нашей любви - это и есть иерархия нашего гнева. Когда есть угроза тому, что мы совсем не любим, у нас нет гнева. Когда мы что-то немного любим, мы немного гневаемся. Но на угрозу тому, что мы очень любим, мы реагируем сильным гневом." (*Тим Келлер "Гнев - история Исава"*)

Б. Польза гнева

1. Поняв, что гнев становится на защиту того, что мы любим, и в той же степени, насколько мы любим, становится легче найти нашу настоящую любовь. Так мы получаем возможность искренне (в первую очередь для себя) ответить на вопрос, который я задал вначале проповеди. Нужно просто следовать за своим гневом. На что мы гневаемся больше всего? Какие ценности мы защищаем?
 - а. Свою репутацию как праведного, хорошего или умного человека;
 - б. Свою репутацию как хорошей матери или отца;
 - в. Свои достижения, время, деньги, здоровье, внешность;
 - г. Своих детей, семью;

- д. Власть, желание всё контролировать, доминировать;
 - е. Своё мнение, свою веру, свой покой;
 - ж. Или же Божье Имя, Его Церковь, Его замысел спасения, ценность человеческой жизни?
2. Мы гневаемся на всё, что угрожает тому, что мы любим. Проблема только в том, что порядок нашей любви зачастую не совсем правильный ну или совсем неправильный. Ведь в репутации, в деньгах, в семье нет ничего плохого. Плохо, когда мы превращаем все эти хорошие вещи в самоцель. Мы не просто их любим. От некоторых из них мы ожидаем, что они принесут нам радость, чувство значимости и безопасности, которые способен дать только Бог. Гнев и помогает нам увидеть те хорошие вещи, которые мы начинаем ценить больше, чем любовь к Богу и к ближнему.
- а. Мы часто видим, как совершается большая несправедливость, и гневаемся совсем немного. А когда расстраиваются наши планы на выходные - мы в ярости.
 - б. Гнев - как красная лампочка на приборной панели автомобиля: если она мигает, что-то не в порядке под капотом - какая-то из наших ценностей оказалось под угрозой.
 - в. Можно рассмотреть, что вызывает в нашем сердце больше гнева и задать себе вопрос "что я защищаю?" Так можно понять, к чему больше всего привязано наше сердце и увидеть, что, на самом деле, чаще всего мы гневаемся не из-за того, что теряем что-либо, а из-за того, какое придаём значение тому, что теряем. Мы гневаемся не из-за того, что кто-то не даёт нам чего-то достичь, а потому что говорим себе "я без этого не обойдусь". Другими словами, наш гнев рождается из-за наших убеждений, а не из-за того, как с нами поступают. Оба человека могут совершенно по-разному отреагировать на одинаковые обстоятельства, потому что их ценности различны.
 - г. Когда вы гневаетесь, спросите себя "Что для меня так важно, что я так это защищаю? Не стало ли второстепенное для меня важнейшим? Проведя такой анализ, в большинстве случаев мы почти сразу устыдимся, потому что увидим, что защищаем своё эго.
 - д. "Если я хочу быстро пообедать, а официант задерживается, то я страшно злюсь. Что именно я защищаю? Гнев становится на защиту того, что мы любим. В своих планах на день я не уделил достаточно времени на еду. Если я быстро пообедаю, то я не буду выглядеть глупцом в чужих глазах. Я боюсь, что окружающие заметят, что я плохо спланировал день и в результате злюсь на официанта. Что я защищаю? Своё эго, самого себя." *(Тим Келлер "Исцеление от гнева")*
3. Если же мы защищаем правильные ценности, то гнев может быть здоровой реакцией, побуждающей исправить то, что неправильно, и бороться с несправедливостью.
- а. "Когда вы видите, как попирается справедливость, попирается правда, попирается имя Божье, когда они становятся самими главными в вашем сердце и вы гневаетесь ради них, вы обнаружите, что ваш гнев не контролирует вас, а вы контролируете его. Это полезно, работает и помогает. Это толкает вас делать то, что мы должны делать. Помогает сосредоточиться." *(Тим Келлер "Гнев - история Исава")*
 - б. "В 1980 году одна любящая мать очень разозлилась. Один человек напился, сел за руль, не справился с управлением и сбил 13-ю летнюю девочку - дочь этой женщины. Жизнь девочки оборвалась на месте. Мама Кенди Слайднер была безутешно убита горем. Но вместе с горем её обуял гнев. Она очень разозлилась. Проведя исследования, она узнала, что ежегодно в инцидентах, связанных с алкоголем, в Америке гибнет больше людей, чем погибло за Вьетнамскую войну. Она пришла в ярость и немедленно решила основать организацию 'Матери против пьяных водителей'. Вначале это была небольшая организация, но

сейчас её филиалы есть по всей Америке. Многие законы были изменены в результате лоббирования этой организации. Тысячи жизней были спасены. И всё потому, что убитая горем и разгневанная женщина громко заявила о своём гневе. Кэнди Слайднер не мстила пьяному водителю, убившему её дочь. Она не впадала в истерику, не вредила имуществу или людям. Она также не тонула в своём горе и не подавляла гнев внутри. Она не вредила самой себе. Вместо этого она нашла выражение гневу. Она пустила его в ход, но не деструктивным способом, а конструктивным. И к этому призваны все мы." (*Чип Ингрэм "Чудовище внутри нас"*)

4. Если мы никогда ни на что не гневаемся, значит, мы ничего и не любим, мы стали равнодушными ко всему, кроме своего самоконтроля. Если мы никогда не гневаемся, то выходит, что те вещи, которые мы должны любить, мы не любим.

- а. "Гневающийся без причины грешит. Также избегающий гнева, когда причина есть - грешит. Потому что безрассудное терпение - рассадник многих пороков." (*Иоанн Златоуст*)
- б. Здесь можно снова вспомнить, что даже Бог гневается. Кажется, странным. Бог же есть любовь. Но если Бог никогда не гневается, Он не может быть Богом любви.
- в. «Учение о Божьем гневе и Его суде вызывает отвращение у современных людей... Люди спрашивают: "Как любящий Бог может быть преисполнен гневом?" Но любящий человек часто гневается. В своей книге "У надежды есть свои причины" Бекки Пиппет пишет: "Только подумайте о том, что мы чувствуем, когда любимый нами человек разрушает себя необдуманными действиями и сомнительными связями. Разве мы будем относиться к нему с возвышенной терпимостью, как к незнакомцу? Я сомневаюсь... Чем больше отец любит сына, тем больше он ненавидит в нём пьяницу, лгуна, предателя... Если я, греховная женщина, подверженная самолюбованию, могу чувствовать столько боли и гнева относительно состояния определённого человека, тогда какие чувства возникают у нравственно совершенного Бога, Который создал этого человека. Божий гнев не является греховным взрывом чувств. Божий гнев – это упорядоченное противление греховному раку, пожирающему человеческий род, который Он любит всем Своим сердцем."» (*Тимоти Келлер «Проповедь об аде в эпоху терпимости»*)
- г. Если мы любим и видим, что объект нашей любви под угрозой, мы будем гневаться. Равнодушие означает, что мы не любим.
- д. Итак, Божья любовь чиста и совершенна, поэтому Он гневается. Но гневаясь, Он не согрешает. В отличие от нас. Если гнев - это, вроде бы, хорошо и правильно, то почему же Апостол Павел призывает нас удалить свой гнев? Почему Апостол Иаков утверждает, что гнев человека не творит правды Божьей?

В. Опасность гнева

1. Потому что в гневе очень легко согрешить. При этом проявляться грех в гневе может совершенно по-разному.
 - а. "Некоторые склонны проявлять свой гнев в виде резких и обидных высказываний. Другие же делают это более утонченно, например, отпуская уничижительные или саркастические замечания в адрес человека, ставшего объектом их гнева. Есть еще и третья категория - те, кто стремится скрыть свой гнев, заменив его затаённой обидой. Все эти проявления гнева греховны." (*Джерри Бриджес "Терпимые грехи"*)
 - б. Мы выражаем гнев очень разнообразно, и поэтому многие не понимают, что у них есть проблемы с гневом. Можно найти множество способов, как люди выражают гнев. "Они замыкаются в себе, командуют, проявляют агрессию, повышают голос, кричат, хлопают

дверьми, они унижают других, требуют, клеветают, запугивают, они уходят в депрессию, уединяются, подавляют свои чувства... боятся, они дерутся, толкаются, дают пощёчину, вышвыривают, они извергают злобу, угрожают, проявляют враждебность... манипулируют, ненавидят себя... обвиняют других... расстраиваются... клеветают..." (Чип Ингрэм "Чудовище внутри нас")

2. Поэтому Апостол Павел добавляет к слову "гневайтесь" три условия:

- а. "Не согрешайте" - то есть наш гнев должен быть свободен от уязвленной гордыни, злобы, коварства, враждебности и духа мстительности. Гнев, сопровождающийся "всяким раздражением, яростью, криком и злоречием со всякою злобою" должен быть удалён от нас (Еф 4:31).
- б. "Солнце да не зайдет во гневе вашем". Этими словами Апостол хочет предостеречь нас от потакания своему гневу - необходимо как можно скорее избавляться от него и даже извиняться или воссоединяться с объектом нашего гнева. "Никогда не ложитесь спать с гневом в сердце" - это хорошее правило, которое стоит применять не только по отношению к супружеским парам.
 - 1) "Гнев в таких случаях является подобием грозы, которая очищает воздух от миазмов и вредных бактерий. Только необходимо, конечно, чтобы этот гнев проходил так же быстро, как гроза. Иначе, если он надолго будет задерживаться в душе человека, он поведет к дурным последствиям - ко греху, как выражается Апостол Павел. В самом деле, большинство преступлений совершены потому, что люди не сумели во время остановиться во гневе своем." (Лопухин А.П. "Толковая Библия")
 - 2) "Блаженный Павел опасается, чтобы ночь, захвативши в уединении человека, потерпевшего обиду и еще пламенеющего (гневом), не разожгла огня ещё более. Днём, пока ещё многое раздражает тебя, тебе позволительно дать в себе место гневу; но когда наступает вечер, примиришься и погаси возникшее зло. Если ночь застанет тебя (во гневе), то следующего дня уже не довольно будет для погашения зла, которое может возрасти в тебе в продолжение ночи. Если даже большую часть его ты и уничтожишь, то не в состоянии будешь уничтожить всего, и в следующую ночь дашь возможность более усилиться оставшемуся огню." (Иоанн Златоуст)
- в. "Не давайте места дьяволу". Потому что так легко согрешить, даже если всё начиналось, казалось бы, с праведного гнева. Жажда справедливости может легко перерасти в стремление отомстить.
 - 1) "Дьявол наверняка знает, насколько тонка грань между гневом праведным и неправедным и насколько трудно бывает людям вовремя заметить её и реагировать адекватно. Поэтому дьяволу нравится таиться вблизи рассерженных людей, надеясь извлечь из такой ситуации выгоду, и подталкивать людей к вражде, жестокости или разрыву отношений." (Библия говорит сегодня)
 - 2) Апостол Павел достаточно много в послании к Ефессянам уделяет теме духовной войны. Даст Бог, мы разберём этот вопрос подробнее, когда будем анализировать шестую главу данного послания. Сейчас важно понять, что в состоянии гнева мы весьма уязвимы для атак сатаны. Не зря одним из элементов Божьего всеоружия, предназначенного для противостояния дьяволу, является обувь готовности благовествовать мир.

Г. Избавление от гнева

1. Осознать свой гнев.

а. Оказывается, это не так просто.

1) "Мы не хотим верить, что мы - гневные люди. Когда что-то

вызывает в нас гнев, мы не желаем признаваться, насколько привязались ко своей любви. Ведь проявляя гнев, мы открываем людям нашу слабость. Когда мы проявляем гнев в ответ на угрозу своей репутации, мы не хотим, чтобы люди знали насколько важна нам наша репутация. Когда на работе что-то не так и мы в ярости, мы не хотим, чтобы люди знали, насколько для нас важен этот проект. Мы и сами не хотим в это верить." (Тим Келлер "Гнев - история Исава")

- 2) Мы склонны отрицать свой гнев. Мы признаём свои тревоги, скорбь и другие эмоции, кроме гнева. Как и зависимость, гнев мы боимся признать. Отрицая же свой гнев, мы его себе позволяем. А чем больше в нас гнева, тем больше у нас возникает социальных и психологических проблем. Наша жизнь становится полна проблем, которые он приносит, таких как: разбитые отношения, горечь, неприязнь, враждебность, злоба, мстительность и т.д.
 - 3) [Притч 22:24-25](#), [Притч 29:22](#)
- б. Если мы не будем честны с собой и не признаемся, что гневаемся, то:
- 1) Во-первых, дадим гневу укорениться в нашем сердце и прорасти во что-то более серьёзное. И тем самым не исполним повеление Апостола Павла "солнце да не зайдет во гневе вашем".
 - 2) Во-вторых, не изменимся, то есть не позволим Богу работать с нашими неправильно выстроенными ценностями. Гнев указывает на них. Отрицание же гнева закрывает глаза на проблему с неправильными приоритетами в любви.
- в. Признание своего гнева ставит нас в уязвимое положение, потому что показывает на нашу слабость. Но это первый шаг на пути исцеления. Осознание же своего гнева должно привести нас к размышлению над его причиной. Проблема ещё том, что часто гнев является вторичной эмоцией и не так просто понять, что конкретно за ним скрывается.
- 1) "Однажды я не успевала забрать сына из школы. Я злилась на часы, на школу, на светофор, на дурацкое расписание, прежде чем поняла суть проблемы. Мне было стыдно, что мне позвонили из школы и попросили забрать ребёнка. Мой клиент разозлился на начальника, но потом понял, что корнем проблемы было сильное чувство страха и неуверенности, а не гнев. Я разозлилась на водителя, который показал мне непристойный жест, но позже поняла, что корнем было чувство вины, ведь я сделала рискованный манёвр, опасный для него и для меня. Я разозлилась на коллегу, который принял решение без меня, но позже поняла, что причина гнева - моя уязвлённая гордость. Если мы будем честными с собой и достаточно смелыми, чтобы заглянуть под маску гнева, мы увидим его истинную причину. Когда нас бросают, подводят, не оправдывают наших ожиданий, когда мы чувствуем себя отверженными или ненужными, когда нам одиноко, грустно или тяжело, мы обычно прикрываем это гневом, потому что эти эмоции очень сильные и пугающие. Гнев представляется более простым выходом. Он даёт нам чувство мнимого контроля, когда всё вышло из-под контроля, и поддельной силы, когда мы ощущаем бессилие. Когда мы гневаемся, под этим часто скрывается: обида, стыд, бессилие, предательство, неуверенность, отвержение, сокрушённые надежды, загнанность, безнадёжность, беспомощность, неоправданные ожидания, зависть, ревность, гордость, низкая самооценка, неудача, самоуничтожение, одиночество, угнетённость, беспокойство, давление, стресс, разочарование, укоры совести, усталость, изнеможение, скорбь...
 - 2) Некоторые подавляют гнев, не задумываясь о подлинной

причине. Другие тоже подавляют до поры, до времени, а потом взрываются, третьи переедают, когда злятся, четвёртые принимают сильнодействующие лекарства, пятые начинают с невинного стаканчика вина. Мы прячем внутри то, что Бог хочет исцелить, простить и восстановить." (*Чип Ингрэм "Чудовище внутри нас"*)

- г. Когда я чувствую приступ гнева, необходимо спросить себя:
- 1) На что нападают? Какая моя ценность оказалась под угрозой? Действительно ли это важная ценность в глазах Бога? Конечно, легче злиться, чем разбираться с корнями гнева. Но это неверный путь.
 - 2) Кто нападает? Гнев часто свидетельствует о неуверенности или ощущении опасности. Не всё ли равно, что какой-то незнакомец нагрубил мне? Если я злюсь, едва почувствовав угрозу, это гораздо больше связано с моей неуверенностью, чем с грубостью оскорбившего меня. Если я слышу резкое слово и сразу закипаю, то причина этого в том, что я чувствую себя безоружным.
 - 3) Реальная это угроза или незаслуживающая внимания?
 - 4) На кого я на самом деле злюсь? На себя? На кого-то ещё? На ситуацию? На Бога?

2. Довериться Богу.

- а. Осознав свой гнев и разобравшись в его причинах, нам нужно отдать контроль над ситуацией Богу. Доверие же Богу начинается с осознания своего положения в Иисусе Христе. Наша единственная твердыня - Христос. Это освобождает от угрозы. Бог на нашей стороне, Бог - наш Отец, и это самое главное. К Нему можно обращаться, Он слышит и отвечает.
- 1) В этом отношении показателен пример Иова. Вряд ли можно сказать, что Иов смог справиться со своим гневом психологическими манипуляциями или самовнушением. Под конец истории он был практически полностью опустошён и ослаблен. По человеческим меркам он проиграл ([Иов 3:3](#), [Иов 7:16](#), [Иов 10:18-19](#) – дополнительные ссылки). У него было много причин для гнева. И когда Господь явился, Он не ответил ни на один из вопросов Иова. Но для Иова этого было достаточно, потому что он осознал самое главное – Бог на его стороне, Он рядом. Эти трудности помогли ему утвердиться в своей любви к Богу и в любви Господа по отношению к нему. Осознание близости Бога дало его сердцу покой.
 - 2) Осознание, что мы больше не чужие для Бога, должно придавать силы и нам. В том числе - в борьбе с нашим гневом, с нашими неправильно расставленными приоритетами в вопросе любви и с теми обстоятельствами, которые стали причиной гнева.
- б. Апостол Павел, как и в предыдущем стихе, цитирует Ветхий Завет. На этот раз он цитирует [Пс 4:5](#). Давайте прочитаем его полностью. Весь псалом хорошо иллюстрирует, что нужно делать с гневом.
- в. Взывать к Богу; знать, что Он слышит, когда мы призываем Его; уповать на Бога; искать у Него блага; искать у Него радости; полностью положиться на Его защиту.

3. Определить наилучший план действий. Ответить на вопросы - что, как и когда:

- а. Что мне делать? Выражать гнев прямо или отреагировать непрямым способом? Попытаться изменить ситуацию или ничего не делать? Улучшат ли мои действия положение вещей или только ухудшат?
- 1) Здесь можно вспомнить призыв Апостола Иакова "быть медленным на слова, медленным на гнев" ([Иак 1:19](#)). Медленными на то, чтобы начать что-то говорить. Другими

словами: думать, прежде чем говорить.

- 2) Быть снисходительным к тем, кто согрешил против меня ([Притч 19:11](#)).
 - 3) Всеми силами стремиться избегать греховного проявления гнева ([Еф 4:31](#)).
- б. Как именно мне разобраться с ситуацией? Поговорить с человеком лично? По телефону? Написать письмо?
- 1) Снова помним, что истину нужно выражать с любовью. Вы выражаете гнев, но мотив такой: я люблю этого человека и хочу с ним примириться. Не нужно желать мести и наслаждаться этой местью.
 - 2) Обычно, когда люди говорят, что простили, то они имеют в виду, что не будут стараться причинить вреда своему обидчику. Но приятно ли вам будет услышать, что кто-то другой сделал ему больно? Надеюсь, что это не так.
 - 3) Нужно быть честным и сказать: "Когда ты делаешь так-то, я чувствую себя так-то, но я не хочу, чтобы между нами была эта напряжённость. Я не стану вынашивать обиду, подавлять её и притворяться, что всё в порядке, жертвуя искренностью наших отношений." Вспоминаем предыдущее наставление Апостола Павла - призыв к открытости. Открытость часто может приводить к боли, которая может стать причиной нашего гнева.
- в. Когда мне нужно разобраться с ситуацией? Сейчас? Позже? Никогда?
4. Смотреть на Христа
- а. Когда Иисус был поднят на крест, уплатил цену наших грехов, Он сказал "свершилось". Это слово можно перевести как "уплачено". Это экономический термин. Наш долг и вина перед Богом настолько велики, что мы никогда не уплатим всего. Когда Иисус умер за нас на кресте, Он уплатил весь долг сполна.
 - б. Апостол Павел призывает нас к милосердию: гнев должен замениться состраданием и прощением ([Еф 4:31-32](#)). Где взять силы для прощения? Нужно вспомнить, что наша вина перед Богом невероятно больше, чтобы в наших глазах она затмила вину других перед нами. Нужно сказать себе "посмотри, что заплатил Иисус Христос, Он не требовал от меня возмещения". Так должен поступать и я.

3. Заключение

- А. Что сказать на это? Гневайтесь, но не грешите. Солнце да не зайдет во гневе вашем. И не давайте места дьяволу.
- Б. Многое ещё можно сказать по этой теме, так как вопрос очень практичен и весьма обширен. Например, нужно не только предпринимать какие-то меры, когда гнев уже вспыхнул.
 1. Нужно, во-первых, постоянно систематически анализировать свои ценности и каяться перед Богом, если они выстроены в неверном порядке.
 2. Ну и во-вторых, необходимо понижать уровень стресса в своей жизни, так как стресс может приводить к чрезмерным вспышкам гнева. Для этого нужно:
 - а. Не спешить.
 - 1) Спешка и духовность несовместимы. Спешка и внутренний мир несовместимы. Спешка и любовь к людям несовместимы. Спешка часто коренится в высокомерии.
 - 2) "Когда я спешу, то не замечаю цветов, растущих вдоль дороги. Когда я спешу, я больше обычного раздражаюсь за рулём. Когда я спешу, я не завязываю дружеских бесед с окружающими. Когда я спешу, то избегаю людей, ситуации и занятия, требующих времени, энергии и усилий. Когда я спешу и стою в очереди с полной тележкой продуктов, я претворяюсь, что не вижу человека за мной, у которого лишь пара покупок. Когда я спешу, у меня чаще бьётся сердце, напрягаются мышцы и бегают мысли. Когда я

спешу, я подгоняю время и не замечаю людей. Когда я спешу, я не спрашиваю других, как у них дела, а если и спрашиваю, то не дожидаясь ответа. Когда я спешу, то молюсь лишь для галочки и не дорожу этим драгоценным временем. Когда я спешу, я обрываю людей на полуслове. Когда я спешу, жизнь становится бесконечной гонкой. Когда я спешу, я быстрее и чаще выхожу из себя. Когда я не спешу, я получаю больше удовольствия от еды. Когда я не спешу, я чаще улыбаюсь и чувствую себя спокойнее. Когда я не спешу, жизнь гораздо приятнее и не такая тяжёлая. Когда я не спешу, я интересуюсь другими: их настроением, их делами, и с удовольствием слушаю, что они мне отвечают. Когда я не спешу, моё молитвенное время наполнено смыслом. Когда я не спешу, я становлюсь лучше, внимательнее и добрее к людям. Когда я не спешу, я более любящий, терпеливый, понимающий, терпимый. Когда я не спешу, неприятности гораздо меньше меня раздражают." (Чип Ингрэм "Чудовище внутри нас")

- б. Умерить свои ожидания.
- в. Научиться вежливо говорить "нет".
- г. Признавать свои ошибки и несовершенства.
- д. Чаще смеяться ([Притч 17:22](#))
- е. Заботиться о себе: отдыхать, правильно питаться, поддерживать физическую форму.
- ж. Знать, что провоцирует мой гнев. Например, если вы голодный, злой, одинокий или усталый - СТОП.

В. И помните о контексте всех этих наставлений.

1. Мы с вами анализировали сегодня конец четвёртой главы. В первых трёх говорилось: вот, кто вы есть во Христе, вот, что сделал Бог, вы прощены, вы Его дитя и наследник, вы усыновлены и запечатлены Его Духом, вы теперь часть необычайного сообщества под названием Церковь, вам дана сила; то, в чём вы участвуете сегодня - это тайна, в которую жаждут заглянуть даже Ангелы.
2. Четвёртая глава начинается с призыва поступать достойно - достойно всему тому, о чём Апостол Павел писал выше. Истина заключается не в том, чтобы зарабатывать спасение, быть религиозным, следовать правилам, не марать руки, жертвовать деньги на благотворительность. Истина - в личных отношениях с живым Богом, которое возможно благодаря искупительной работе Христа и Его воскресению. Вы - новое творение. А теперь в свете всего этого нам необходимо принять верой все свои новые качества, чтобы наша жизнь и наши убеждения вещали одну и ту же историю.
3. Далее Апостол Павел делает особый акцент на отношения: отношения с Богом и друг с другом.
4. После Павел пишет о том, что христианин не может жить в одиночку. Поэтому Он поставил Апостолов, пророков, Евангелистов, пастырей и учителей. Они оснащают все других членов церкви на дело служения, чтобы все мы когда-нибудь возросли, чтобы мы больше становились похожими на Иисуса Христа.
5. Далее в стихах 17-24 описывается процесс изменений, через которые нужно пройти каждому. Нужно отложить всё старое: прежний гнев, прежнюю горечь, некоторые прежние привычки. И нужно обновить свой разум. А затем нужно облечься в качества, соответствующие нашей новой жизни:
 - а. Павел говорит об открытости;
 - б. Далее он говорит о гневе
 - в. Он говорит о поступках, внутренних качествах и о словах.
 - г. То есть он учит, как тренироваться и расти, чтобы Бог жил в нас и через нас. Для этого нужно быть честным, нужно разобраться с эмоциями, мешающими жить правильно, не говорить гнилые слова, перестать раздражаться, красть и т.д.
6. Далее Павел призывает наполняться Духом. И этот новый образ жизни,

наполненный Духом, проявляется в тесных и близких отношениях с Богом, а затем и в супружеских отношениях, в отношениях с детьми и на работе.

7. В конце Павел сообщает, что всё это происходит во враждебной среде, где идёт духовная война и силы дьявола пытаются вывести нас из строя.
- Г. Почему это важно. Потому что то, о чём мы говорим здесь - не просто для того, чтобы улучшить наше психологическое здоровье и отношения с другими людьми. Не для того, чтобы мы просто стали более приятными в общении людьми. Цель совсем не в этом, хотя это и хороший результат, но всё же он второстепенный. "Гнев - это чувство, данное Богом и помогающее раскрыть наш потенциал во Христе. Бог задумал гнев как мощное орудие перемен, средство, помогающее нам бороться со злом в этом падшем мире. Бог дал нам дар гнева, чтобы мы менялись и становились похожими на Иисуса Христа. Цель - не просто иметь хорошие отношения с супругом или на работе. Контекст говорит о намного большем." (Чип Ингрэм "Чудовище внутри нас")