

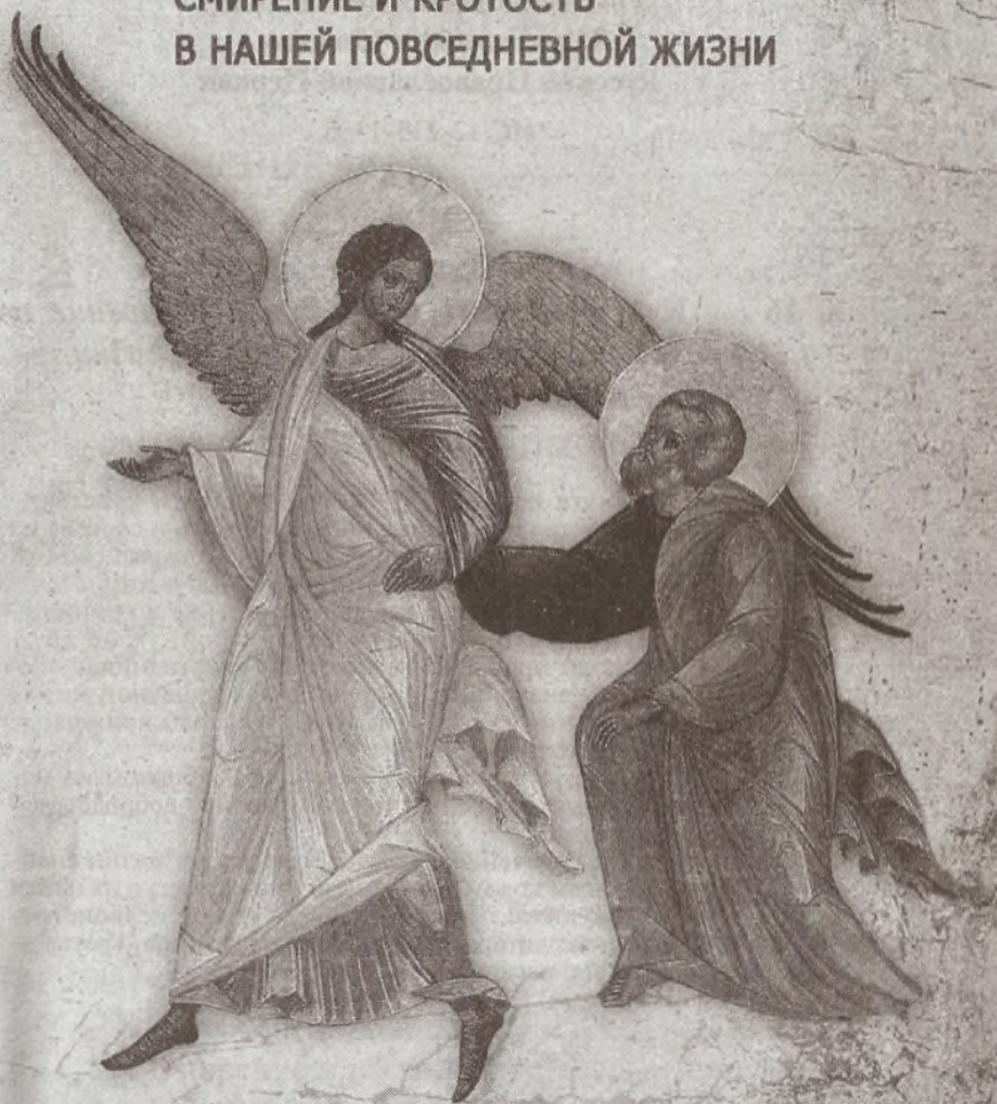
# КАК ВОСПИТАТЬ СВОЮ ДУШУ

СМИРЕНИЕ И КРОТОСТЬ  
В НАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



# КАК ВОСПИТАТЬ СВОЮ ДУШУ

СМИРЕНИЕ И КРОТОСТЬ  
В НАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Москва  
«Ковчег»  
2013

**Рекомендовано к публикации  
Издательским Советом  
Русской Православной Церкви  
ИС 12-215-1356**

**К 16**     **Как воспитать свою душу. Смирение и кротость в нашей повседневной жизни.** — М.: «Ковчег», 2013. — 172 с.

ISBN 5-98317-268-9

Эта книга посвящена двум величайшим христианским добродетелям — смирению и кротости, и состоит из избранных изречений великих старцев, которые своими словами как бы отвечают на наши вопросы о том:

- что такое смиренномудрие, смирение и кротость;
- как они взаимосвязаны между собой;
- каковы признаки их наличия у христианина;
- какое значение в духовной и повседневной жизни христианина эти добродетели имеют и каковы примерные пути их обретения.

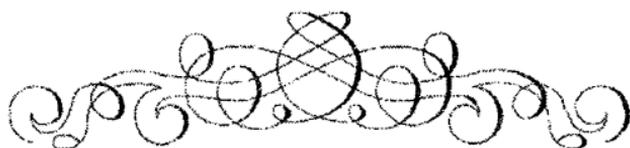
Заканчивается книга небольшой подборкой из наглядных примеров проявления в жизни этих добродетелей святыми отцами.

Каждое изречение и каждый пример из жизни снабжен цифровым кодом, по которому можно легко их найти в первоисточнике. Первая цифра — номер первоисточника в списке литературы, вторая — страница, третья — номер абзаца, изречения и так далее.

© Составление Е.М. Сбоев, 2012

© Набор, верстка О.И. Цыганова, С.Н. Птуха, 2012

© Оформление «Ковчег», 2012



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СМИРЕНИЕ</b> .....	6
<b>ЧТО ТАКОЕ СМИРЕНИЕ</b> .....	6
О смирении и смиренномудрии .....	6
Смирение — великая добродетель .....	12
В чем состоит смирение .....	14
Что нам дает смирение .....	23
<b>СМИРЕНИЕ И НАША ПОВСЕДНЕВНАЯ</b>	
<b>ХРИСТИАНСКАЯ ЖИЗНЬ</b> .....	35
Вера и смирение .....	35
Смирение и благодать Божия .....	36
Смирение и исповедь .....	36
Смирение и любовь .....	38
Смирение и простота .....	39
Смирение и молитва .....	40
Смирение и плач .....	41
Смирение и добрые дела .....	41
Смирение и скорби .....	43
Смирение и страсти .....	45
Смирение и гордость .....	46
Смирение и самомнение .....	52
Смирение и ропот .....	53
Смирение и настойчивость .....	53
Смирение и наказания наши .....	53
Мнимое смирение .....	53
Смиреннословие .....	59

Ложное смирение .....	60
Если смирения нет .....	61
<b>ПУТИ К СМирЕНИЮ</b> .....	<b>67</b>
Можно ли при спокойной жизни приобрести смирение .....	67
Как встать на путь смирения .....	67
Как идти путем смирения .....	68
Как делать дела смирения .....	70
Что помогает нашему смирению .....	76
<b>ЕСЛИ ХОТИМ БЫТЬ СМирЕННЫМИ</b> .....	<b>81</b>
Познаем себя, немощи и бессилие свое во всем .....	81
Глубоко осознаем свою греховность .....	84
Будем считать себя хуже всех, ниже всех ...	87
Будем терпеть и благодарить Бога за все постигающие нас огорчения, искушения, скорби, болезни .....	94
Всякие неудовольствия возлюбим более почестей и утешений .....	96
Во всех постигающих нас скорбях будем винить, осуждать и укорять себя, а не других .....	97
Полюбим слово «прости» .....	99
Сокрушим дух, душу и сердце свое .....	101
Будем поститься .....	104
Будем усердно молиться .....	104
Познаем страх Божий .....	106
Откажемся от воли своей .....	108
Покоримся во всем воле Божией .....	109
Постараемся всю свою жизнь строить по заповедям Христовым .....	111
Возлюбим врагов своих .....	114
Будем помнить о смертном часе своем .....	120
Познаем что такое начальное и что такое «естественное» смирение ...	121

<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОУЧЕНИЯ О СМИРЕНИИ</b>	124
<b>КРОТОСТЬ</b> .....	130
Что такое кротость .....	130
Что есть кротость .....	131
Признаки кротости .....	133
Величие и могущество кротости .....	134
Плоды кротости .....	138
Заключительные поучения о кротости .....	150
<b>СОЮЗ СМИРЕНИЯ И КРОТОСТИ</b> .....	152
Плоды смирения и кротости .....	152
Святые отцы о взаимосвязи смирения и кротости .....	153
Примеры смирения и кротости из жизни святых отцов и подвижников .....	154
<b>Список литературы</b> .....	173
<b>От составителя</b> .....	176





## СМИРЕНИЕ

Молитва и пост хотя и великие оружия, но без смирения они не действуют.

*Прп. Макарий Оптинский*

Учить ближнего столько же противно смиренномудрию, как и обличать его.

*Прп. Пимен Великий*

## ЧТО ТАКОЕ СМИРЕНИЕ

### О СМИРЕНИИ И СМИРЕННОМУДРИИ

#### О СМИРЕННОМУДРИИ

Смиренномудрие есть образ мыслей, заимствованный всецело из Евангелия, от Христа.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (15.481.2)*

Сокровище смиренномудрого внутри Его, а это — Господь.

*Прп. Исаак Сирин (41.130.3)*

## *Смиренномудрие есть риза Божества*

Смиренномудрие есть риза Божества. В него облеклось вочеловечившееся Слово и через него беседовало с нами в теле нашем.

*Прп. Исаак Сирин (41.130.6)*

## *Смиренномудрие — основа всех добродетелей*

Основание всех добродетелей — смиренномудрие.

*Авва Исаия (38.536.7)*

...Ни самый страх Божий, ни милостыня, ни вера, ни воздержание, ни другая какая-либо добродетель не может быть совершенна без смиренномудрия.

*Прп. авва Дорофей (41. 207.4)*

## *Почему прежде всего нам нужно смиренномудрие*

Некто из старцев сказал: «Прежде всего нужно нам смиренномудрие, чтобы быть готовыми на каждое слово, которое слышим, сказать: «Прости», ибо смиренномудрием сокрушаются все стрелы врага и сопротивника». Исследуем, какое значение имеет слово старца; почему он говорит, что прежде всего нужно нам смиренномудрие, а не сказал, что прежде нужно воздержание? Ибо апостол говорит: *подвизайся, от всех воздержитя* (1 Кор. 9, 25). Или почему не сказал старец, что прежде всего нужен нам страх Божий? Ибо в Писании сказано: *начало пре-*

*мудрости страх Господень* (Пс. 110, 9), и опять: *страхом же Господним уклоняется всяк от зла* (Притч. 15, 27). Почему не говорит он, что прежде всего нужна нам милостыня или вера? Ибо сказано: *милостынями и верою очищаются греси* (Притч. 15, 27), и апостол говорит: *без веры... невозможно угодити Богу* (Евр. 11, 6). Итак, если без веры невозможно угодити Богу, и милостынями и верою очищаются грехи, и если страхом Господним уклоняется всяк от зла, и начало премудрости страх Господень, и подвизающийся от всего должен воздерживаться, то как же старец говорит, что прежде всего нужно нам смиренномудрие, и оставил все другое столь нужное?

Старец хочет показать нам сим, что ни самый страх Божий, ни милостыня, ни вера, ни воздержание, ни другая какая-либо добродетель не может быть совершена без смиренномудрия. Вот почему говорит он: «Прежде всего нужно нам смиренномудрие, чтобы быть готовыми на каждое слово, которое слышим, сказать: «Прости», ибо смиренномудрием сокрушаются все стрелы врага и противника». Вот видите, братья, как велика сила смиренномудрия; видите, какое имеет действие слово «прости».

*Прп. Авва Дорофей (27.33.2)*

### *Почему Спаситель воспитание душ Своих учеников начал со смиренномудрия*

Кто намеревается строить большой и великолепный дом, тот полагает и основание соот-

ветственное, чтобы оно могло выдержать тяжесть, которая впоследствии будет лежать на нем. Так и Христос, начиная возводить в душах учеников великое здание любомудрия, наперед полагает увещание к смиренномудрию как твердое и непоколебимое основание, — первую и нижнюю часть здания, зная, что когда эта добродетель вкоренится в сердцах слушателей, то и все прочие добродетели могут уже безопасно назидаться.

Следовательно, когда нет в человеке этой добродетели, тогда он напрасно, попусту и без пользы будет трудиться, хотя и совершит все прочие добродетели.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.460.2)*

*Если мы желаем приобрести смирение,  
нам сначала надо стать смиренномудрыми*

Смиренномудрие — это правильный образ мыслей человека о самом себе и окружающем его мире. Именно смиренномудрие рождает смирение, которое представляет собой не что иное, как состояние внутреннего сердечного мира. Следовательно, если мы желаем приобрести смирение, нам сначала надо стать смиренномудрыми.

*(17.369.2)*

## **О СМИРЕНИИ**

### *Что есть смирение*

Смирение есть сердечное чувство, есть залог сердечный, соответствующий смиренномуд-

рию. По мере упражнения в смиренномудрии душа приобретает смирение, потому что состояние сердца всегда зависит от мыслей, усвоившихся уму.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (15.481.2)*

Один брат спросил старца: «Что есть смирение?» Старец отвечал: «Смирение есть дело великое и Божественное; путем же к смирению служат телесные труды, совершаемые разумно, также считать себя ниже всех и постоянно молиться Богу, это путь к смирению; самое же смирение Божественно и непостижимо».

*(41.224.2)*

*Смирение — Божественная добродетель,  
владычная заповедь и облачение*

...Господь наш Иисус Христос, будучи Бог непостижимый, неведомый и неизглаголаный, в продолжение всей Своей во плоти жизни, облечен был в смирение; так что святое смирение праведно должно именоваться и Божественною добродетелию, и Владычною заповедию и облачением. Также Ангелы и все оные светлые Божественные силы проходят и хранят сию добродетель, ведая, каким падением пал возгордившийся сатана...

*Прп. Филофей Синайский (41.131.3)*

Смирение есть некая таинственная сила, которую, по совершении всего божественного жи-

тия, восприемлют совершенные святые. И не иначе, как только одним совершенным в добродетели сила сия дается силою благодати, поскольку они естеством могут принять по определению Божию: потому что добродетель сия заключает в себе все. Поэтому не всякого человека, кто бы он ни был, можно почитать смиренномудрым, но одних сподобившихся сего, сказанного нами чина.

*Прп. Исаак Сирин (8.233.2)*

Смирение есть учение Христово, есть свойство Христово, есть действие Христово...

*Свт. Игнатий Брянчанинов (34.306.3)*

Истинное смирение — Божественное таинство: оно недоступно для постижения человеческого. Будучи высочайшею премудростью, оно представляется буйством для плотского разума.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (13.234.3)*

### *Смирение является мерою духовного роста человека*

Мерою духовного роста человека является его смирение. Чем выше духом человек, тем он смиреннее. И наоборот, чем смиреннее, тем выше. Не правила, не поклоны, не посты, не чтение Слова Божия, а смирение приближает человека к Богу. Без смирения все, даже величайшие подвиги не только не полезны, но могут и вовсе погубить человека.

А в наше время можно видеть, что чуть-чуть человек побольше помолился, почитывает Псалтирь, держит пост — и уже мнит себя выше других, осуждает ближних, начинает учить, когда не просят, и прочее и этим показывает свою духовную пустоту и удаление от Господа.

*Игумен Никон (Воробьев) (11.67.2)*

...Что такое... смирение и как оно рождается в душе, никто не может выразить словами, если человек не научится сему из опыта; из одних же слов нельзя сему научиться.

*Прп. авва Дорофей (41.131.5)*

## СМИРЕНИЕ — ВЕЛИКАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ

*Вся наука, вся мудрость жизни заключена  
в смирении*

Смиряться, смиряться. Вся наука, вся мудрость жизни заключается в сих словах: *Смирися, и спасе мя Господь* (Пс. 114, 5). Смиряться и терпите все. Научитесь смирению и терпению, а в душе имейте мир. Поверьте, у кого в душе мир, тому и на каторге рай.

*(28.165.5)*

Ничто так не окрыляет души к вожделению Бога и возлюблению Его, как смиренномудрие, умиление и чистая молитва. Смиренномудрие сокрушает дух, источает потоки слез и, представляя перед очи создания невеликость наших

человеческих мер, научает видеть свою немощность.

*Прп. Никита Стифат (41.214.4)*

Блажен, кто высок по жизни и смирен по образу мыслей; он подражает Христу, и с Ним совоссядет.

*Прп. Нил Синайский (41.204.5)*

Где глубокое смирение, там и слезы обильные; а где есть сие, там есть и присещение Святого Духа....

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.214.2)*

### *Никого нет выше смиренного*

Никого нет выше смиренного. Как там, где нет света, все темно и мрачно, так и когда нет смиренномудрия, все ваши тщаливые по Богу труды — суетны и бесплодны.

*Прп. Исихий Иерусалимский (41.129.3)*

Даже демоны, при всей наглости и досаде своей, при всей высоковоынности своего мудрования, когда приходят к нему <смиренному>, делаются как прах...

*Прп. Исаак Сирин (41.206.2)*

Ничто не приносит столько пользы ближним, как смиренный и непритворный нрав и слово.

*Прп. Иоанн Лествичник (41. 207.7)*

...Одна только добродетель смиренномудрия такова, что бесы подражать ей не могут.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.132.6)*

...Никто так не страшен демонам, как смиренный.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.402.6)*

## В ЧЕМ СОСТОИТ СМИРЕНИЕ

### *Отличительные признаки смирения и смиренномудрия*

Признаки смиренномудрия суть сии: когда имеющий всякую добродетель, телесную и душевную, считает себя тем более должником перед Богом, как много получивший, по благодати, будучи недостойным того. И если случится с ним какое-либо искушение, от демонов или от людей, считает себя достойным таковых и других больших, чтобы хотя немного освободиться от долга и получить облегчение от мучений, ожидающих его на суде. Если же не терпит искушений, то много скорбит и подвизается, ища, в чем бы понудить себя, и, когда найдет это, снова принимает как дар от Бога, и смиряется; не находя же, что мог бы воздать Благодетелю, всегда трудится и все более считает себя должником.

*Сщмч. Петр Дамаскин (41.138.4)*

Во всем наблюдай смирение: в наружности своей, в одеждах твоих, в сидении, стоянии, хождении, лежании, в келии и принадлежно-

стях ее. Во всем жительстве твоём усвой себе обычай нищеты: не тщеслався ни в речах твоих, ни в славословии и песнопениях, приносимых Богу; когда случится тебе быть с ближним твоим, — слова твои да не будут растворены хитростию, коварством и обманом.

*Антоний Великий (38.542.2)*

Иметь смиренномудрие — значит не думать о себе и того, чего бы заслуживал...

*Свт. Григорий Богослов (41.146.2)*

Смирение состоит в том, когда человек признает себя грешником, не делающим никакого добра пред Богом, когда он тщательно наблюдает молчание, когда вменяет себя за ничто, когда не усиливается, чтоб кто-либо принял его слово, когда отвергает собственную свою волю, удерживает зрение, имеет смерть пред глазами, воздерживается от лжи, не произносит пустых слов, старшему не противоречит, терпеливо переносит бесчестия и понуждает себя переносить труды и скорби.

*Антоний Великий (38.534.1)*

Смиренные люди в духе ни на кого, и мысленно не досадают, но себя считают во всем виновными и грешными и ни на кого не ропщут, но за все Бога благодарят.

*Прп. Антоний Оптинский (28.161.3)*

...Глубочайшего смиренномудрия признак, когда человек ради уничижения в некоторых

случаях принимает на себя такие вины, каких и нет в нем.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.153.4)*

Не тот показывает смиренномудрие, кто оуждает сам себя... но тот, кто, будучи укорен другим, не уменьшает к нему любви.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.152.2)*

Главная черта смирения — чувствовать, что я ничто, и если есть что, все то Божие.

*Свт. Феофан Затворник (41.156.5)*

Вот смиренномудрие — быть высоким по заслугам и унижать себя в уме.

*Прп. Ефрем Сириин (41.145.3)*

Совершенство смирения в том, чтобы с радостью сносить ложные обвинения.

*Прп. Исаак Сириин (41.150.5)*

Совершенно же смиренномудр тот, кто не имеет нужды мудрованием своим изобретать способы быть смиренномудрым, но во всем этом совершенно и естественно имеет смирение без труда; и хотя приял он в себя некое дарование великое и превышающее всю тварь и природу, но на себя смотрит, как на грешника, на человека, ничего не значащего и презренного в собственных своих глазах; и хотя вошел он в тайны всех духовных существ и во всей полноте совершен стал в мудрости всей твари, сам себя признает

ничего не значащим. И этот, не ухищренно, но без принуждения таков в сердце своем.

*Прп. Исаак Сирин (8.334.1)*

### *Некоторые признаки истинного смиренномудрия*

Кто истинно смиренномудр, тот, будучи обижен, не возмущается и не говорит ничего в свою защиту о том, в чем он обижен, но принимает клеветы, как истину, и не старается уверять людей, что он оклеветан, но просит прощения.

*Прп. Исаак Сирин (8.337.2)*

Истинное смиренномудрие в том, что мы уступаем тем, кто ниже нас, и оказываем предпочтение тем, кто считается хуже нас. Впрочем, если мы будем рассудительны, то не будем никого и считать ниже нас, но всем людям станем отдавать преимущество перед собой.

И это говорю я не о себе самом, который погружен в бесчисленные грехи, нет; пусть кто-то сознает в себе и бесчисленные совершенства, но если только он не думает о себе, как о последнем между всеми, его совершенства не принесут ему никакой пользы. Ибо в том-то и состоит смиренномудрие, что тот, кто имеет чем превозноситься, уничижает, смиряет и ведет себя скромно. Тогда-то он восходит на истинную высоту и по обетованию Господа, Который говорит: смиряющий себя вознесется (ср.: Иак. 4, 10)...

*Свт. Иоанн Златоуст (25.465.2)*

## *Смиранный:*

Никогда не останавливается (не находит удовольствия) посмотреть на собрания, народное стечение, волнение, шум, разгул, хлопоты и наслаждение, следствием которого бывает невоздержанность; не вовлекается в речи, беседы, клики и рассеяние чувств, но всему предпочитает разобщаться со всеми в безмолвии, уединившись и отлучившись от всей твари, заботясь о себе самом в стране безмолвной. Во всем умаление, нестяжательность, нужда, нищета — для него вожденны.

*Прп. Исаак Сирин (8.329.1)*

...И в самом побеждении не смущается, но приносит покаяние. А при смущении, какое покаяние? Оно-то и доказывает, что есть в нас высокоумие и гордость, и не может выносить своей низости; смирение же, напротив, всегда успокаивает своего обладателя.

*Прп. Макарий Оптинский (22.700.1)*

Не имеет даже языка, чтобы сказать о ком, что он нерадив или горд; не имеет очей, чтобы замечать чужие погрешности; не имеет ушей, чтобы слышать то, что не приносит пользы душе...

*Прп. авва Исаия (41.140.4)*

Будет благодарить Бога не за блага только, но и за то, что считается противным; и что бы он ни терпел, он не будет думать, что потерпел

незаслуженно. Так и мы, чем более преуспеем в добродетели, тем более станем смирять самих себя, потому что и это составляет великую добродетель.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.147.3)*

И при величии своем не думает о себе много, зная свое смирение, а ничтожный и при малости своей много о себе воображает.

*Свт. Иоанн Златоуст (141.148.3)*

Угоден и приятен всем, живет в постоянном мире и не имеет никакой причины ко вражде.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.203.1)*

Не завидует успеху ближнего, не радуется его сокрушению, а, напротив того, радуется с радующимися и плачет с плачущими.

*Прп. Ефрем Сирий (41.143.4)*

Не унижается в лишении и бедности и не оказывается надменным в благоденствии и славе, но постоянно пребывает в той же добродетели.

*Прп. Ефрем Сирий (41.145.6)*

Как мертвец не ест, так и смиренный не может осудить человека, хотя бы даже видел его поклоняющимся кумиру.

*Авва Лонгин (38.538.1)*

...Во всем, кроме противного Богу, уступает и со всем соглашается, не принимает сурового

лица и взгляда, помогает словом, вразумляет, воодушевляет на полезное.

*Прп. Феодор Студит (14.190.6)*

...Чужд ненависти, прекословия и непокорности и обладает такими добрыми качествами, как беззлобие, приветливость, удобоумилен, милосерд, тих, благопокорлив, безпечален, бодр, неленостен, не любопытствует о непостижимых предметах.

*Прп. Иоанн Лествичник (14.190.8)*

...Когда бывает оскорблен, порицает и обвиняет самого себя, а не другого.

*Св. Петр Дамаскин (14.190.2)*

...Приветлив и ласков ко всем, неподражаемо прост и готов оказывать всякие услуги и уважение окружающим.

*Еп. Вениамин Милов (15.478.3)*

...Всех, как себя, любит, никого даже в мыслях не осуждает, всех жалеет, всем желает спастись, видит свою греховность, нечистоту и со страхом помышляет, как будет отвечать на Суде Божиим, но не предается отчаянию или унынию, а твердо надеется на Спасителя своего.

Истинно смиренный, если имеет от Бога какие дарования: молитву, или слезы, или пост, или что иное — все оное тщательно скрывает, ибо похвала людская, как моль или ржа, все изъедает.

*Иером. Арсений Афонский (14.192.3)*

...Никогда не гневается, не человекоугождает, не предается печали, ничего не страшится.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (13.234.9)*

...Не упрямится и не ленится, хотя бы и в полночь позвали его на дело.

*Прп. Ефрем Сирий (24.528.3)*

...Будучи укорен другим, не уменьшает к нему любви.

*Прп. Иоанн Лествичник (24.530.4)*

...Всегда мирен и спокоен.

*Прп. Макарий Оптинский (22.643.2)*

*Смирение также состоит в том, чтобы:*

...Уступать другим и считать себя хуже всех.

*Прп. Амвросий Оптинский (5.243.1)*

...Никого не осуждать и не укорять и иметь одежду и обстановку простую: бедность не порок, а главное средство к смирению.

*Прп. Амвросий Оптинский (14.187.3)*

...Ни в коем случае не почитать себя за нечто, без смущения переносить то, что постигнет нас извне...

*Иоанн Пророк (34.313.2)*

...Умерщвлять свою волю, открывать старцу своему не только дела свои, но и мысли, быть довольным всяким состоянием, как бы оно ни

было низко, когда не будем обижаться на людей, которые приписывают нам пороки и грехи.

*Авва Кассиан (14.186.6)*

...С радостью сносить ложные обвинения.

*Прп. Исаак Сирин (14.191.8)*

...Прощать брату, согрешившему против тебя, прежде нежели он попросит у тебя прощения.

*Изречения безымянных старцев (13.413.5)*

Сознавая за собой много великого, ничего великого о себе не думать.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.468.3)*

Делать добро тем, которые делают нам зло...

*Старец (4.397.127)*

Ни в каком случае не почитать себя за нечто, во всем отсекав свою волю, повиноваться всем и без смущения переносить то, что постигает нас отвне. Таково истинное смирение, в котором не находит себе места тщеславие. Смирennemудрый не должен стараться выказывать свое смирение на словах, но довольно для него говорить: «прости меня» или «помолись о мне». Не должно также самому собою вызываться на исполнение низких дел, ибо и то и другое ведет к тщеславию, препятствует преуспеянию и более делает вреда, нежели пользы; но когда повелят что-либо, не проти-

воречить, а исполнять с послушанием — вот что приводит к преуспеянию.

*Прп. Варсануфий (41.152.1)*

Человек считал себя грешником и думал, что он ничего доброго не делает перед Богом; чтобы прилежал молчанию и себя вменял ни во что; чтобы не упорствовал ни перед кем, настаивал на своем слове; чтобы отлагал свою волю, лицо опускал долу, смерть имел перед очами, остерегался лжи, пустых не произносил слов, настоятелю не возражал, терпеливо сносил обиды и нудил себя благодушно переносить всякие при-трудности и прискорбности. Постарайся, брат, соблюдать сии правила, чтобы не была бесплодною жизнь твоя.

*Прп. Антоний Великий (41.139.3)*

Ты признавал всех человеков лучшими тебя и был удостоверен в душе твоей, что ты более всех обременен грехами. Главу твою держи опущенною, и язык твой да будет всегда готов сказать укоряющему тебя: владыко мой! Прости меня.

*Антоний Великий (38.535.4)*

## ЧТО НАМ ДАЕТ СМИРЕНИЕ

### *Милость Божию*

Бог посещает Своею милостию только смиренных.

*Прп. Амвросий Оптинский (5.244.4)*

## *Любовь Божией Матери*

Старайтесь воспитывать в себе дух смирения, ибо Она Сама (Матерь Божия) смиренна, как никто из смертных, и любовь призывает только на смиренных.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.267.2)*

## *Счастье и благодать*

Бог смиренным людям подает счастье во всем и благодать во всем.

*Прп. Антоний Оптинский (5.166.1)*

## *Основание всей духовной жизни*

Основание монашеской жизни — смирение. Есть смирение — все есть, а нет смирения — ничего нет. Можно даже без всяких дел одним смирением спастись.

*Прп. Варсонофий Оптинский (5.369.4)*

## *Спасение от сетей диавола*

Духовным очам прп. Антония Великого были открыты все сети диавола, которые он распростер над миром для уловления и соблазна ко греху людей.

Ужаснулся преподобный этому множеству соблазнов и спросил Бога: «Кто же избегает этих сетей?» — и услышал голос: «Смирение избегает их — они даже и не прикасаются к нему».

*Прп. Антоний Великий (15.473.6)*

Возлюби смиренномудрие и никогда не впадешь в диавольскую сеть, потому что, воспаряя на быстрых крыльях, всегда будешь гораздо выше вражиих сетей.

*Прп. Ефрем Сирин (41.196.3)*

Возлюби смирение во всех делах своих, чтобы избавиться от неприметных сетей, какие всегда находятся вне пути смиренномудренных.

*Прп. Исаак Сирин (41.205.2)*

### *Познание своих грехов*

Людям смиренным Сам Бог открывает грехи их, чтобы они познали их и покаяться.

*Прп. Исаия Отшельник (24.527.6)*

### *Прощение грехов*

Смирение и без подвигов многие прегрешения делает простительными; без смирения же и подвиги бесполезны, даже уготовляют нам много худого.

*Прп. Исаак Сирин (16.348.1)*

Возлюби смирение, и оно покроет все грехи твои.

*Прп. Антоний Великий (41.163.1)*

### *Рассудительность*

Смирение есть источник рассудительности.

*Прп. Иоанн Лествичник (16.350.4)*

## *Дар духовного рассуждения*

Дар духовного рассуждения... ниспосылается от Бога исключительно... шествующим путем смирения и смиренномудрия.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (13.236.10)*

## *Познание Таин Божиих*

Смиренной душе Господь открывает тайны Свои.

*Прп. Симеон Новый Богослов (16.346.4)*

## *Решение проблемы отсутствия опытного наставника*

Если нет опытного наставника, и христианин будет ходить к духовнику, какой есть, тогда за смирение покроет его Господь.

*Свт. Феофан Затворник (14.212.1)*

## *Избавление от страстей*

Смирение есть нечто величайшее в добродетелях: ибо в ком оно вкоренится чрез искреннее покаяние и в спутницы к себе примет молитву с воздержанием, тех тотчас делает свободным от страстей.

*Св. Никита Стифат (16.345.7)*

## *Избавление от ненависти, прекословия, непокорства*

В том, кто соединяется со смирением, не бывает ни следа ненависти, ни вида прекосло-

вия, ни воли непокорства, разве только там, где дело идет о вере.

*Прп. Иоанн Лествичник (18.318.2)*

### ***Недопущение раздражения и гнева на ближнего***

Ибо кто действительно смиряет себя, тот никогда не допустит себя до раздражения, не разгневается на ближнего, потому что душа его смирилась и размышляет только о себе самой. А что может быть блаженнее души, настроенной таким образом. Такой (человек) всегда сидит в пристани, безопасный от всякой бури и наслаждаясь тишиной мыслей. Поэтому и Христос сказал: *и найдете покой душам вашим.*

*Свт. Иоанн Златоуст (25.466.2)*

...Навык смирения как бы отсекает душевную раздражительность.

*Свт. Василий Великий (41.193.3)*

### ***Избавление от бед***

Смирись и увидишь, что твои беды превратятся в покой, так что ты и сам удивишься, почему же раньше так мучился и скорбел.

*Прп. Силуан Афонский (7.300.3)*

### ***Любовь и милость***

Любовь и милость не могут быть без смирения, а смирение не может быть без милости и любви. Добродетели сии суть непобедимые ору-

жия на диавола, на которые он и все множество бесов даже взирать не могут.

*Прп. Амвросий Оптинский (6.96.3)*

### *Любовь, надежду, веру*

Господь наш верхом всех добродетелей поставляет любовь; но кто же богат любовью, как не смиренный? Смирением приобретается как любовь, так надежда и вера.

*Прп. Ефрем Сирин (41.198.4)*

### *Успех во всех делах*

Смиряться, и все дела твои пойдут.

*Прп. Амвросий Оптинский (5.243.2)*

### *Принесение жертвы, угодной Богу*

Смирение угодно Богу больше, чем всякая другая жертва, и прогоняет диавола так далеко, как никакой ладан.

*Старец Паисий Святогорец (10.196.2)*

### *Царствие Небесное на земле*

Человек смиренный живет на земле, как в Царствии Небесном, всегда весел и спокоен, и всем доволен.

*Прп. Антоний Оптинский (5.165.4)*

### *Вход в Царствие Небесное*

Странное скажу тебе слово, но не дивись. Если и не достигнешь бесстрастия по причине,

может быть, тиранских предрасположений, но, находясь во время исхода в глубоких чувствах смирения, ничем не меньше бесстрастного вознесешься на облаках. Ибо пусть сокровище бесстрастных составлено бывает из всякой добродетели; но драгоценный камень смирения паче всех их досточестен и высок, и стяжавшему его доставляет не только умилоствление перед Богом, но и вход вместе с избранными в брачный чертог Царствия Его.

*Прп. Феогност (41.215.7)*

### *Душевный мир и покой*

...Одни только смиренные сердцем наслаждаются спокойствием душевным! Впрочем, и те не свободны иногда бывают от скорбей; но скорби свои переносят великодушно, не укоряя никого ни за что — кроме себя, говоря: «Благо мне, Господи, яко смирил мя еси, и несмы достоин по грехам никакого покоя».

*Прп. Антоний Оптинский (37.142.2)*

В смиренномудром никогда не бывает поспешности, торопливости, смущения, горячих и легких мыслей, но во всякое время пребывает он в покое.

*Прп. Исаак Сирин (41.205.6)*

### *Безгневие*

Как при наступлении света удаляется тьма, так смирение изгоняет всякий гнев и горечь.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.203.4)*

## *Сохранение от всякого зла*

Смирение охраняет глаза от развлечения и всего человека от всякого зла.

*Прп. Варсонофий (41.207.6)*

## *Освобождение от трудов телесных (непосильных)*

Телесные подвиги и труды требуются только от крепких телом: немощным же более полезно смирение со благодарением. Смирение может заменять труды телесные, которые без смирения не приносят никакой пользы.

*Прп. Амвросий Оптинский (37.202.2)*

## *Истинное святое мужество*

Истинное святое мужество всегда соединено с чувством глубокого смирения. Смиранный всегда готов все потерпеть, и внутреннее и внешнее, считая себя достойным не только посланных скорбей, но и еще больших.

Смиранный расстроить нельзя, он всегда готов ко всему.

*Прп. Никон Оптинский (37.439.4)*

## *Праведность*

Желательно тебе стоять высоко? Усердно возлюби смирение; оно без усилий делает человека праведным.

*Прп. Ефрем Сирий (41.199.1)*

## *Надежду на спасение*

Сначала от плача по Богу бывает смирение; от него приходят потом радость и веселие неизреченные; окрест же смирения по Богу вырастает надежда спасения. Ибо чем кто грешнейшим всех людей считает себя от всей души, тем более вместе со смирением разрастается в нем надежда, цветет внутрь сердца его и исполняет его удостоверением, что он несомненно имеет быть спасен посредством смирения.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.213.5)*

### *Успех всякому делу, и силу всякой добродетели*

...Смирение, сей источник всех благ, твердо храни в душе своей, ученик; оно источает тебе все прекрасное: приближает тебя к Богу, вводит в содружество с Ангелами, открывает тебе сокровеннейшие тайны, исполняет тебя всякой премудрости, обнажает перед тобой глубины, показывает тебе неведомое. Оно преклоняет перед твоей славою и покоряет ей высокомерие гордых; посеваает мир внутри тебя, славу окрест тебя, чистые помыслы в сердце твоём, и делает светлым лицо твое.

Смирение не дает места раздражительности в сердце твоём и искореняет гнев в душе твоей, далеко гонит от тебя прочь ненависть, зависть и злобу, а, напротив того, исполняет тебя люб-

ви, мира, радости и веселия; не радости людей, думающих о земном, не веселия сильных земли, но радости духа, веселия мудрости. Оно приобретает тебе благорасположение всякого человека и делает тебя боголюбезным. Ангелы радуются, видя тебя, а бесы приходят в смущение. Даже завистливые, которые ненавидят тебя, внутренне изумляются тебе, потому что упоены они яростию, а твое сердце спокойно и мирно. Никто в дольном мире не живет такую высокою жизнью, как смиренный, и только совершенные из людей достигают высоты смирения. Приятно и сладостно иго смирения; кто несет его на себе, тот проходит высокое и великое служение.

*Прп. Ефрем Сирин (41.199.4)*

...Смиренномудрый непрестанно охраняет себя от всего многого; и тогда оказывается, что во всякое время он в тишине, в покое, в мире, в скромности, в благоговении.

*Прп. Исаак Сирин (41.205.5)*

Им <смирением> очищаются грешные, оправдываются виновные, возвращаются на истинный путь заблудшие, спасаются погибшие, торжествуют сражающиеся, увенчиваются победители.

*Прп. Ефрем Сирин (41.200.2)*

Оно <смирение> пост делает истинным постом; оно охраняет девственников, дает це-

ну милостыне; оно жертву делает угодною Богу.

*Прп. Ефрем Сирин (41.198.5)*

*Все возможные блага духовные  
и жизнь ангельскую на земле*

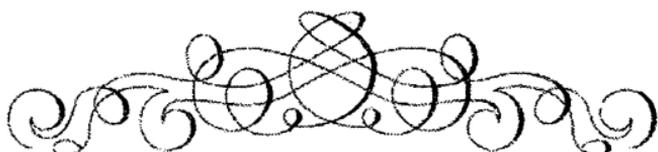
Когда будешь иметь... смиренное мудрование... то тотчас придет к тебе Господь, обымет тебя и облобызает, дарует Дух правый в сердце твое, Дух избавления и прощения грехов твоих, увенчает тебя дарами Своими и сделает славным мудростию и ведением. Ибо что другое так любезно и благоприятно Богу, как сердце сокрушенное и смиренное и мудрование самоуничиженное? В таковом-то смиренномудрии души обитает и почивает Бог, — и всякий навет врага против нее остается безуспешным; все греховные страсти исчезают в ней и, напротив, множатся плоды Духа Святаго, как-то: любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, смиренномудрие и воздержание от всех страстей; засим потом следует Божественное ведение, премудрость Слова, бездна сокровенных помышлений и Таин Христовых.

Кто достигнет до такого состояния и окажет так, тот изменяется благим изменением и бывает земным ангелом; телом общается он с людьми в мире сем, а духом ходит на Небесах и общается с Ангелами и от неизреченной радости распространяется в любви Божией, к которой никто никогда не

может приблизиться, если прежде не очистит сердца своего покаянием и многими слезами и не достигнет глубины смиренномудрия, чтобы приять в душу свою Святого Духа, благодатию и человеколюбием Господа нашего Иисуса Христа.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.212.2)*





## СМИРЕНИЕ И НАША ПОВСЕДНЕВНАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ЖИЗНЬ

### ВЕРА И СМИРЕНИЕ

Однажды устроен был против меня опасный ков. Узнав о нем и не имея никаких средств к отвращению его, я ощутил печаль до изнеможения. Прихожу в свою келию, и, едва произнес вспомнившиеся мне слова Спасителя: *Да не смущается сердце ваше: веруйте в Бога, и в Мя веруйте* (Ин. 14, 1), как печаль исчезла; вместо ее объяла меня неизъяснимая радость: я должен был лечь на постель, и весь день был как упоенный, а в уме повторялись слова, изливая утешение в душу: *в Бога веруйте и в Мя веруйте*. Причина сердечного смущения — неверие; причина сердечного спокойствия, сердечного благодатного мира — вера. При обильном действии веры, все существо человека погружается в духовное утешительнейшее наслаждение священным миром Христовым, как бы пропитывается и переполняется этим ощущением. Упоенное

им, оно делается нечувствительным к стрелам смущения. Справедливо сказали Отцы, что «вера есть смирение»\*, что «веровать — значит пребывать в смирении и благодати»\*\*. Такое понятие о вере и смирении доставляется святыми опытами правильной монашеской жизни.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (34.317.2)*

## СМИРЕНИЕ И БЛАГОДАТЬ БОЖИЯ

...Смирять душу свою пред Господом и обреть благодать.

*Прп. Ефрем Сирий (41.150.3)*

Кто... смиряет себя перед Богом и людьми, тот может сохранить данную ему благодать.

*Прп. Макарий Египетский (41.200.4)*

Если же кто не соблюдает великого смиренномудрия, то предается он сатане и обнажается от данной ему Божественной благодати, и тогда обнаруживается его самомнение, потому что он наг и беден.

*Прп. Макарий Египетский (41.200.5)*

## СМИРЕНИЕ И ИСПОВЕДЬ

*Исповедь — это смирение*

Змея, выбравшись из своего убежища, спешит спрятаться, ибо чувствует, что ее ударят.

---

\* Варсонофия и Иоанна ответ 579-й.

\*\* Изречение прп. Пимена Великого. Скитский патерик.

Так бывает и с дьявольским помыслом, который подобен ядовитой змее. Когда он выйдет из уст человека, то исчезает, ибо исповедь — это смирение. Сатана же не выносит и одного только благоухания смирения, поэтому как он может остаться после смиренной и чистосердечной исповеди?

*Старец Ефрем Святогорец (12.267.2)*

Смирись и не оставляй исповеди, потому что исповедь заключает в себе святейшее смирение, без которого не спасается никто. Велика радость для дьявола, когда он сумеет убедить человека скрыть дьявольские помыслы, потому что тогда он достигает своей искомой душегубительной цели.

*Старец Ефрем Святогорец (12.269.3)*

*На исповеди грехи нужно высказывать  
без всякой утайки*

Что значит искренне исповедоваться? Ничего не скрывать, говорить прямо, не округлять.

*Прп. Амвросий Оптинский (6.179.1)*

Утаенный грех влечет за собой смерть души и страдания тела, так как наказание бывает человеку не только за грехи, больше за недостойное причащение Святых Таин. Есть такие христиане, которые приносят покаяние, но не все высказывают на исповеди, а некоторые грехи

скрывают и утаивают стыда ради. Таковые, по слову апостольскому, недостойно причащаются Святых Таин; а за недостойное причащение подвергаются различным немощам и болезням, а немало умирают.

Сказано апостолом: *...кто ест и пьет недостойно, тот ест и пьет осуждение себе, не рассуждая о Теле Господнем* (1 Кор. 11, 29).

*Прп. Амвросий Оптинский (6.88.3)*

Если человек не все говорит духовнику, то его дорога кривая и не ведет ко спасению, а кто все говорит, тот прямо пойдет в Царство Божие.

*Прп. Силуан Афонский (7.382.2)*

Будьте искренни во всех своих делах и мыслях, особенно на исповеди, потому что Бог испытывает сердца и утробы и ничто не сокрыто от Его недремлющего ока.

*Старец Ефрем Святогорец (12.270.4)*

Враг ничего не может посеять там, где все открывается духовному отцу.

*Прп. Анатолий Оптинский (Зерцалов) (5.278.4)*

## СМИРЕНИЕ И ЛЮБОВЬ

Священная двоица — любовь и смирение; первая возносит, а последнее вознесенных поддерживает и не дает им падать.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.133.3)*

Смиренный человек всегда имеет любовь, потому что эти две добродетели являются сестрами, и по этим признакам — любви и смирению — святые Ангелы узнают детей Божиих, подхватывают их с любовью, без всякой задержки проносят через воздушные мытарства и возводят к любвеобильному Отцу.

*Старец Паисий Святогорец (10.197.2)*

## СМИРЕНИЕ И ПРОСТОТА

### *Простота — неразлучная черта смирения*

Простота есть неразлучная черта смирения, почему, когда нет простоты, нет и смирения. Простота не лукава, не подозрительна, не обидчива, не видит себя, никакого себе значения не придает, не мудрствует и прочее. Все это смирение означает.

*Свт. Феофан, затворник Вышенский (19.299.2)*

Кто не изумится, кто не подивится человеку, простому нравом? Или кто не привяжется к тому, в ком нет ничего коварного? Кому другому, как не им, принадлежит спасение?

*Свт. Иоанн Златоуст (19.299.1)*

### *В сердце простых обитает Дух Святой*

Простой сердцем человек никого не обидит, никому не станет поперек дороги, никого не осудит, никому не позавидует. Кто прост серд-

цем, тот далее способен на большие труды, самые низкие и тяжелые; тот не взыскателен к пище и одежде; тот не требует и не ищет каких-либо удобств жизни. И это понятно почему. Простота держит сердце человека в постоянном укорении и сознании своего недостойнства... В сердце простых обитает Дух Святой, Который обвеселяет их сердце, уничтожает в них всякий дух уныния и пожигает в них плотские страсти, так что можно сказать: простые сердцем вместе с тем бывают и чистые сердцем.

*Свищмч. Арсений (Жадановский) (19.299.3)*

***Без смирения и простоты  
спасение наше сомнительно***

...Нужно иметь не одно только мужество и благоразумие, но и добродетель смиренномудрия и простоты. Когда мы не имеем этих добродетелей, то сколь бы ни велики были наши дела, спасение наше сомнительно.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.128.4)*

**СМИРЕНИЕ И МОЛИТВА**

***Смиренномудрие рождается  
от чистой молитвы***

Смиренномудрие рождается от чистой молитвы, со слезами и болезнованием. Ибо она, призывая всегда на помощь Бога, не попускает безумно полагаться на свою силу и мудрость

и превозноситься над другими, — две лютые болезни горделивой страсти.

*Прп. Максим Исповедник (41.187.4)*

Тогда ты достоверно узнаешь, что святое существо сей добродетели <смиреномудрия> есть в тебе, когда будешь исполнен неизреченного света и несказанной любви к молитве.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.186.5)*

### *В чем причина нескорого исполнения наших молитв*

Иногда немедленно бывает услышано наше прошение; иногда же, по словам Спасителя, Бог долготерпит о нас, то есть не скоро исполняет просимое нами: Он видит, что нужно остановить на время это исполнение для нашего смирения.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (13.232.6)*

### СМИРЕНИЕ И ПЛАЧ

...Смирение рождает плач, а плач питает мать свою, то есть смирение, и возвращает его.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.213.2)*

### СМИРЕНИЕ И ДОБРЫЕ ДЕЛА

Смирение — необходимая составная часть всякой добродетели. Без смирения не устоит ни одна добродетель, как бы ни казалась она высокою и твердою.

*Прп. Никон Оптинский (5.478.5)*

Больше всего помни, что смирение и без дел может спасти, а дела, как бы они ни были велики, не спасут.

*Прп. Анатолий Оптинский (Зерцалов) (5.283.4)*

Не забывайте о смирении, которое нужно сопрягать со всяким добрым делом, без коего дела нам не принесут пользы, а паче повредят, что на многих видим исполнившимся. Хотя вы поститесь, хотя молитесь или милостыню дадите — опасайтесь мысли, что добро делаете, которую старается враг приносить, дабы все плоды погубить и душу отщетить от Бога.

*Прп. Макарий Оптинский (5.90.6)*

***Почему преуспевая в добродетели,  
нужно еще более смирять себя***

Христос такую дал заповедь ученикам Своим: *когда исполните все повеленное вам, говорите: мы рабы ничего не стоящие* (Лк. 17, 10), дабы через это предохранить их и удалить от пагубной страсти [высокомерия] ... Верующему, сказано, *похвала не от людей, но от Бога* (Рим. 2, 29). И чем больше станем мы преуспевать в добродетели, тем более постараемся смирить себя и быть скромными. Ибо, хотя бы мы взошли на самый верх добродетелей, но если добросовестно сравним свои добрые дела с благодеяниями Божьими, то ясно увидим, что наши добродетели не равняются и малейшей части того, что сделано для нас Богом...

*Свт. Иоанн Златоуст (25.461.2)*

## *Как сохранить плоды своих добрых дел*

Кто сознает в себе много добрых дел и не будет думать, что он последний из всех, тот не получит никакой пользы от всех своих добрых дел.

*Свт. Иоанн Златоуст (14.210.6)*

Предел смиренномудрия — решительное забвение своих добрых дел.

*Блж. Диадок (41.150.1)*

## СМИРЕНИЕ И СКОРБИ

### *Смирение врачует в скорбях*

Встретишь и скорби, но оные неминуемы на пути спасения; а врачевание противу оных — в смирении.

*Прп. Макарий Оптинский (5.93.5)*

### *Смирение малою скорбью избавляет от больших*

Как-то утешал батюшка (прп. Лев Оптинский) крестьянина, у которого украли колеса с повозки: «Оставь, Семенушка, не гонись за своими колесами, — это Бог тебя наказал, ты и понеси Божие наказание и тогда малою скорбью избавишься от больших, а если не захочешь потерпеть этого малого искушения, то больше будешь наказан».

*Прп. Лев Оптинский (5.56.5)*

*Смирение, проявляемое в искушениях  
и скорбях, — единственный путь  
к исправлению нашего тщеславия,  
самолюбия, гордости*

Тщеславие, самолюбие и гордость так глубоко гнездятся в сердце человеческом, что нужны сильные средства и длительный период обучения скорбями и искушениями, чтобы искоренить их и привести хоть к некоторому смирению. Без смирения высшие ангелы стали бесами, а Адам и Ева изгнаны из рая. Как же нам без смирения да еще с грехами войти в потерянный рай? Никак нельзя, пока человек не поймет своего падения, своей гордыни, пока глубоко не смирится и не будет от всего сердца взывать ко Господу, как мытарь: «Боже, милостив буди мне грешному!», «Господи, от дел нет мне спасения, помилуй мя по велицей Твоей милости».

*Игумен Никон (Воробьев) (11.141.1.)*

*Самый простой и надежный путь изменения  
окружающих нас скорбных обстоятельств*

Условия, которыми окружил нас Господь, это — первая ступень в Царствие Небесное — это единственный для нас путь спасения. Эти условия переменятся тотчас же, как мы их используем, обративши горечь обид, оскорблений, болезней, трудов — в золото терпения, безгневия, кротости.

*Свящ. Александр Ельчанинов (32.126.2.)*

Смиренномудрый... не имеет никакой скорби, кроме скорби о грехах своих.

*Прп. авва Исаия (41.154.5)*

## СМИРЕНИЕ И СТРАСТИ

Когда видишь себя побежденною какою страстию, то невольно нисходишь в глубину смирения и не дерзаешь кого-либо судить и зазирать.

*Прп. Макарий Оптинский (22.685.1)*

*Смирение покрывает душу от всякой страсти*

...Смирение... покрывает душу и от всякой страсти, и от всякого искушения.

*Прп. авва Дорофей (41.207.5)*

...Смиренный не уловляется никакою страстию; его не может возмутить ни гнев, ни любовь к славе, ни зависть, ни ревность. А что может быть выше души, чуждой этих страстей?

*Свт. Иоанн Златоуст (41.147.4)*

Кто в сердце своем приобрел смирение, тот мертв стал зля мира и, омертвевший для мира, омертвел для страстей.

*Прп. Исаак Сирин (41.151.2)*

*Почему смирение называется страстеубийцею*

В душе смиренных упокоевается Господь, в сердце же гордых — страсти бесчестия: ибо ничто так не усиливает их против нас, как высоко-

мудрые помыслы; и напротив, ничто так действительно не исторгает с корнем из души эти былия злые, как блаженное смирение, которое справедливо потому названо страстеубийцею.

*Свт. Феодор Едесский (41.210.4)*

Смирение есть нечто величайшее в добродетелях; ибо в ком оно вкоренится через искреннее покаяние и в спутницы к себе примет молитву с воздержанием, тех тотчас делает свободными от страстей, мир силам их подает, сердце очищает слезами и исполняет его тишины в нашествии Духа. Когда же они так настроятся, тогда для них уясняется через то слово ведения Божия, и они входят в созерцание тайн Царствия Божия и познания тварей. Но поколику они углубляются в глубины Духа, потолику погружаются и в глубину смиренномудрия; а от сего возрастает в них познание своих мер и немощи человеческого естества и увеличивается любовь к Богу и ближним, так что они убеждены бывают, что почерпают освящение от одного приветствия и близости обращающихся с ними.

*Прп. Никита Стифат (41.214.3)*

## СМИРЕНИЕ И ГОРДОСТЬ

*Какие два важнейших по значению,  
но противоположных по сути дела  
составляют и направляют всю нашу жизнь*

Два главнейших дела есть в настоящей жизни: одно есть величайшее добро, а другое —

величайшее зло; первое как верховное благо возводит человека на Небеса, а другое, как крайнее зло, низводит его в преисподняя ада; то есть истина, а это ложь; то есть великое упокоение, а это скорбь безмерная. Первое есть верх разумности, второе — край безумия. Первое родственно и свойственно человеку, второе враждебно и чуждо. Первое есть вся прямота, второе — вся кривость. Первое — радость и веселие, второе — печаль и томление. Какие же это дела? — Смирение и гордость: одно есть весь грех — это гордость; а другое — вся правда — это смирение.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.135.5)*

### *Признаки гордости и смирения*

Признаком смирения и гордости да будет для тебя следующее; вторая всех зазирает, укоряет и видит в них черноту, а первое видит только свою худость и не дерзает судить кого-либо.

*Прп. Макарий Оптинский (5.90.1)*

Где нет света, там тьма, а где нет смирения, там гордость покрывает тьмою все наше устройство.

*Прп. Макарий Оптинский (5.88.4)*

Смирение есть источник, из которого истекает все доброе; напротив того, гордость есть кладезь, из которого течет все худое.

*Прп. Ефрем Сирий (41.190.4)*

...Для смиренного тягость и жало — верить самому себе: как гордому трудно последовать словам и мнению других.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.154.1)*

Смирennemудрый... не любопытствует о предметах непостижимых, а гордый хочет исследовать и глубину судеб Господних.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.186.3)*

### ***Почему Спаситель заповеди Свои начинает со смирения***

Как гордость есть источник всякого нечестия, так смирение есть начало всякого благочестия. Потому-то Христос и начинает <заповеди> со смирения, желая с корнем исторгнуть гордость из души слушателей.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.202.4)*

### ***Плоды гордости и смирения***

Плод гордости — падение мужей и духовных; и вообще падения людей и жизнь нехристианская и все бедствия человеческие, в отношении души и тела, началом своим имеют гордость. Как и, напротив, начало и основание всего благого есть смирение.

*Прп. Макарий Оптинский (5.88.2)*

За один гордый помысел душа теряет благодать, и находит на нее мрак. Но также за один

смиранный помысел ояты приходит благодать.  
Я испытал это на себе.

*Прп. Силуан Афонский (7.412.1)*

***В чем состоит корень гнева и ярости  
и как его исторгнуть***

Познайте и корень гнева и ярости: он есть гордость; противоположным оному смирением исторгайте его при помощи Бога, призирающего на смиренные.

*Прп. Макарий Оптинский (5.94.3)*

***В чем состоит спасительная сила смирения  
и пагубность гордыни***

Смирение и грешников возводит к совершенству, а гордость и совершенных доводит до порока.

*Прп. Ефрем Сирин (41.198.2)*

Смиренному, если и согрешит, легко принести покаяние, а гордый, если и праведен, легко делается грешным.

*Прп. Ефрем Сирин (41.198.3)*

Смиряющиеся грешники и без добрых дел оправдываются, а праведные за гордыню губят и многие труды свои.

*Прп. Ефрем Сирин (41.199.2)*

*Почему смирение возводит на высоту  
праведности, а гордость низводит на дно  
греховности*

Почему же смирение возносит на высоту праведности, а гордость низводит на дно греховности? — Потому что мнящий о себе высоко справедливо бывает оставлен Богом, поскольку он не считает, что нуждается в Его помощи. Считающий же себя за ничто и потому взирающий на милость свыше, справедливо вызывает к себе Божие сострадание и получает от Него помощь и благодать. Ибо говорится: *Господь гордым противится, смиренным же дает благодать* (Притч. 3, 34).

*Свт. Григорий Палама (41.215.4)*

У кого есть смирение, с тем Сам Христос, а кто исполнен гордости, в том невидимо водворяется лукавый.

*Прп. Ефрем Сирий (41.199.3)*

*Почему Господу приятнее кающийся грешник,  
нежели возносящийся и уничижающий  
других праведник*

Господу приятнее грешник кающийся и смиряющийся, нежели праведник, возносящийся и уничижающий других, чему ясным доказательством и служит евангельская притча о мытаре и фарисее. Покаяние и смирение нужнее и выше всех добродетелей и до конца жизни не прекращается.

*Прп. Амвросий Оптинский (6.92.5)*

## *Как диавол искушает добродетельного христианина духовной гордостью*

Быть может, сам ты испытал или замечал среди твоих знакомых, если кто усердно подвизается, особенно в духовной жизни, часто молится, часто приобщается, творит добрые дела, у такого человека нередко появляется духовная гордость: он начинает смотреть на себя как на добродетельного человека, угодника Божия. Это есть искушение от диавола, именно диавол внушает ему: «Ты не похож на других людей, ты лучше всех, ты — святой». Часто бывает, что если с таким человеком случается какое-нибудь несчастье, то он начинает роптать на Бога, напоминает Ему, что он старался угодить Ему; некоторые даже громко ропщут на Бога. Все это происходит от духовной гордости, которая есть величайший грех.

Если Бог даровал тебе преуспеяние в духовной жизни, то знай и помни, что без смирения никакие добродетели не спасут тебя.

(29.164.3)

### *Как распознать, есть ли в нас гордость*

На этот вопрос так отвечает архиепископ Иаков (Нижегородский): «Чтобы познать, ощутить ее, замечай, как ты себя будешь чувствовать, когда окружающие тебя сделают что-либо не по твоему, вопреки твоей воле. Если в тебе рождается прежде не мысль кротко исправить ошибку, другими допущенную, а неудовольствие и гнев-

ливость, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если и малейшие неуспехи в твоих делах тебя опечаливают и наводят скуку и тягость, так что и мысль о Промысле Божиим, участвующем в делах наших, тебя не веселит, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если ты горяч к собственным нуждам и холоден к нуждам других, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если при виде неблагополучия других, хотя бы то врагов твоих, тебе весело, а при виде неожиданного счастья ближних твоих грустно, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если для тебя оскорбительны и скромные замечания о твоих недостатках, а похвалы о небывалых в тебе достоинствах для тебя приятны, восхитительны, то знай, что ты горд, и горд глубоко».

(15.508.5)

### *Как опасно поддаваться искушениям гордости*

Как одна маленькая дырочка в банке с консервами может ее испортить, потому что пропускает воздух, так один-единственный гордый помысел, проникая в голову человека, заставляет его высоко думать о себе, и все его добродетели становятся негодными.

*Старец Паусий Святогорец (10.130.5)*

## СМИРЕНИЕ И САМОМНЕНИЕ

Даже тот, кто имеет хотя некоторое самомнение, как может удержать в себе... смирение? Никоим образом, конечно...

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.188.5)*

## СМИРЕНИЕ И РОПОТ

Все ропшущие суть люди пустые и неблагонадежные; а смиренные сердцем и бездерзновенные и без просьбы и искания будут удостоены милости Божией!

*Прп. Антоний Оптинский (37.141.2)*

## СМИРЕНИЕ И НАСТОЙЧИВОСТЬ

Смирение заботится о возможности достижения своих целей собственно в делах внешних и чуждо неуместной настойчивости.

*Прп. Амвросий Оптинский (37.204.2)*

## СМИРЕНИЕ И НАКАЗАНИЯ НАШИ

Если бы мы старались о смиренномудрии, то не было бы нужды в наказании нас...

*Прп. Марк Подвижник (41.130.1)*

## МНИМОЕ СМИРЕНИЕ

### *Что такое мнимое смирение*

Мнимое смирение — это ложное, поддельное, напускное смирение. Оно выявляется в словах самоуничужения и смиреннообразием, то есть смиренным видом.

Страдающие мнимым смирением обычно говорят и очень часто повторяют, что они грешны, и даже выявляют некоторые свои погрешности как бы в доказательство своих слов о своей греховности, но внимательный собесед-

ник, опытный в духовной жизни, сразу определяет, что перед ним человек, страдающий манией смиренности.

Мания смиренности — это одна из разновидностей скрытой гордости.

*Схиигумен Савва (3.539.3)*

Есть такой рассказ, как мнимо смиренный инок пожелал вериги носить. Без благословения духовного отца стал просить кузнеца отковать ему вериги. Кузнец отказался, но инок в другой раз пришел. Тогда кузнец спрашивает у наместника обители: «Что делать?»

— А ты испытай его, — сказал наместник, — ударь по щеке. Если он смолчит, исполни просьбу, а если возмутится, обличи его.

Приходит инок в третий раз со своей просьбой. Кузнец сделал вид, что разгневался на него, и ударил по щеке. Оскорбленный инок ответил ему тем же... Тогда кузнец сказал:

— Прости меня, брат. Наместник так повелел испытать тебя.

Стыдно стало иноку, и он ушел.

*Схиигумен Савва (3.539.6)*

### *Отчего происходит мнимое смирение*

Мнимое смирение происходит от нерадения, лености и тщеславия. Человеку хочется быть смиренным, а трудиться над собой лень. Вот он и вступает на путь ложного смирения, кичится и превозносится им и в своих собственных глазах, и перед другими.

Мнимое смирение, выражающееся в словах самоуничужения перед людьми, является только рисовкой, маскирующей тщеславие и гордость, поэтому надо строго следить за собой, за своими словами.

Некоторые, чтобы показать себя с благочестивой стороны и чтобы вызвать похвалу в свой адрес, очень часто крестятся и часто произносят слово *Бог*. Однажды слышу:

— Какой хороший человек! Глубоко верующий!

— А как Вы определили? — спрашиваю.

— Он всегда с Богом. На каждом слове вспоминает Бога!

— А вот такой-то, — говорю, — более верующий.

— Ой, что Вы, Батюшка! Он и крестится редко, и про Бога не вспоминает.

Вот такое неправильное понятие у людей об истинном смирении, об истинном благочестии. Внешнее и показное принимают за истину, а если благочестивый скрывается от постороннего взгляда, то он, по их понятию, неисправный христианин.

Как нечестивец свой разговор пересыпает бранными словами, так некоторые христиане в своем праздном разговоре употребляют священнейшее слово *Бог* без благоговения, без страха Божия, а иногда — избави, Господи! — даже в шуточной форме, со смехом. А считаются благочестивыми! Великий грех — имя Божие произ-

носить все, то есть в простых разговорах, и тем более в шутках. В этом надо каяться.

*Схиигумен Савва (3.542.2)*

### *Разновидности мнимого смирения*

Мнимое смирение бывает двух видов. Одно, как говорится, злоумышленное, когда человек не думает о спасении, но сознательно лицемерит и притворяется смиренным для достижения определенной корыстной цели, а другое неосознанное, когда человек не понимает сути дела. Оно, в свою очередь, тоже делится на два вида.

К первому виду относятся люди, которые искренно ищут пути спасения и хотят быть истинно смиренными, но не знают закона духовной жизни, что спасение — внутри человека и что надо скрывать свои подвиги и добродетели, поэтому они все свое внутреннее проявляют и внешне, не скрывая ничего, и тем опустошают себя. Эти люди быстро воспринимают замечания, не обижаются и сравнительно быстро исправляются. Но если они долгое время пребывают в таком состоянии, то может родиться и развиваться тщеславие. В данном случае от мнимого смирения рождается тщеславие и гордость.

Ко второму виду относятся люди, которые уже заражены тщеславием в разной степени. Для них смирение, как я уже говорил, — ширма. У этого вида есть безчисленное множество вариантов проявления мнимого смирения. Как гордый человек гордится своей красотой, талантами,

способностями и прочим, так мнимо смиренный тщеславится и услаждается своим показным смирением. Эти люди не воспринимают замечания, обижаются и медленно, с большим трудом исправляются. Бывают случаи, когда совсем не исправляются, но это как исключение, когда человек в прелести. В данном случае мнимое смирение рождается от гордости и тщеславии.

*Схиигумен Савва (3.543.3)*

### *Почему мнимое, показное смирение вредит делу спасения*

Показное смирение в словах, или, как называют его, смиреннословие, вредит делу спасения по трем причинам:

1. Порождает и утверждает тщеславие и гордость.
2. Опустошает душу празднословием.
3. Наводит слушателя на соблазн, то есть на грех осуждения, зависти, празднословия.

Преподобный Варсонофий Великий пишет: «Смирennemудрый не должен выказывать свое смирение на словах; смирение на словах есть порождение гордости и беспорядочно рождает через них мать свою — тщеславие».

А Игнатий Брянчанинов пишет так: «Господь заповедал совершать все добродетели втайне (см.: Мф. 6, 1–6), а смиреннословие есть вынаружение смирения напоказ человекам. Оно — притворство, обман, во-первых, себя, потом других, потому что утаение своих добродетелей

составляет одно из свойств смирения, а смиреннословием это-то утаение и уничтожается».

Как видишь, друг мой, лучше быть на вид гордым со смиренным сердцем, чем видом и словами казаться смиренным, а сердцем тщеславиться... Всем нам надо стараться быть серенькими, незаметными, скромными, молчаливыми и не выставлять напоказ свое мнимое смирение.

*Схиизумен Савва (3.544.4)*

Сколько полезно укорять себя и обвинять в греховности пред Богом, в тайне душевной клетки, столько вредно делать это пред людьми. В противном случае мы будем возбуждать в себе обольстительное мнение, что мы смиренны, и преподавать о себе такое понятие слепотствующим мирянам.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (19.307.5)*

### *Смирением своим превозноситься не нужно*

Никогда не превозносись своим смирением. Может быть, вам кажутся смешными слова мои, что смирение превозносится, но не удивляйтесь, оно превозносится, когда бывает неискренним. Когда оно бывает для того, чтобы показаться перед людьми, а не перед Богом, когда оно имеет в виду свое прославление и тщеславие, ибо тогда оно — дело диавола. Как многие тщеславятся тем, что они нетщеславны, так превозносятся и смирением по высокомерию. Например, пришел к тебе брат или слуга, ты принял его, омыл

ему ноги и тотчас же гордишься этим. Я, говоришь ты, сделал то, чего не сделал никто другой, я совершил подвиг смирения.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.463.2)*

Многие от смирения впали в гордость, да не будет этого с нами! Совершил ли ты какое-нибудь дело смирения? Не превозносись этим, иначе погубишь все. Таков был фарисей. Он стал превозноситься тем, что отдавал бедным десятину, и погубил все. Но не таков был мытарь.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.463.2)*

## СМИРЕННОСЛОВИЕ

### *Что такое — смиреннословие*

Одобрение миром смиреннословия уже служит осуждением ему. Господь заповедал совершать все добродетели втайне, а смиреннословие есть вынаружение смирения напоказ человека.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (41.155.3)*

От истинного смирения надо хорошо отличать «смиреннословие» — склонность высказывать свое смирение в словах самоуничужения.

*(15.503.2)*

### *Смиреннословие душевредно*

Смиренномудрый не должен высказывать свое смирение на словах; смирение на словах

есть порождение гордости и беспорядочно рождает через них мать свою — тщеславие.

*Прп. Варсонофий Великий (15.502.5)*

Смиреннословие с употреблением смиренных слов душевредно, так как есть вынаружение смирения напоказ людям. Посему святой Иоанн Лествичник говорит: находясь между братьями, наблюдай за собою, чтобы тебе ни в чем не выказываться праведнее их.

*(14.213.4)*

### *При похвале рекомендуется помолчать*

Чтобы избегать смиреннословия, святые отцы рекомендуют христианам молчать и при похвалах: возражение и в этом случае будет только смиреннословием.

*(15.503.6)*

## ЛОЖНОЕ СМирЕНИЕ

### *Что такое — ложное смирение*

Ложное смирение видит себя смиренным; смешно и жалостно утешается этим обманчивым, душепагубным зрелищем.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (41.222.5)*

Верному надлежит смиряться перед всеми, ибо смиряться только перед некоторыми — значит иметь смирение ложное.

*Прп. Нил Синайский (41.221.2)*

## *Не величайтесь своим смирением*

Ты смиренен, смиреннее всех людей? Не величайся этим, не поноси других и не губи похвалы своей. Ты смиряешься для того, чтобы освободиться от гордости; поэтому если ты по причине смирения впадаешь в гордость, то лучше не смиряться.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.220.4)*

Когда придет тебе на мысль удивляться своему смирению, то представь себе Владыку своего, как Он уничтожил Себя, — и ты не станешь больше удивляться себе самому, не станешь хвалить себя самого, но посмеешься над собою, как не сделавшим ничего.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.220.3)*

### *Что такое произвольное смиренномудрие*

Может быть и произвольное смиренномудрие: его сочиняет для себя душа тщеславная, душа обольщенная и обманутая лжеучением... льстящая самой себе... ищущая лести от мира... всецело устремившаяся к земному преуспеянию... забывшая о вечности, о Боге.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (41.222.4)*

### ЕСЛИ СМИРЕНИЯ НЕТ

Без добродетели смирения не могут быть истинными, богоугодными все прочие добродетели.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (13.237.7)*

Когда нет смирения, все наши дела и предприятия, которыми думаем угодить Богу, суетны и ничтожны.

*Авва Исихий (16.356.9)*

Как человек, построивший дом на песке, хоть и предпринял труд, но не получил пользы, потому что не положил надежного основания, так, сколько бы кто ни сделал добра, без смиренномудрия погубит и испортит все.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.462.2)*

### *Отчего нет мира в костях наших*

Отчего несть мира в костях наших, в душе нашей и в сердце нашем? От грехов наших! Оттого, что нисколько не поучаемся в смирении, оттого, что любим очень спорить и доказывать, что мы более других все знаем, оттого, что мы не оставляем разговора с помыслами своими, которые вместо палачей непрестанно мучат нас.

*Прп. Антоний Оптинский (28.163.3)*

Кто желает быть всегда мирен и спокоен душою, тот всячески должен смиряться. Без смирения невозможно иметь успокоения.

*Прп. Амвросий Оптинский (37.203.2)*

...О, когда бы нам, поучаясь о смирении, хотя бы мало подражать оному; и, видя свою худость, стяжать сие сокровище, оно бы нас во

всем успокаивало. А без оно́го, и все имея, человек не может быть мирен и спокоен.

*Прп. Макарий Оптинский (22.609.2)*

Куда бы мы с вами ни надумали уклониться или переселиться, туда же и внутренний свой хаос перетащим; ибо как смиренным душам везде земной рай, так несмиренным везде будет мука и каторга не легче смерти.

*Прп. Антоний Оптинский (37.142.3)*

### *Смирение и осуждение других*

Если мы позволяем себе судить других, то настоящего смирения в нас нет.

*Прп. Амвросий Оптинский (37.205.1)*

### *Смирение и Царствие Божие*

Если не будет в человеке крайнего смирения, смирения всем сердцем, всем умом, всею душою и телом, — то он Царствия Божия не наследует.

*Прп. Антоний Великий (15.473.1)*

Без смирения нельзя спастись. Какое бы здание добродетели вы не возвели, оно рухнет без смирения.

*Прп. Никон Оптинский (28.167.3)*

### *Смирение и постижение Христова учения*

Без смирения нельзя быть учеником Христовым. Без смирения сердце человека не примет,

не усвоит себе Христова учения. Смирение сердца внушает человеку быть покорным воле Божией, принимать покорно все, что Господу угодно будет послать человеку на жизненном пути его, покорять свой ум, свое рассуждение, свои хотения в послушание Христово.

*Прп. Никон Оптинский (28.165.2)*

### *Смирение и Святые Таины*

Что ты не имеешь облегчения совести после Исповеди и Причастия Святых Таин, происходит тоже от недостатка смирения: ты думаешь приступить как достойная или со смущением, что не так исповедалась, хотя и все сказала, — оттого и не получаешь успокоения; а ты сознавай себя вполне недостойною, хотя и исповедаешь все грехи, но на милосердие Божие имей упование, ибо Он пришел грешных спасти.

*Прп. Макарий Оптинский (22.711.1)*

### *Смирение и помощь Божия*

Бог человека очень любит, знает, что ему нужно, и хочет ему помочь, прежде даже, чем тот Его попросит. Для Бога не существует никаких трудностей, потому что Он всемогущ. В единственном случае Бог затрудняется помочь человеку: когда душа человека не смиренна. Тогда благой Бог огорчается, видя, как мучается его создание, но Он не может помочь, потому что, какую бы помощь Он ни предло-

жил человеку, если нет у него смиренномудрия, все будет во вред.

*Старец Паисий Святогорец (12.265.2)*

*Почему иногда, несмотря на все наши усилия, какая-то добродетель не дается*

Что бы ни происходило с человеком, это полностью зависит от смирения. Например, мы видим, что кто-нибудь ведет брань и постоянно побеждается какой-либо страстью. Бог попускает это единственно потому, что человек впал в высокоумие или есть опасность, что он в него упадет, то есть предрасположенность к гордости. Человек этот может ненавидеть какие-то свои страсти, может пролить кровь, чтобы избавиться от них, но совершенно ничего не добьется, поскольку Бог не помогает ему и не будет помогать, пока тот не смирится. Потому что хотя человек и ненавидит отдельные страсти, но поработен страстью гордости, которая производит все остальные страсти.

*Старец Паисий Святогорец (12.266.1)*

*«Когда мы имеем единственной целью смирение, тогда Бог все даст нам даром»*

Человек может желать духовного преуспевания, может просить Бога дать ему любовь, молитву, послушание и все добродетели. Но мы должны твердо знать, это должно хорошо отложиться у нас в голове, что, как бы мы ни труди-

лись, Бог никогда нам ничего этого не даст, если мы прежде не смиримся. Когда мы имеем единственной целью смирение, тогда Бог все даст нам даром.

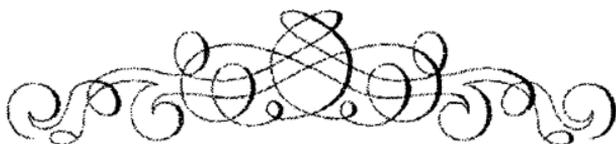
*Старец Паусий Святогорец (12.266.2)*

*Пока не смиримся —  
жить нам со страстями*

Смиримся, и Господь покроет, и будем святы. А пока не смиримся и не умилюстивим Бога, — хоть лоб об пол поклонами разбей, страсти не умалятся.

*Прп. Анатолий Оптинский (Зерцалов) (5.283.1)*





## ПУТИ К СМИРЕНИЮ

### МОЖНО ЛИ ПРИ СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ ПРИБРЕСТИ СМИРЕНИЕ

Всегда ты просишь, чтобы Господь даровал тебе смирение. Но ведь оно даром Господом не дается. Господь готов помогать человеку в приобретении смирения, как и во всем добром, но нужно, чтобы и сам человек заботился о себе. Сказано у святых Отцов: «Дай кровь и прими дух». Это значит: «Потрудись до пролития крови, и получишь духовное дарование». А ты дарований духовных ищешь и просишь, а кровь тебе проливать жаль, то есть все хочется тебе, чтобы тебя никто не трогал, не беспокоил. Да при спокойной жизни как же можно приобрести смирение?..

*Прп. Амвросий Оптинский (26.280.3)*

### КАК ВСТАТЬ НА ПУТЬ СМИРЕНИЯ

...И вот, когда люди тревожат тебя, ты видишь, что не терпишь сего, и гневаешься на людей, то и поневоле будешь себя считать плохой.

Или, например, осуждать будешь, подозревать других, опять поневоле будешь считать себя плохой. Если при этом будешь о плохоте своей и неисправности сожалеть, и укорять себя в неисправности, и искренно каяться в этом пред Богом и духовным отцом, то вот ты уже и на пути смирения. Одно тут нам кажется нехорошо, что и больно, и беспокойно, и неприятно. Это правда, зато для души полезно.

*Прп. Амвросий Оптинский (26.280.3)*

...Все дурное, все страсти, все бесовские козни, все скорби и страдания — все побеждается смирением. А проявляется смирение тем, что мы от всего сердца, как благоразумный разбойник, скажем Господу: «Достойное по делам нашим приняли, помяни нас, Господи, когда приидешь в Царствие Твое».

Вот если сумеем так сказать во всех случаях жизни, не будем роптать ни на Господа, ни на людей, то сразу и легко нам будет, и мы будем на правильном пути духовном.

Если же хоть и пороптали на кого, то надо еще более смиряться и сказать: «Господи, воистину я ничего не стою, только Ты можешь спасти меня».

*Игумен Никон (Воробьев) (32.101.2)*

## КАК ИДТИ ПУТЕМ СМИРЕНИЯ

Идите путем смирения! Смирением несением трудных обстоятельств жизни, смиренным

терпением посылаемых Господом болезней, смиренной надеждою, что не будете оставлены Господом, скорым Помощником и любвеобильным Отцом Небесным, смиренною молитвою о помощи свыше, об отгнании уныния и чувства безнадежна, которыми враг спасения тщится привести к отчаянию, губельному для человека, лишаящему его благодати Божественной и удаляющему от него милосердие Божие.

*Прп. Нектарий Оптинский (28.168.1)*

### *Четыре степени смирения*

Сердечно желаю тебе духовного восхождения приличными и законными степенями, от них же первая и самая главная есть познание глубокой нашей немощи душевной и телесной.

Вторая законная степень есть самоукорение, то есть во всяком неприятном и прискорбном случае обвинять себя, а не других.

Третья степень — благодарное терпение встречающихся и постигающих нас скорбных искушений. От сих трех степеней рождается четвертая — начало смирения, если первые три были растворяемы верою и молитвенным расположением ко Господу, по предписанным правилам Церкви Православной и наставлениям святых Отцов, которые опытом прошли духовную жизнь и показали нам стези спасения.

*Прп. Амвросий Оптинский (6.99.1)*

## КАК ДЕЛАТЬ ДЕЛА СМИРЕНИЯ

Нет смирения? Делай дела смирения. Если случится в чем прекословие — уступи; если сестра разгорячится — промолчи, и себя обвини, и прощения спроси. А более всего молись за нее: «Спаси ее, Господи, и помилуй, и святыми ее молитвами даруй мне смирение и терпение».

(9.109.2)

### *Смиримся перед Богом и людьми*

Смирись перед Богом. Смиряйся по силе и пред людьми. Не зазираи никого. А проштрафишься — сейчас кайся: Господи, прости! Господи, помилуй! Господи, помоги!

*Прп. Анатолий Оптинский (28.165.3)*

### *Помолимся Богу за всех своих обидчиков*

Кто тебя бранит, за того Богу молись, и считай за свою благодетельницу, и никак не мсти. Конечно, побуждает ее к сему враг — врага и надо ненавидеть, а ее любить и молиться за нее Богу. Тут-то и учись смирению, когда младшие укоряют. И считай себя стоящей сего, по грехам своим.

*Прп. Иосиф Оптинский (28.162.3)*

### *Припишем Богу все свои добрые дела*

Во всем, что ни сделано нами доброго, душа причины успеха в деле должна приписывать

Господу, нимало не думая, чтобы она в чем-либо добром успевала собственной силою. Ибо таким расположением, обыкновенно, производится в нас смиренномудрие.

*Свт. Василий Великий (41.141.6)*

Навыкайте, главное, все доброе относить ко Господу, как к причине... и Его благодарить... Это начало смирения!

*Свт. Феофан Затворник (41.193.5)*

### *Перестанем осуждать других*

Перестань осуждать других. Если увидишь, что кто-либо делает нехорошо, то не осуждай, а пожалей его и мысленно помолись о нем, чтобы Господь простил ему.

*Игумен Никон (Воробьев) (19.306.2)*

### *Про обиды свои никому, кроме старца, не расскажем*

Если кто тебя обидит, не рассказывай никому, кроме старца, и будешь мирна. Кланяйся всем, не обращая внимания, отвечают ли тебе на поклон или нет. Смиряться нужно перед всеми и считать себя хуже всех.

*Прп. Амвросий Оптинский (26.211.2)*

### *Смиренным поклоном поспешим ответить на всякое жесткое слово*

Если кто скажет тебе жесткое слово, не воздымай на него сердца своего, но поспеши по-

ложить ему поклон, прежде чем родится в сердце твоём неудовольствие на него (или чувство обиды), потому что вслед за этим быстро приходит гнев.

*Прп. авва Исаия*

***Нужно внутренним мысленным уничижением помогать смирать гордыню своего сердца при всяком внешнем оскорблении***

...Каждый молящийся Богу: «Господи, дай мне смирение» — должен знать, что он просит Бога, дабы Он послал ему кого-нибудь оскорбить его. Итак, когда кто-либо оскорбляет его, то он и сам должен досадить себе и уничижить себя мысленно, чтобы в то время, когда другой смиряет его извне, он сам смирял себя внутренне.

*Прп. авва Дорофей (41.186.2)*

***Будем одинаково смиренными со всеми***

Не обращай с одним смиренно, а с другим дерзко; сохраняй смирение со всяким, друг ли он твой или враг, знатный или ничтожный человек: в этом состоит смирение.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.148.5)*

***Будем благоразумны в своих прошениях к Богу***

Кто просит от Бога меньше того, чего он достоин, тот, конечно, получит более, нежели чего стоит.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.209.1)*

## *Осознаем свою ничтожность*

Не дожидаясь дня своей смерти, чтобы узнать свое ничтожество; исследуй человека еще при жизни, проникни мысленно в его внутренности и увидишь всю нашу ничтожность. Однако не падай духом. Не по ненависти к нам, а щадя нас, Бог так создал нас, желая доставить великие поводы к смиренномудрию.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.17.4)*

### *Будем подражать Павлу и мытарю*

Если же не сознавший в себе ничего доброго (мытарь), исповедав то, чем он был, так преклонил Бога на милость, то каким дерзновением будут пользоваться те, которые могли бы указать на множество своих добродетелей, скрывают, однако же, все их и ставят себя в числе последних. Так сделал и Павел: будучи первым из всех праведников, он называл себя первым из грешников (см.: 1 Тим. 1, 15); и не только называл себя так, но и был убежден в этом, узнав от Учителя, что, и сделав все, мы должны называть себя рабами, ничего не стоящими (см.: Лк. 17, 10).

Вот в чем состоит смиренномудрие! Подражайте Павлу вы, у которых есть добрые дела; а мытарю вы, которые обременены грехами. Будем признавать себя такими, каковы мы на деле, будем ударять в грудь и заставлять душу свою несколько не мечтать о себе. Если

мы будем в таком расположении, то оно послужит у нас достаточным приношением и жертвой.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.461.1)*

### ***Будем смиряться там, где живем***

Оставь обманчивую мысль, что ты в отдалённом месте будешь смиряться и будешь переносить всякое поправление и уничтожение, а лучше смирись в настоящее время и в настоящем месте, где живем, и считай себя мысленно под ногами всех, то есть считай себя достойною всякого поправления, и уничтожения, и досаждения.

*Прп. Амвросий Оптинский (33.377.2)*

### ***Оправданий, споров будем избегать***

Не надобно спорить, не надобно защищаться, что не виновата. У плотских одни оправдания, гордость, а здесь смирение, жизнь духовная.

*Прп. Амвросий Оптинский (14.200.8)*

### ***В чужие грехи вникать не будем***

Больше старайся о том, чтобы не видеть и не слышать чужих грехов и немощей.

*Прп. Авва Дорофей (14.202.4)*

*Ежедневно будем поминать  
всех своих обидчиков*

Заводи себе поминания, запиши туда всех живых и мертвых знакомых, всех ненавидящих и обидящих тебя и ежедневно поминай их.

(14.204.6)

*Труды свои будем скрывать*

Как скрываешь от людей грехи свои, так скрывай от них и труды свои.

*Прп. Макарий Великий (16.350.8)*

*Наград добиваться не будем*

Не в духе христианского смирения добиваться наград и повышений. Но, если хотят тебя наградить, не отказывайся.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (14.204.9)*

*Будем всем уступать*

Кто уступает, тот больше приобретает.

*Прп. Амвросий Оптинский (5.244.5)*

*Удач и удобств не пожелаем*

Не надо желать, чтобы было все по-нашему, все складно, удачно, хорошо, удобно: все это мысли гордости, тщеславия и самоуверенности.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (14.204.7)*

## *Будем избирать все последнее*

Все последнее избирай: люби последнее между братьями место, упреждай поклоном брата, одежды люби самые простые и всякие труды, дела справляй безропотно.

*Архим. Агапит Нило-Столобенский (14.198.10)*

## ЧТО ПОМОГАЕТ НАШЕМУ СМИРЕНИЮ

### *Время, опыт, искушения, скорби*

Дар смиренномудрия приобретается многим временем, опытом и различными искушениями и скорбями.

*Прп. Макарий Оптинский (37.73.4)*

### *Труд, нищета, странничество, злострадания, молчание*

Труд, нищета, странничество, злострадание и молчание рождают смирение; а за смирение прощаются все грехи.

*Прп. авва Исаия (41.195.1)*

### *Воздержание, любовь, послушание, уничужение*

...Смирятье себя послушанием, любовью, воздержностью, уничижением.

*Прп. Ефрем Сириянин (41.183.4)*

## *Странничество, нищета, уединение*

...Странническая жизнь, нищета и пребывание в уединении — вот от чего рождается смирение и очищается сердце.

*Прп. Исаак Сирин (41.174.5)*

### *Недоверие себе, разуму своему, воле своей*

Не доверять себе и не следовать своему разуму и воле есть путь ко смирению; без него же, хотя бы и доброе что было нами сделано, — Богу неприятно.

*Прп. Макарий Оптинский (37.71.3)*

### *Нестяжательность, отвержение мира, всех богатств и вещей его*

Смирения же нельзя приобрести без наготы (то есть без отвержения мира, всех богатств и нужных вещей, без нестяжательности). Без нее никак не возможно приобрести ни готовности к повиновению, ни силы терпения, ни спокойствия кротости, ни совершенства любви, без которых сердце наше вовсе не может быть жилищем Святого Духа...

*Прп. Иоанн Кассиан (41.178.4)*

### *Воздержание, молитва, уничтожение*

Брат спросил авву Тифоя: какой путь ведет к смирению? Старец отвечал: путь к смирению

есть воздержание, молитва и признание себя ниже всякой твари.

*Авва Тифой (38.538.4)*

*Воспоминание согрешений,  
осознание своей худости*

Есть много действий ума, могущих снискать нам благий дар смиренномудрия, если не будем нерадеть о своем спасении, как-то: воспоминание согрешений — словом, делом и помышлением, — и другое многое, мысленно пересматриваемое, споспешествует к смиренномудрию. Располагает к истинному смирению и то, когда кто вращает в уме непрестанно добродетели ближних, и другие естественные их преимущества превозносит, сравнивая свое с ихним. Видя таким образом ясно в уме своем свою худость и то, сколько отстоит он от совершенства других, человек, естественно, станет считать себя землею и пеплом, и даже не человеком, а псом неким, потому что от всех земле сущих разумных тварей во всем отстает и всех их скуднее и нищетнее.

*Прп. Исихий Иерусалимский (41.178.2)*

*Любовь к Божественному,  
презрение настоящего*

Не иначе ведь можно сделаться смиренным, как любовью к Божественному и презрением к настоящему.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.177.2)*

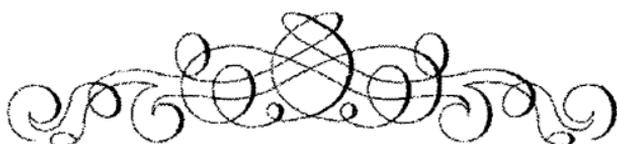
## *Семь деланий и расположений, вводящих нас к смирению*

Есть семь разных деланий и расположений, вводящих и руководящих к... богоданному смирению, кои взаимно входят в состав друг друга и друг от друга происходят: молчание, смиренное о себе думание, смиренное говорение, смиренное одеяние, самоуничижение, сокрушение и последность (иметь себя во всем последним). Молчание с разумом рождает смиренное о себе думание. От смиренного же о себе думания рождаются три вида смирения: смиренное говорение, смиренных и бедных одеяний ношение и самоуничижение. Сии же три вида рождают сокрушение, бывающее от попущения искушений и именуемое промыслительным обучением и от бесов смирением. Сокрушение же легко делом заставляя душу чувствовать себя сущою ниже всех и всех последнейшею, яко всеми превосходимою. Два же сии вида приносят совершенное и благодарное смирение, которое именуется силою и совершенством всех добродетелей, — и оно-то Богу приписывает добрые дела. Итак, первое из всех руководств ко смирению есть молчание, из которого рождается смиренное о себе думание; а это рождает три вида смирения. Три эти рождают один — сокрушение; а сокрушение рождает седьмой вид смирения — почитание себя низшим всех, которое называется промыслительным смирением.

Промыслительное же приносит богодарное, совершенное, непритворное, истинное смирение. Первое из этих (промыслительное) так приходит; когда человек, будучи оставлен самому себе, побежден бывает, поработен и восгосподствован всякою (вражеским), и не находя помощи ни от дел, ни от Бога и ни от чего совсем, и готов будучи пасть даже в отчаяние, смиряется он во всем, сокрушается, низшим всех себя имеет, последнейшим и рабом всех, худшим даже самых бесов, как их тиранству подлежащий и ими побеждаемый. Вот это и есть промыслительное смирение, в силу которого от Бога дается второе, высшее, которое есть божественная сила, вседейственная и всетворная. Его ради видя себя органом Божественной силы, человек ею совершает дивные Божии дела.

*Прп. Григорий Синаит (41.165.2)*





## **ЕСЛИ ХОТИМ БЫТЬ СМИРЕННЫМИ**

**ПОЗНАЕМ СЕБЯ, НЕМОЩИ И БЕССИЛИЕ СВОЕ  
ВО ВСЕМ**

При всяком случае, потрясающем тебя, познавай свою немощь...

*Прп. Макарий Оптинский (28.162.1)*

### *Познаем себя*

Кто познал себя во всяком чувстве души, тот как бы посеял на земле, а кто так не посеял, в том невозможно процвести смиренномудрию.

*Прп. Иоанн Лествичник (41.186.4)*

Размыслим о нашей природе, подумаем о своих грехах, познаем, кто мы, и это будет нам достаточным поводом смирения во всем.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.177.3)*

### *Познаем свою человеческую немощь*

...Что есть смиренномудрие? То, чтобы познать и сознавать свою человеческую немощь.

Но чтобы познал и сознал кто человеческую немощь, сие бывает как от просвещения, свыше Христом Господом посылаемого тем, которые веруют в Него. И другим каким-либо способом познать самого себя и сознать свою немощь нет никакой возможности.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.189.2)*

Познание самого себя дороже всех знаний мира. Потому что знание самого себя естественным образом приводит к смирению, делая его состоянием нашей души, отчего в нас постоянно пребывает благодать Божия.

*Старец Паусий Святогорец (10.194.1)*

### *Почему без Бога мы — ничто*

Вот вы спрашиваете скорейший путь к смирению. Конечно, прежде всего следует сознать себя немощнейшим червячком, ничего не могущим сделать доброго без дара Духа Святого, от Господа нашего Иисуса Христа подаваемого по молитве нашей и ближних наших и по Своему милосердию.

*Прп. Анатолий Оптинский (Потанов) (5.402.2)*

Надо иметь сердечное убеждение, что без Божией помощи и помыслить доброе не можешь.

*Прп. Амвросий Оптинский (14.204.3)*

...Все для меня Господь; я сам ничего не могу сделать, превозмочь, победить — Он сила моя.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.247.2)*

### ***Почему надо благодарить Бога за все немощи и неспособности наши***

...Благодарить Бога должно за то, что немощами смиряет нас, чтобы смирившихся помиловать и спасти, по сказанному в псалмах: Я смирился, и спас меня Господь (см.: Пс. 114, 5).

*Прп. Амвросий Оптинский (26.280.1)*

### ***Больше нужно читать о жизни, подвигах и творениях великих святых***

Одним из средств к приобретению смирения является знакомство с великими святыми. Изучение их жизни и меры их подвига не может не смирить нас, показав нам наглядно нашу собственную духовную нищету. Поэтому духовное чтение есть одно из средств развития в нас смирения — основы добродетелей.

*(15.490.8)*

Святые и богоносные Отцы написали о великих дарованиях духовных не для того, чтобы всякий безрассудно стремился к получению их, но для того, чтобы не имеющие оных, слыша о таких высоких дарованиях и откровениях, получаемых достойными, сознавали свою глубокую немощь и великое недостаточество и не-

вольно преклонялись к смирению, которое паче всех деланий и добродетелей нужно для ищущих спасения.

*Прп. Макарий Оптинский (22.707.2)*

Апостол говорит: *Незнатное мира избрал Бог, чтобы упразднить значащее* (1 Кор. 1, 28). То есть что не годится для мира, Господь избирает для Себя и не требует великих способностей, а говорит Своим неспособным: только терпите свою неспособность, и не малодушествуйте, уповая на милость и благодать Божию. *Терпением вашим спасайте души ваши* (Лк. 21, 19), — глаголет Он в Святом Евангелии; и означил целый ряд блаженных обителей для неспособных для мира. Первая обитель — нищих духом, то есть смиряющихся перед Богом и перед людьми ради своей неспособности. Вторая блаженная обитель — плачущих о грехах своих. Третья обитель — кротких, подавляющих в себе самолюбивые претензии и удерживающих себя от гнева на других, оставляя всякие причины и поводы.

*Прп. Амвросий Оптинский (26.281.3)*

**ГЛУБОКО ОСОЗНАЕМ СВОЮ ГРЕХОВНОСТЬ**

*Каким образом можно стяжать смирение*

Некоторого старца спросили: каким образом душа может стяжать смирение? Он отвечал: если она будет смотреть только на свои грехи.

Этот старец говорил: совершенство человека — смирение.

*Старец (38.538.5)*

Кто рассматривает грехи свои, тот приближается к смирению.

*Прп. авва Исаия (41.172.2)*

Всю жизнь свою признавай себя грешником, чтобы во всей жизни своей быть тебе оправданным.

*Прп. Исаак Сирий (41.165.6)*

### *Распнем гордость и нетерпение свое*

Сознавай свою греховность в гордости и нетерпении и смиришь под крепкую руку Божию, никого не обвиняя, кроме себя, тогда и увидишь помощь Божию: как Бог тебя успокоит и расположит к тебе сердца противящихся тебя.

*Прп. Макарий Оптинский (28.165.2)*

### *Как увидеть свои грехи*

Многие почитают себя праведниками по сравнению с явными злодеями, но пусть сравнят себя со святыми Божиими человеками и тогда непременно увидят, что они суть бедные грешники.

*Прп. Макарий Великий (14.212.6)*

*Каким образом можно приучить считать  
себя грешнейшим всех людей*

Приучи мало-помалу сердце свое говорить о каждом брате: поистине он лучше меня. Таким образом, мало-помалу приучишься считать себя грешнейшим всех человеков. Тогда Святой Дух, вселившись в тебя, начнет жить с тобою.

*Старец (38.539.6)*

*Что чувствует в душе человек,  
глубоко осознавший свою греховность*

У кого отверзается зрение для видения грехов, тот видит не отдельные грехи, а полную искаженность своей души, которая постоянно источает всякие грехи, более того — даже добрые дела, и те пронизаны ядом греха...

*Игумен Никон (Воробьев) (11.77.2)*

Правильно идущий путем духовным начинает видеть в себе больше и больше грехов, пока, наконец, духовным зрением увидит себя всего во грехе, в проказе душевной, почувствует всем сердцем, что он — грязь и нечистота, что недостойн он призывать Имя Божие, и только, как мытарь, не смея возвести очи горé, с болью сердечной взывает: «Боже, милостив буди мне грешному».

*Игумен Никон (Воробьев) (11.13.2)*

*Будем брать пример с мытаря,  
блудного и блудницы*

Ищите и ожидайте милости Божией: не с дерзновением или равнодушием, но подобно мытарю, блудному сыну и блуднице. Они, будучи смиренно проникнуты чувством своей греховности, не смели даже и око возвести на небо или нарещися сыном, — конечно, со стыдением вели себя и среди людей; и в таком положении их Господь призрел на них и даровал им прощение грехов их.

*Прп. Макарий Оптинский (22.697.2)*

*Будем считать себя всегда, до самой смерти,  
способным ко всякому греху*

Смиренно считая себя всегда, до самой смерти, способным ко всякому греху, к малому и большому (по нашему пониманию), надо усердно молиться Господу о помощи, «да не внидем в напасть». Самоуверенность не заботится о хранении себя и бывает причиной великих падений; соблазны берут верх и низлагают человека.

*Прп. Никон Оптинский (28.167.6)*

**БУДЕМ СЧИТАТЬ СЕБЯ ХУЖЕ ВСЕХ,  
НИЖЕ ВСЕХ**

*Будем умялять и уничижать себя перед всеми*

Смирение всегда приемлет от Бога милость... Умяляй себя во всем перед всеми людьми, и бу-

дешь возвышен перед князьями века сего. Предваряй всякого своим приветствием и поклоном, и будешь почтен паче приносящих в дар офирское золото.

Унижай себя, и увидишь в себе славу Божию. Ибо где произрастает смирение, там исходит Божия слава. Если будешь стараться пребывать в явном уничижении, то Бог соделает, что от всех людей будешь прославляем; если же в сердце своем будешь иметь смирение, то в сердце твоём покажет тебе Бог славу Свою.

*Прп. Исаак Сирин (41.184.2)*

...Если же назовешь себя негодным, то становишься полезным, хотя бы был и негодным.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.204.2)*

### *Не будем считать себя чем-либо*

Прежде всего, не считай себя чем-либо, — и это породит в себе смирение; смирение же породит науку (опытность и здравомыслие); наука же родит веру; вера же родит упование; упование же родит любовь; любовь же родит повиновение, а повиновение родит неизменное постоянство (твердость в добре).

*Прп. Антоний Великий (41.171.4)*

### *Не вменим себе ничего*

Сын мой! Прежде всего не вменяй себе ничего: из невменяемости рождается смирение.

*Прп. Антоний Великий (13.408.8)*

[Примечание святителя Игнатия:] Невменяемость... состоит в том, чтобы не признавать себя имеющим какую-либо добродетель и какое-либо достоинство. Признание за собой добродетелей и достоинств есть пагубное самообольщение, называемое... мнением. Мнение отчуждает человек, зараженных им, от Искупителя.

### *Будем считать себя худшими всех*

Считай себя худшим всех (это сделает тебя первым во Царствии)...

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.188.3)*

Почаще старайся видеть и считать себя худшею всех, и не дерзать кого зазреть, презреть и осудить, помнивши, что мы еще хуже их. Хотя бы кто и принес на среду некое о ком слово к осуждению, загради уста свои и рцы: «Мне ли судить их, когда сама в язвах лютых низлежу?» И тех воспользуешь, и сама не повредишься... Смирение успокаивает, а от гордости смущение и всякое неустройство происходит.

*Прп. Макарий Оптинский (22.707.1)*

### *Что это такое — считать себя хуже всех*

Считайте себя хуже всех и свыкайтесь с мыслью, что вы приговорены к адским мучениям, что вы достойны их и что избавиться от них можете только по милости Божией. Хотя это не-

легко, и только святые достигают того, что считают себя достойными адских мучений и худшими всех считают самих себя.

*Прп. Никон Оптинский (28.164.2)*

Считай себя худшею и последнейшею всех, не устами токмо говоря, но в сердце мысль водружая; оно доставит тебе спокойствие. Однако не думай, чтобы дело сие скоро могло совершиться: оно требует многого времени, труда и отсечения своей воли и разума, о чем уже много раз говорено, читано и писано было; но без практики не будет успеха; много раз падешь, смиришься и восстанешь, и тогда только твердо будет, когда совершенно познаешь свою немощь и не будешь опираться на свои дела.

*Прп. Макарий Оптинский (22.684.2)*

Одна госпожа видела во сне Господа Иисуса Христа и перед Ним толпу народа. На Его зов первой подошла к Нему девушка крестьянка, а потом мужик в лаптях и еще все люди крестьянского сословия. Госпожа подумала, что и ее за доброту и вообще за все ее добродетели Он также возьмет. Каково же было ее удивление, когда она увидела, что Господь перестал уже и звать! Она решилась было сама напомнить о себе Господу, но Он совсем отворотился от нее. Тогда она упала на землю и начала смиренно сознаваться, что она действительно хуже всех и недостойна быть в Царствии Не-

бесном... А вот такие-то и годятся, таких-то там и надо.

*Прп. Амвросий Оптинский (26.218.2)*

### *Как признать себя худшим убийц*

Как мне признавать себя худшим убий? Старец отвечал: если человек достигнет душевного устройства, указанного апостолом, и увидит человека, сделавшего убийство, то скажет: он сделал этот грех однажды, а я убиваю ежедневно (себя и других грехами).

*Авва Пимен (38.540.5)*

### *Что значит — считать себя ниже всех*

Смирение — это нечто великое и Божественное, а путь к нему — считать себя ниже всех. Что это значит, считать себя ниже всех? Не замечать чужих грехов. Смотреть на свои грехи. Постоянно молиться.

*Прп. Никон Оптинский (28.166.2)*

Не знаю, сделал ли я когда что-либо доброе; но если Бог покрывал меня, то знаю, что покрывал потому, что я никогда не считал себя лучшим брата своего, но всегда ставил брата своего выше себя.

*Прп. авва Дорофей (41.166.3)*

Сколько имеешь силы, уничижай, то есть укоряй, обличай себя в согрешениях, понужда-

ясь увидеть себя ниже всякого человека. Это истинный путь, и, кроме него, нет другого.

*Прп. Варсонофий Великий (14.203.8)*

Ничто так не любезно Богу, как считать себя в числе последних.

*Свт. Иоанн Златоуст*

### *Будем считать себя последнейшими всех*

Считай себя последнейшим всех, попраиением всех, как и действительно ты таков, и не служи гордости или, что все равно, гордецу диаволу никоим образом, ни на мгновение, — да не прогневаешь Господа, противящегося гордым (ср.: Притч. 3, 34; Иак. 4, 6; 1 Пет. 5, 5). И да не уязвишь и не свяжешь души своей на долгое время одним мгновением гордого расположения сердца. Особенно смиренно держи себя пред отцом своим, пред старцами, пред начальниками, пред духовным отцом, пред священниками.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (42.09.12)*

### *Вменим себя в ничто*

...Бог ничего.. так не любит и так не желает видеть в нас, как искреннее сознание своей ничтожности и полное убеждение и чувство, что всякое в нас добро, в нашем естестве и нашей жизни, происходит от Него Единого, как источника всякого блага, и что от нас не может произойти ничего истинно доброго, ни помысл добрый, ни доброе дело. Почему Сам же Он

и печется промыслительно насадить этот Небесный росток в сердцах возлюбленных друзей Своих, возбуждая в них неценение себя и утверждая ненадеяние на себя, иногда через благодатное воздействие и внутреннее озарение, иногда внешними ударами и скорбями, иногда нечаянными и почти непреодолимыми искушениями, а иногда и другими способами, для нас не всегда понятными.

*Прп. Никодим Святогорец (41.191.1)*

### *Что значит — вменять себя в ничто*

Вменять себя в ничто — значит ни с кем не сравнивать себя и не говорить о своем добром деле.

*Прп. Варсонофий Великий (14.203.6)*

Когда вменишь себя в ничто, то какое дело до того, что о тебе говорят и думают?

*Прп. Макарий Оптинский (28.162.1)*

### *Почему для человека так важно искренно осознать, что он — ничто*

Смотрите, какая красота: солнце, небо, звезды, деревья, цветы... А ведь прежде ничего не было! Ничего! И Бог из ничего сотворил такую красоту.

Так и человек, когда он искренно придет в сознание, что он — ничто, тогда Бог начнет творить из него нечто великое.

*Прп. Нектарий Оптинский (19.301.2)*

Сколько спустишься вниз в чувстве о себе, столько подынешься вверх в действительности. Когда в ничто вменяешь себя перед лицом Господа, подобно псалмопевцу (см.: Пс. 38, 6), тогда бываешь сокровенно велик из малого; и когда сознаешь себя ничего не имеющим и не знающим, тогда ты богат и деянием, и разумом, похвальными у Господа.

*Прп. Феогност (41.167.1)*

**БУДЕМ ТЕРПЕТЬ И БЛАГОДАРИТЬ БОГА  
ЗА ВСЕ ПОСТИГАЮЩИЕ НАС ОГОРЧЕНИЯ,  
ИСКУШЕНИЯ, СКОРБИ, БОЛЕЗНИ**

Чтоб мы усвоили себе смирение, попускаются нам различные напасти, напасти от демонов, от человеков, от многообразных лишений, от извращенного и отравленного грехом нашего естества.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (13.237.8)*

### *Лучшее средство для обретения смирения*

Сказываю тебе самое лучшее средство обрести смирение. Это вот что: всякую боль, которая колет гордое сердце, потерпеть. И ждать день и ночь милости от Всемиловитового Спаса: кто так ждет, непременно получит.. Эта-то боль, это-то самое горькое острое жало, укалывающее чувствительность сердца, и есть настоящий источник милостей Божиих и смирения. В них-то сокровенна есть милость Божия.

*Прп. Анатолий Оптинский (Зерцалов) (5.283.3)*

## *Спасительные истины*

Бог не увеселяется никакой добродетелью столько, как когда кто впадет в какую-либо скорбь и терпеливо переносит ее до конца с благодарением.

*Изречения безымянных старцев (13.428.1)*

...Равным образом от больного Бог не истязует поста или подвига телесного, — требует от него только терпения, благодарения и умной молитвы, состоящей в том, чтобы иметь ум всегда направленным к Богу.

*Изречения безымянных старцев (13.428.1)*

### *Духовный рецепт для перенесения душевных и телесных страданий*

Присылаю вам рецепт духовный и советую вам употреблять предлагаемое лекарство по нескольку раз в день, особенно в минуты усиленных страданий, и душевных, и телесных. Не замедлится при употреблении обнаружение силы и целительности, сокровенных во врачевстве, по наружности своей самом смиренном.

Уединясь, произносите неспешно, вслух самому себе, заключая ум в слова (так советует святой Иоанн Лествичник) следующие: «Слава Тебе, Боже мой, за посланную скорбь, достойное по делам моим приемлю, помяни мя во Царствии Твоем!»

Должно произносить молитву крайне неспешно. Сказав молитву однажды, несколько отдохните. Потом опять скажите и опять отдохните. Продолжайте так молиться минут пять или десять, доколе не ощутите вашу душу успокоенною и утешенною. Причина этому ясна: благодать и сила Божия заключаются в славословии Бога, а не в красноречии и многословии. Славословие же и благодарение суть дела-ния, преподанные нам Самим Богом, — отнюдь не вымысел человеческий. Апостол заповедует это делание от лица Божия: *За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе* (1 Фес. 5, 18).

*Свт. Игнатий Брянчанинов (31.600.1)*

### ВСЯКИЕ НЕУДОВОЛЬСТВИЯ ВОЗЛЮБИМ БОЛЕЕ ПОЧЕСТЕЙ И УТЕШЕНИЙ

Сын мой! люби бесчестия более, нежели почести, люби телесные труды более, нежели успокоение тела; люби ущерб в стяжаниях мира более, нежели приобретение.

*Антоний Великий (13.409.3)*

### *Самый надежный путь к смирению*

Приучайте себя всячески к тому, чтобы больше радоваться, когда с вами презрительно относятся, укоряют или даже обижают, нежели когда ласкают и приветствуют. В этом самый надежный путь к смирению.

*(29.204.4)*

Для стяжания же смирения понудь себя и напрягись принять в любительские объятия свои всякие неудовольствия и прискорбности, как сестер родных, и всячески убегать славы и почестей, желая больше быть от всякого уничижаемым и неизвестным и ни от кого не получать попечения и утешения, кроме Единого Бога.

*Прп. Никодим Святогорец (19.305.5)*

Если ты подлинно хочешь быть смиренным, то жаждай всяких обид и притеснений себя, как голодный алчет пищи; ибо по правде Божией ты этого достоин.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (2.415.4)*

Кто может с радостью перенести обиду, даже имея в руках средство отразить ее, тот принял утешение от Бога по вере в Него. И кто со смирennemудрием терпит возводимые на него обвинения, тот достиг совершенства, и ему удивляются святые Ангелы, ибо нет никакой иной добродетели столь высокой и трудной.

*Прп. Исаак Сирин (17.382.4)*

**ВО ВСЕХ ПОСТИГАЮЩИХ НАС СКОРБЯХ  
БУДЕМ ВИНИТЬ, ОСУЖДАТЬ И УКОРЯТЬ СЕБЯ,  
А НЕ ДРУГИХ**

Ты при всяком случае, потрясающем тебя...  
укоряй себя, а не других.

*Прп. Макарий Оптинский (22.693.2)*

Не трудись над разбором, кто прав и кто виноват, ты или ближний твой: постарайся обвинить себя и сохранить мир с ближним при посредстве смирения.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (13.233.11)*

Осуждение себя да предшествует суду над ближним. Этим доставляется смирение.

*Авва Исаия (4.216.477)*

***Во всех постигающих вас скорбях  
будем обвинять, осуждать и укорять себя,  
а не других***

В отвержении оправдания, в обвинении себя и в прошении прощения при всех тех случаях, при которых в мирской жизни прибегают к оправданиям... заключается... великая таинственная купля святого смирения.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (41.132.4)*

Чаще приводи себе на память, что в тебе зло, а не в людях...

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (2.369.3)*

Какое кто имеет расположение к человеку, крайне его оскорбившему и обидевшему, такое же, или еще худшее, должны мы иметь и к самим себе, если хотим исполнить величайшую и первейшую заповедь, то есть блаженное смирение,— Христово жительство, воплощенную жизнь Бога.

*Прп. Исихий Иерусалимский (41.178.3)*

Всегда обвиняй себя во всех столкновениях, хотя бы ты была и невиновна.

Говори себе так: «За прежние мои неправды я сейчас получаю то, что заслужила».

*Игумен Никон (Воробьев) (19.306.2)*

### *Как смиренный воспринимает и переносит постигающие его скорби*

Если со смиренным случится что-нибудь скорбное, он тотчас обращается к себе, тотчас осуждает себя, что он достоин того и не станет укорять никого, не будет на другого возлагать вину; и таким образом переносит случившееся без смущения, без скорби, с совершенным спокойствием, а потому и не гневается, и никого не прогневляет. Итак, хорошо сказал святой, что прежде всего нужно нам смиренномудрие.

*Прп. авва Дорофей (27.37.1)*

### ПОЛЮБИМ СЛОВО «ПРОСТИ»

Прежде всего мы нуждаемся в смиренномудрии. Слово «прости» да будет у нас непрестанно готовым в ответ на всякое неприятное слово, на всякий неприятный поступок относительно нас. Смиренномудрием расторгаются все сети супостата нашего, дьявола.

*Прп. Исаия Отшельник (20.122.1)*

Приучись, чтобы язык твой говорил при всех встречающихся случаях, всегда, во всякое время,

всем братьям и Самому Всевышнему Богу: прости меня. Если будешь всегда говорить «прости меня» — стяжешь смирение.

*Антоний Великий (13.409.6)*

Чаще говори: «Простите меня и помолитесь о мне».

*Прп. авва Дорофей (14.201.6)*

Ежели кто побранит вас, вы со своей стороны отвечайте: «Согрешил (согрешила), прости ради Бога», а если вы не выучите этой науки, то нигде покойны не будете.

*Прп. Амвросий Оптинский (14.200.6)*

*Почему слово «прости»  
имеет такое большое значение  
в достижении смирения*

Преподобный авва Дорофей в начале своего поучения о смирении полагает, как бы краеугольный камень в основание здания, следующее изречение одного из святых старцев: «Прежде всего нужно нам смиренномудрие, и мы должны быть готовы против каждого слова, которое услышим, сказать *прости*: потому что смиренномудрием сокрушаются все стрелы врага и сопротивника». В отвержении оправдания, в обвинении себя и в прощении прощения при всех тех случаях, при которых в обыкновенной мирской жизни прибегают к оправданиям и умножают их, заключается великая таинственная купля святого смирения. Ее держались

и ее завещают все святые Отцы. Это делание странно при поверхностном взгляде на него; но самый опыт не замедлит доказать, что оно исполнено душевной пользы, и истекает из Само-Истины, Христа. Господь наш отверг оправдания, не употребив их пред человеками, хотя и мог явить пред ними во всем величии Свою Божественную правду, а фарисеям сказал: «Вы выказываете себя праведниками перед людьми, но Бог знает сердца ваши, ибо что высоко у людей, то мерзость пред Богом» (Лк. 16, 15).

*Свт. Игнатий Брянчанинов (34.312.1)*

## СОКРУШИМ ДУХ, ДУШУ И СЕРДЦЕ СВОЕ

### *«На кого я призрю»*

Сокрушим дух наш, смирим сердце. Ибо если мы приведем себя в такое расположение, то в состоянии будем и молитвы совершать с великой бодростью, и привлечь к себе свыше великую благодать исповеданием согрешений. А чтобы увериться, что такие души угодны Владыке, послушай, как Сам Он говорит: *на кого Я призрю: на смиренного и сокрушенного духом и на трепещущего пред словом Моим* (Ис. 66, 2).

*Свт. Иоанн Златоуст (25.466.2)*

### *Когда дух наш приходит в сокрушение*

...Мы тогда особенно сокрушаемся духом, когда убеждаемся, что мы получили великие благодеяния не по заслугам.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.664.1)*

## *Что такое сердце сокрушенное и смиренное*

Как и Давид сказал: *жертва Богу — дух сокрушенный, сердца сокрушенного и смиренного Бог не уничижит* (Пс. 50, 19). Не сказал только смиренного, но еще и сокрушенного; а сокрушенное переломлено и уже не может, хоть и захочет, подняться вверх.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.461.1)*

Так и мы, не только смирим нашу душу, но и сокрушим; а она сокрушается, когда постоянно помнит о своих грехах. Когда так смирим ее, она, если и захочет, не будет в состоянии подняться до гордости, потому что совесть, подобно узде, будет удерживать ее от надмения, будет укрощать и умерять во всем.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.461.1)*

## *Как сердце наше приводится в сокрушение*

Без сокрушенного сердца невозможно освободиться от порока, а сердце приводится в сокрушение тройким воздержанием: разумею воздержание от сна, от пищи и от телесного покоя.

*Прп. Нил Синайский (21.355.2.)*

## *Поучимся у апостола Павла сокрушению о своих грехах*

Послушай учителя вселенной, эту небошествовавшую душу, как он по совершении таких добродетелей, после такого о нем свидетельства

свыше: *он есть*, сказано, *Мой избранный сосуд* (Деян. 9, 15), — не забывает о своих согрешениях, но постоянно носит их в уме, как он не позволяет себе забывать даже и о том, в чем, как он совершенно был уверен, получил уже прощение в крещении, но вопиет и говорит: *я наименьший из Апостолов, и недостойн называться Апостолом* (1 Кор. 15, 9). Потом, чтобы мы познали всю глубину его смиренномудрия, присовокупил: *потому что гнал церковь Божию*. Что делаешь, Павел? Господь по Своему милосердию простил и загладил все грехи твои, а ты еще помнишь о них? Так, говорит, я знаю и уверен, что Господь разрешил меня (от грехов), но когда подумаю о делах своих и посмотрю на бездну человеколюбия Божия, тогда вполне удостоверяюсь, что благодатью и человеколюбием Его я то, что есмь. Ибо, сказав: *недостойн называться Апостолом, потому что гнал церковь Божию*, он присовокупил: *благодатию Божиею есмь то, что есмь* (1 Кор. 15, 10). То есть, хотя я со своей стороны выказал так много злости, но его неизреченная благодать и милосердие даровали мне прощение.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.462.1)*

Видел ты душу, сокрушенную и постоянно памятующую о своих грехах, содеянных еще до крещения? Этому-то станем и мы подражать и, ежедневно припоминая о грехах, сделанных нами после крещения, будем постоянно содер-

жать их в уме и никогда не попустим себе забыть о них. Это будет довольно сильной уздой, чтобы смирить и укротить нас.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.462.1)*

## БУДЕМ ПОСТИТЬСЯ

*Приводится ли душа к смирению  
посредством воздержания в пище?*

Авва Пимен сказал: если не отъято будет насыщение хлебом, то душа никаким иным средством не может быть приведена к смирению.

*Авва Пимен (38. 542.3)*

Перестань излишне заботиться о теле и соблюдай посты не по качеству только, но и в количестве пищи...

*Игумен Никон (Воробьев) (19.306.2)*

## БУДЕМ УСЕРДНО МОЛИТЬСЯ

...В какой мере умножает <человек молитвы>, в такой смиряется сердце. Ибо всякий молящийся и просящий не может не смириться.

*Прп. Исаак Сирин (41.184.4)*

Молитва смиренномудрого как бы прямо из уст в уши <Господа>.

*Прп. Исаак Сирин (41.207.3)*

## *К смирению — через непрестанную молитву*

Союз смирения с молитвою очень ясно изложен преподобным аввою Дорофеем. «Непрестанное упражнение в молитве, — говорит святой, — противодействует гордыне. Очевидно: смиренный и благоговейный, зная, что невозможно совершить никакой добродетели без помощи и покрова Божиих, не престаёт неотступно молиться Богу, чтоб сотворил с ним милость. Постоянно молящийся Богу, если сподобится сделать что-либо должное, знает при посредстве Кого это сделано им, и не может превозвестись или приписать своей силе, но приписывает Богу все свои исправления, Его благодарит непрестанно, и Ему молится непрестанно, трепеща, чтоб не лишиться помощи Свыше, чтоб не обнаружилась таким образом его собственная немощь. Он молится от смирения»\*. Если кто при молитве своей сподобляется умиления, которое рождается от внимательной молитвы: тот опытно знает, что именно в драгоценные минуты умиления являются в нем помыслы смиренномудрия, преподающие ощущение смирения. Особливо совершается это тогда, когда умиление сопровождается слезами. Чем чаще приходят времена умиления, тем чаще делатель молитвы бывает слышателем таинственного учения о смирении, тем глубже это учение проникает в его

---

\* Поучение второе о смиренномудрии.

сердце. Постоянное умиление содержит душу в постоянном смирении, в настроении непрестанных молитвы и богомыслия.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (34.318.2)*

## ПОЗНАЕМ СТРАХ БОЖИЙ

### *Чем достигает человек смиренномудрия*

Брат спросил авву Крония: каким деланием достигает человек смиренномудрия? Старец отвечал: страхом Божиим.

*Авва Кроний (4.305.3)*

Где является страх Божий, там господствует и смирение.

*Прп. Ефрем Сирий (16.367.10)*

Всем талантливый, способный, сильным и богатым надо не столько гордиться, сколько страшиться ответа перед Богом за надлежащее использование данных им многих талантов; ведь *от всякого, кому дано много, много и требуется* (Лк. 12, 48).

*(15.488.3)*

Соразмерно страху <Божиему> и вместе с ним возрастает и смирение, от смирения же исчезают все страсти, а с ними прогоняется и полчище демонов.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.188.1)*

*Смирение от страха Божия  
и смирение из любви к Богу*

Бывает смирение от страха Божия, и бывает смирение из любви к Богу: иной смиряется по страху Божию, другой — по радости. И смиренного по страху Божию сопровождают во всякое время скромность во всех членах, благочиние чувств и сокрушенное сердце, а смиренного по радости сопровождают великая простота, сердце возрастающее и неудержимое.

*Прп. Исаак Сириин (8.340.2)*

Вопрос: «Как стяжать страх Божий?»

Ответ: «Должно всегда иметь Бога пред собой».

«Страх Божий приобретается еще исполнением заповедей Божиих, и чтобы делать все по совести».

*Прп. Амвросий Оптинский (23.355.2)*

*Всегда ли нуждается человек  
в смиренномудрии и страхе Божиим*

Авва Пимен сказал: человек нуждается в смиренномудрии и страхе Божиим всегда, как в дыхании, входящем и исходящем ноздрями его.

*Авва Пимен (4.335.54)*

## ОТКАЖЕМСЯ ОТ ВОЛИ СВОЕЙ

### *Почему для достижения смирения так необходимо отсечение воли падшего естества нашего*

Лучший, или единственный верный, путь к смирению есть послушание и отречение от своей воли. Без сего можно развить в себе сатанинскую гордыню, смиренничая в слове и положении тела.

*Свт. Феофан Затворник (38.193.6)*

Возлюбленные братия! Во всяком действии вашем обращайтесь главное внимание на смирение, чтоб неопустительно исполнять требуемое им терпение бесчестий и отсечение воли падшего естества. Державшийся своей воли повреждает и погубляет этим все свои добродетели.

*Авва Исаия (38.541.6)*

### *Почему так необходимо научиться уступать во всем ближнему своему*

...Тот велик перед Богом, кто смиренномудренно уступает ближнему, и не стыдясь принимает на себя обвинения, даже и несправедливые, чтобы через это даровать Церкви Божией великую выгоду — мир.

*Свт. Василий Великий (41.174.2)*

Это закон христианской победы: кто согласился иметь меньше, тот увенчивается...

*Свт. Василий Великий (41.174.1)*

**Будем учиться уступать ближнему своему**

Кто уступает, тот больше приобретает.

*Прп. Амвросий Оптинский (5.244.5)*

Надобно знать, что вообще тот мужественнее, кто свою волю подчиняет воле брата, нежели тот, кто бывает упорным в защищении и удержании своих мнений. Ибо тот, снося и терпя ближнего, получает название здорового и сильного, а этот — немощного и как бы больного, к которому иногда надобно и полезно бывает так относиться и быть благосклонным, чтобы даже и в необходимых вещах делать какую-нибудь уступку для его спокойствия и мира. Касательно этого никто не должен думать, что он уменьшит на сколько-нибудь свое совершенство, если снисходя послабит на несколько принятую строгость, напротив, должен знать, что он гораздо более приобретет для великодушия и терпения.

*Прп. авва Иосиф (41.179.3)*

**ПОКОРИМСЯ ВО ВСЕМ ВОЛЕ БОЖИЕЙ**

Ты знаешь, лукавый не ест, не пьет и не спит, — а все в бездне живет, потому что у него нет смирения. Покоряйся во всем воле Бо-

жией — вот тебе и подвиг; смиряйся перед всеми, укоряй себя во всем, неси с благодарением болезни и скорби — это выше всяких подвигов.

*Прп. Анатолий Оптинский (Зерцалов) (5.284.1)*

Вот ты смирись, да скажи себе: «Хотя я и песчинка земная, но и обо мне печется Господь, и да свершается надо мною воля Божия...». Вот если ты скажешь это не умом только, но и сердцем, и действительно смело, как и подобает истинному христианину, положишься на Господа, с твердым намерением безропотно подчиниться воле Божией, какова бы она ни была, тогда рассеются перед тобою тучи и выглянет солнышко, и осветит тебя, и согреет, и познаешь ты истинную радость от Господа, и все покажется тебе ясным и прозрачным, и перестанешь ты мучиться, и легко станет на душе...

*Прп. Анатолий Оптинский (Потапов) (5.401.4)*

***Положимся во всех делах,  
во всей своей жизни полностью на Бога***

Смирение говорит: «Все, что имеешь — это от Бога, и все, что делаешь хорошего — это от Бога; чем меньше будешь полагаться на свои силы (прося у Бога помощи), тем лучше». Христианский идеал — совершенный отказ от самого себя. Вручить себя, свою жизнь, всякое дело, каждую свою минуту Богу.

Не мы делаем, а Бог через нас делает — вот христианское осознание, выше какого нет.

(15.480.5)

Смиранный предаёт себя всецело воле Божией.

*Свт. Игнатиий Брянчанинов (13.234.13)*

## ПОСТАРАЕМСЯ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ СТРОИТЬ ПО ЗАПОВЕДАМ ХРИСТОВЫМ

Смирение есть свойство Христова, есть мир Божий. Желающий приобрести смирение должен изучить Евангелие и жить по заповедям Христовым.

*Прп. Игнатиий Брянчанинов (16.361.5)*

Цель... православных при исполнении заповедей Божиих... — видеть свои недостатки, познавать свою немощь и через то достигать смирения, без которого все другие добродетели не помогут христианину. Смирение же и при неисправности человека очень ему помогает, как это показывает Сам Господь в Евангелии через притчу о фарисее и мытаре. И в другом месте, убеждая нас к смирению, Господь сказал: *Когда исполните все повеленное вам, говорите: мы рабы ничего не стоящие, потому что сделали, что должны были сделать* (Лк. 17, 10). Когда так должно смиряться исполняющим заповеди Божии, то кольми паче потребно и необходимо нарушающим заповеди Божии.

*Прп. Амвросий Оптинский (26.281.2)*

Преподобный авва Дорофей говорит, что «Смирение естественно образуется в душе от деятельности по Евангельским заповедям... Тут делается то же, что при обучении наукам и врачебному искусству. Когда кто хорошо выучится им, и будет упражняться в них, то мало-помалу, от упражнения, ученый или врач стяжают навык, и сказать и объяснить не могут, как они пришли в навык: потому что мало-помалу душа прияла его от упражнения. То же совершается и при приобретении смирения: от делания заповедей образуется некоторый навык смиренный, что не может быть объяснено словами»\*. Из этого учения преподобного аввы Дорофея явствует с очевидностью, что желающий приобрести смирение должен с тщательностью изучать Евангелие, и с такой же тщательностью исполнять все заповедания Господа нашего Иисуса Христа. Делатель Евангельских заповедей может прийти в познание своей собственной греховности и греховности всего человечества, наконец в сознание и убеждение, что он грешный и худший всех человек...

Подвижник, только что начнет исполнять их (заповеди), как и увидит, что он исполняет их весьма недостаточно, нечисто, что он ежечасно увлекается страстями своими, то есть поврежденной волею к деятельности, воспрещаемой заповедями. Затем он с ясностью усмотрит, что падшее естество враждебно Евангелию. Усиленная

---

\* Поучение второе о смиренномудрии.

деятельность, по Евангелию, яснее и яснее открывает ему недостаточество его добрых дел, множество его уклонений и побуждений, несчастное состояние падшего естества, отчуждившегося от Бога, стяжавшего в отношении к Богу враждебное настроение. Озираясь на протекшую жизнь свою, он видит, что она — непрерывная цепь согрешений, падений, действий, прогневающих Бога, и от искренности сердца признает себя величайшим грешником, достойным временных и вечных казней, вполне нуждающимся в Исккупителе, имеющим в Нем единственную надежду спасения. Образуется у него незаметным образом такое мнение о себе от делания заповедей. С достоверностью можно утверждать, что руководствующийся в жительстве Евангелием не остановится принести полное удостоверение в том, что он не знает за собой ни одного доброго дела\*. Исполнение им заповедей он признает искажением и осквернением их, как говорит святой Петр Дамаскин\*\*. *Научи мя творити волю твою* (Пс. 142, 10), вопиет он с плачем к Богу, ту волю, которую Ты заповедал мне творить, которую я усиливаюсь творить, но не могу: потому что падшее естество мое не понимает ее, и не покоряется ей. Тщетными были и будут все мои усилия, если Ты не прострешь мне руку помощи.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (34.307.2)*

---

\* Первая из утренних молитв преподобного Макария Великого. Канонник.

\*\* Добролюбие, ч. 3, кн. 1, ст. 1.

## ВОЗЛЮБИМ ВРАГОВ СВОИХ

### *Что такое есть — любовь к врагам*

Любовь к врагам есть любовь к Богу, даровавшему заповеди и законы, есть подражание Ему. Знай же, что, оказывая благодеяния врагам, ты благотворишь не им, а себе, не их любишь, а повинешься Богу.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.611.1)*

...Любовь к врагам есть та высшая ступень в лестнице любви к ближнему, с которой мы вступаем в необъятный чертог любви к Богу.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (36.614.3)*

...Надо помнить, что в том и христианская вера состоит, чтобы любить врагов...

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (2.21.3)*

### *Христианское оружие против зла — смирение*

Господь воспретил мщение, которое было установлено Моисеевым законом и которым за зло воздавалось равным злом. Оружие, данное Господом против зла, — смирение.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (13.233.12)*

Христос заповедал не то, чтобы не иметь врагов, — это не в нашей власти, но не ненавидеть их; в этом мы властны, а в том — нет.

*Свт. Иоанн Златоуст (35.547.2)*

*Не будем же иметь вражды ни к какому  
человеку*

Не питай вражды ни к какому человеку, иначе молитва твоя будет неприятна Богу.

*Прп. авва Исаия (35.543.3)*

Не будем враждовать даже против тех, которые оскорбляют нас, хотя бы это были и благодетельствованные нами, в этом-то и состоит самое высокое любомудрие.

*Свт. Иоанн Златоуст (25. 465.2)*

*Поучимся у Самого Спасителя,  
как относиться к своим обидчикам*

Ты скорбишь, что, по твоему замечанию, все тебя стараются унижить. Если стараются унижить, значит, хотят смирить тебя, а ты и сама просишь у Бога смирения. Зачем же после этого скорбеть на людей? Ты жалуешься на несправедливости людей, окружающих тебя, по отношению к тебе. Но если ты добиваешься того, чтобы царствовать со Христом Господом, то посмотри на Него, как Он поступал с окружающими Его врагами: Иудой, Анной, Каиафой, книжниками и фарисеями, требовавшими Его смерти. Кажется, Он никому не жаловался, что враги Его несправедливо поступают с Ним, а во всех ужасных скорбях, наносимых Ему врагами Его, Он видел единственно волю Отца Своего Небесного, которой и решился следо-

вать и следовал до последнего Своего издыхания, несмотря на то, что орудиями исполнения воли Отца Его были самые пребеззаконные люди. Он видел, что они действовали слепо, в неведении, и потому не ненавидел их, а молился: *Отче! прости им, ибо не знают, что делают* (Лк. 23, 34).

*Прп. Амвросий Оптинский (26.281.1)*

***Что значит — подставить левую ланиту,  
когда вас ударят в десную***

Когда ударят тебя в десную ланиту, подставь другую (см.: Мф. 5, 39). Ведь обыкновенным порядком, когда ударяют в лицо, ударяют правой рукой в левую щеку, а не в десную. Но Господь хотел представить десной ланитой оскорбление, унижение, обиду за правое дело, в котором ты не виновата. Подставить же левую значит в то время, когда без вины оскорбляют, помяни перед Господом свои грехи, которыми ты оскорбляешь Его, и через это сознание смирись и прими несправедливое поношение как уже должное.

*Прп. Амвросий Оптинский (26.278.5)*

***Постараемся полюбить своих врагов***

...Заповедь (о любви ко врагам) очень трудна, но если подумаешь о награде, уготованной исполняющим ее, то она, хоть и весьма трудна, отнюдь не покажется такою.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.609.3)*

...Научитесь прежде всего никогда не называть врага именами презрительными, а почетными. А если уста привыкнут называть оскорбившего именем почетным и приятным, то и душа, услышав это и будучи вразумляема и научаема языком, охотно примирится с ним. Самые слова будут наилучшим врачевством сердечной язвы.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.609.3)*

...Врага любить должно так, чтобы не воздавать злом на зло, но благодеянием вознаграждать за обиду.

*Свт. Григорий Нисский (36.608.2)*

### *Будем молиться за своих врагов*

Бог оказывает благодеяния Своим врагам делом, а ты совершай их, по крайней мере, словом — молись за врага; таким образом ты уподобишься Отцу твоему, Который на Небесах.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.611.2)*

### *Как молиться за врагов*

Молю вас, испытайте. Кто вас оскорбляет, или безчестит, или отнимает что ваше, или гонит Церковь, то молитесь Господу, говоря: «Господи, все мы — создание Твое; пожалей рабов Твоих и обрати их на покаяние», и тогда ощутимо будешь носить в душе своей благодать. Сначала принудь сердце свое любить врагов, и Господь, видя доброе желание твое, поможет

тебе во всем и сам опыт покажет тебе. А кто помышляет злое о врагах, в том нет любви Божией и не познал он Бога.

*Прп. Силуан Афонский (7. 359.2)*

*Как смягчать злые сердца  
(примеры из христианской жизни)*

К одному петербургскому священнику, Колоколову, отличавшемуся высотой духовной жизни, пришел однажды один из министров и жаловался:

— Батюшка, научи меня, что делать? У меня много врагов, которые без всякой причины ненавидят меня и клеветуют на меня государю. Я могу через их клевету потерять место, а если сам уйду, то государь может подумать, что враги мои правы, и имя мое будет запятнанным. Как мне поступить?

— Молитесь за восстающих на вас, — отвечал батюшка, — не только дома молитесь, но, главное, в церкви поминайте их, пусть на литургии вынимают частицы за их здоровье.

— Какая же от этого польза? — удивился министр.

— А вот увидите... Каждая частичка, вынутая из просфоры, означает душу человека. Частицы опускаются в потир и наполняются Кровию Христовой. Послушайте меня, запишите на записочку имена всех врагов ваших, например Леонида, Иоанна, Владимира...

— Да, да, вот Владимир-то особенно на меня ополчается...

— Ну так за него подавайте каждый день.

Проходит неделя, месяц, и его высокопревосходительство опять приходит к отцу Колоколову. Поклонившись ему в ноги, он стал благодарить его:

— Батюшка, произошло просто чудо. Мои прежние враги не только больше не восстают на меня, но относятся ко мне с уважением и любовью. Вместо прежней клеветы они даже чересчур меня превозносят.

Вот что свершил Господь.

*Прп. Варсонофий Оптинский (23.511.2)*

Некий брат был в обиде на другого брата, который, узнав об этом, пришел к нему для примирения. Первый не отворил ему дверей. Второй пошел к некоему старцу и рассказал ему о случившемся. Старец отвечал: «Посмотри, нет ли тому причины в твоём сердце? Не признаешь ли себя правым в своём сердце? Не имеешь ли намерения обвинить брата, а себя оправдать? По этой причине Бог не коснулся его сердца и он не отворил тебе дверей. Но то, что скажу тебе, верно: хотя бы он был виноват перед тобой, положи в своём сердце, что ты виноват перед ним, и оправдай брата. Тогда Бог вложит в его сердце желание примириться с тобой». Брат, услышав это, поступил по слову старца, пошел к брату, постучался в дверь. Тот сразу же отво-

рил дверь и, прежде чем пришедший попросил прощения, обнял его от души, и водворился между ними мир.

(35.551.3)

*Кому дается Господом способность  
от сердца любить своих врагов*

...Невозможно любить оскорбляющего даже тому, кто отрекся от мира и всего, что в мире, если он истинно не познает цель Господню. Когда же даст ему Господь познать ее, и он возревнует ходить по указанию ее, тогда может он от сердца любить ненавидящего и оскорбляющего, как любили и апостолы, знавшие ее.

*Прп. Максим Исповедник (36.611.5)*

*Что Господь уготовил нам в ответ на любовь  
и молитву о своих врагах*

...Когда возлюбишь врагов своих и будешь молить о них, чтобы им дарованы были все блага, временные и вечные, тогда только низойдет к тебе Бог на помощь, и ты поперешь молитвою твоею всех супостатов твоих, вступишь умом в сердечный храм для поклонения Отцу Духом и истиною (см.: Ин. 4, 24).

*Свт. Игнатий Брянчанинов (36.613.6)*

**БУДЕМ ПОМНИТЬ О СМЕРТНОМ ЧАСЕ СВОЕМ**

...Каждый день хоть полчаса думай и представляй, что ты сегодня или, крайне, завтра

умрешь и что ожидает тебя. Читай, что найдешь о смерти...

*Игумен Никон (Воробьев) (19.306.2)*

### *Примирился со всеми*

...Примиришься искренне, а не языком со всеми...

*Игумен Никон (Воробьев) (19.306.2)*

## ПОЗНАЕМ, ЧТО ТАКОЕ НАЧАЛЬНОЕ И ЧТО ТАКОЕ «ЕСТЕСТВЕННОЕ» СМИРЕНИЕ

### *Что такое начальное смирение*

«Вот Игнатий Брянчанинов, да вознаградит его Господь, все время говорит об этом. Его вы теперь не понимаете. Все у него внутри насаждает мысль о смирении. Что же такое смирение? У меня к пониманию смирения был такой переход. Однажды мне пришла мысль, совершенно отчетливая и ясная: а что такое все наши дела, все наши молитвы, наше все? Надо взывать, как мытарь: «Боже, милостив буди мне, грешнику!» Сердце вот тут-то у меня и поняло, что самое существенное — это милость Божия. Это было понятно не умом, а сердцем. И вот с этих пор я стал обращать в себе эту мысль, жить этой мыслью, молиться этой мыслью, чтобы Господь не отнял, а развил ее.

Это и есть начальное смирение — начальное, подчеркиваю, — что мы сами — ничто, а творение Божие, мы создание Божие только. Поэтому, чем нам гордиться, что нам противо-

поставлять Богу? Хотя Господь почтил нас величайшим достоинством — быть сынами Божиими, но это дар Божий. Потом, призывая, искупил нас для того, чтобы восстановить, усыновить Себе, но и это опять дар Божий. Грешим, грешим — Господь прощает, это — дар Божий. А у нас что? У нас своего — ничего. Вот это должно войти в сердце человеческое. Не умом нужно понять, а сердцем.

Человек должен в каждой молитве, как бы он ни вдохновился, какое бы восхищение в молитве Господь ни дал человеку, он должен молиться в основе, как мыггарь: «Боже, будь милостив мне, грешному». Все, и даже вот это вдохновение — все это есть дар Божий. Нет в нас ничего доброго, все — от Господа. Словом, как говорил Давид, я блоха во Израиле, я — червь, а не человек. Что думаете, для красоты, что ли, эти слова он говорил? Нет. Они исходили из этого состояния, о котором я говорю. К этому искренно надо прийти, и из этого состояния должна исходить всякая наша молитва. Это и есть начальное смирение, именно начальное.

К Сисою Великому пришел один брат и говорит: «Отче, я пал». — «Встань». — «Встал, опять пал». — «Еще встань». — «До каких же пор?» — «До смерти». Когда человек поймет, глубоко, сердцем, это свое падение, поймет, что сам человек ничто, весь в падении, начнет звать к Господу: «Боже, милостив будь мне грешному, видишь, в каком я состоянии», — тогда он

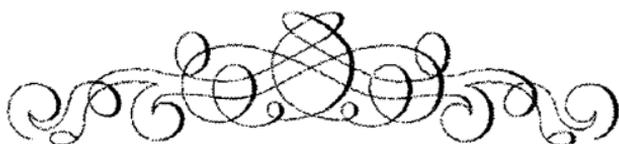
может прийти в состояние начального смирения и спастись. Вот почему при искании Бога не нужно отчаиваться и страшиться падений...»

*Игумен Никон (Воробьев) (50.34.4)*

### *Что такое «естественное» смирение*

У кого отверзается зрение для видения грехов, тот видит не отдельные грехи, а полную искаженность своей души, которая постоянно источает всякие грехи, больше того — даже добрые дела, и те пронизаны ядом греха. Когда человек ясно это увидит, а также совершенно убедится на тысячах случаев, что исцелить проказу души своей сам не может, тогда он «естественно» (а не искусственными приемами) смирится, и «естественно» перестанет осуждать других и оскорбляться на обиды. Он только видит и в других такое же падение, как в себе, и уже жалеет их, как товарищей по несчастью. Тогда перестанет возвышать одних и унижать других, перестанет во все судить, ибо все находится в падении, с одной стороны, а с другой — «лживы мерилა человеческие», как бы ни старались быть объективными. Как может тогда человек оправдывать себя в грехах своих? Как может обижаться, если кто обвинит его в том, в чем как будто он не виноват, когда мы имеем без числа самых отвратительных грехов, о которых никто не знает по милосердию Божию, покрывающему наши грехи.

*Игумен Никон (Воробьев) (11.77.2)*



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОУЧЕНИЯ О СМИРЕНИИ

*Что значит — всякое дело делать  
со смирением*

Необходимо, чтобы всякое делание растворено было смирением: молишься ли, постишься ли, уклоняешься ли от света или исполняешь послушание — все делай ради Бога и не думай, что делаешь хорошо.

*Прп. Макарий Оптинский (28.160.4)*

*Почему явный грешник скорее может прийти  
к Богу, чем наружный праведник*

И вот премудрость Божия: явный грешник скорее может смириться и прийти к Богу и спастись, чем наружный праведник. Потому и сказал Господь Иисус Христос, что мытари и грешники предваряют в Царствии Божиим многих внешних праведников.

По великой премудрости Божией грехи и бесы содействуют смирению человека, а через

это — спасению. Вот почему Господь не велел выдергивать плевелы из пшеницы, без плевел легко возникла бы гордость, а Бог гордости противится. Гордость и высокоумие — гибель для человека.

*Игумен Никон Воробьев (11.14.2)*

*Почему нам смиряться нужно особенно тогда,  
когда мы пребываем в мире  
и спокойствии*

Когда пребываешь в мире и не ощущаешь в себе брани, тогда особенно смиряйся, чтобы не похвалиться спокойным и радостным состоянием, принадлежащим не тебе, и за похваление не быть предану брани. Часто Бог не попускает нам брани по немощи нашей, чтобы мы не погибли окончательно.

*Савва Виссарион (13.410.3)*

*Какие убеждения необходимо утвердить  
в себе, чтобы оставаться  
смиренномудрым*

Каким же образом можно остаться смиренномудрым? Если будем помнить заповедь Христа, Который говорит: *когда исполните все повеленное вам, говорите: мы рабы ничего не стоящие* (Лк. 17, 10), также слова учителя вселенной, который говорит: *я не почитаю себя достигшим* (Флп. 3, 13).

Кто убежден, что он не сделал ничего великого, чтобы он ни сделал, кто не считает себя

достигшим конца, тот только может быть смиренным.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.463.2)*

*Как со смирением  
очищать свою душу  
от горьких обид на ближних*

Прощать нужно со многим смирением, полагая на себя вину, — это необходимое условие при прощении обид. Одни внешние поклонения не примиряют, не касаются сердца как пустой звук.

*Прп. Никон Оптинский (37.440.3)*

*В чем состоит  
удивительная простота мытарева пути  
к смирению*

Сколько бы нужно было мытарю потрудиться в посте, в возлежании на земле, в бодрствовании, в раздавании бедным имущества, в долговременном ношении вретиса и посыпани головы пеплом, чтобы успеть очистить свои грехи! Но не сделавши ничего такого, он очистил все грехи одним только словом; укоризны и оскорбительные слова, которыми (фарисей) думал унизить его, доставили ему венец праведности без усилий, без трудов, в короткое время.

*Свт. Иоанн Златоуст (41.176.5)*

*Как со смирением читать  
Божественное Писание*

Смиреномудрый и упражняющийся в духовном делании, читая Божественное Писание, все будет относить к себе, а не к другим.

*Прп. Марк Подвижник (41.181.4)*

*В работе над смирением что находится  
в нашей власти, а что дар Божий*

...Из этого, сказанного мною о смирении, иное есть в нашей, а иное — не в нашей власти. В нашей власти — помышлять о том, что располагает нас к смирению, мудрствовать о том, рассуждать, говорить и то делать; но само святое смирение, с его существенными свойствами, дарами и действиями, не в нашей власти, но есть дар Божий, чтобы не вздумал кто хвалиться даже и этим.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.159.1)*

*Кто угоднее бывает Богу:  
грешный ли человек и ленивый,  
но сокрушенный и смиренный сердцем  
или же человек, делающий много добрых дел,  
но зараженный самомнением?*

Грешный или ленивый человек, сокрушенный и смиренный сердцем, угоднее Богу человека, делающего много добрых дел и зараженного по причине их самомнением.

*Авва Феодор*

*Можно ли опознать смиренномудрого среди  
окружающих нас людей*

Как душа непознаваема и невидима телесными очами, так и смиренномудрый не познается среди людей.

*Прп. Исаак Сирин (41.150.2)*

*Что лучше: добро с гордостью  
или грех со смирением*

Если же кто-то скажет, что лучше гордиться, делая добро, нежели смиряться, согрешая, тот совсем не понимает ни вреда от гордости, ни пользы от смирения... Делаящий добро с гордостью, если только можно так делать добро, скоро дойдет до крайней гибели. Кто допустил себя до падения и падением научился смирению, тот скоро, если захочет, восстанет и исправится, но кто делает кажущееся добро с гордостью и не терпит ничего неприятного, тот никогда не почувствует своей греховности, но еще увеличит зло и незаметно для себя самого отойдет отсюда без добрых дел, как тот фарисей, который вошел в храм, думая о себе, что он богат всякой добродетелью, а вышел, узнав, что он беднее даже мытаря (см.: Лк. 18, 10).

*Свт. Иоанн Златоуст (25.467.2)*

...Кто через смирение всего себя предал Богу, за того во всем действует Сам Бог.

*Свт. Феофан Затворник (41.217.4)*

## *Пробный камень для смирения*

Есть пробный камень для золота и серебра. Есть пробный камень и для смирения. Камень, которым испытывается смирение, есть примирение с теми, которые нас обидели или которых мы обидели.

*Архиеп. Иаков Нижегородский (14.209.7)*

## *Есть ли в нас смирение*

Если хочешь узнать, смиренномудр ли ты, то испытай себя в сказанном: не приходишь ли в смятение, когда тебя обижают?

*Прп. Исаак Сирин (8.338.1)*

Когда не имеете спокойствия, знайте, что не имеете в себе смирения.

*Прп. Лев Оптинский (5.56.2)*

...Признаком же неложного в нас смирения, по слову аввы Дорофея, есть то, когда не гневаемся и не прогневаем ближнего.

*Прп. авва Дорофей (22.688.4)*

## *Если человек смиряться не желает*

Если сами не смиримся, то Господь невольно нас смиряет.

*Прп. Амвросий Оптинский (6.100.2)*

Кто не умеет сам смиряться, того впоследствии будут смирять люди; а кого не смирят люди, того смирит Бог.

*Прп. Антоний Оптинский (5.166.2)*



# КРОТОСТЬ

## ЧТО ТАКОЕ КРОТОСТЬ

Что такое кротость? Кротость — смиренная преданность Богу, соединенная верою, осененная Божественною благодатию.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (36.429.5)*

Состояние души, при котором устранены из нее гнев, ненависть, памятозлобие и осуждение, есть новое блаженство, оно называется кротость.

*Свт. Игнатий Брянчанинов (36.429.3)*

Быть кротким — значит в незлобии сердца переносить неправды относительно нас, ругательства и прочее и молиться за врагов своих.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (40.267.2)*

Кроткая душа — престол простоты...

*Прп. Иоанн Лествичник (18.306.6)*

Кротость состоит в том, чтобы при оскорблениях от ближнего без смущения и искренно о нем молиться.

*Прп. Иоанн Лествичник (18.305.3)*

Кротостью называется не то только, когда кто-нибудь кротко переносит обиды от сильных людей, но когда уступает, будучи оскорбляем и людьми, которые считаются низшими.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.426.2)*

### *Предупреждение ищущему кротость*

Великое нужно старание, чтобы знать, в чем состоит <кротость> и в чем <дерзновение>; старание необходимо потому, что с этими добродетелями смешиваются пороки: с дерзованием — дерзость, с кротостью — малодушие. Каждому должно смотреть, чтобы, предаваясь пороку, не приписывать себе добродетели...

*Свт. Иоанн Златоуст (36.423.4)*

## ЧТО ЕСТЬ КРОТОСТЬ

Что есть кротость? Тихое расположение духа, соединенное с осторожностью, чтобы никого не раздражать и ничем не раздражаться.

*(Пространный христианский Катихизис) (16.159.1)*

Кротость есть начало смирения.

*Сщмч. Петр Дамаскин (36.415.2)*

Кротость есть величайшая из добродетелей, потому причислена и к блаженствам... *блажени кротцыи: яко тии наследят землю* (Мф. 5, 5). Земля сия, Небесный Иерусалим, не бывает добычею

состязующихся, но предоставлена в наследие долготерпеливым и кротким.

*Свт. Василий Великий (36.416.4)*

Кротость есть скала, возвышающаяся над морем раздражительности, о которую разбиваются все волны, к ней приражающиеся, а сама она не колеблется.

*Прп. Иоанн Лествичник (36.128.1)*

Кротость есть недвижимое устройство души, в бесчестии и в чести пребывающее одинаковым.

*Прп. Иоанн Лествичник (36.427.3)*

Кротость есть утверждение терпения, дверь, или, лучше сказать, мать любви, начало рассуждения духовного; ибо Писание говорит: *...научит Господь кроткия путем Своим* (Пс. 24, 9). Она есть ходатаица отпущения грехов, дерзновение в молитве, вместилище Духа Святого. *На кого воззрю, глаголет Господь, токмо на кроткаго и безмолвнаго* (Ис. 66, 2).

*Прп. Иоанн Лествичник (18.306.2)*

Кротость есть споспешница послушания, путеводительница братства, узда неистовству, пресечение гнева, подательница радости, подражание Христу, свойство ангельское, узы на бесов и щит против огорчения.

*Прп. Иоанн Лествичник (18.306.3)*

## ПРИЗНАКИ КРОТОСТИ

...Приобретите кротость, потому что кроткий украшен всяким добрым делом. Кроткий, если и обижен, радуется; если и скорбен, благодарит; гневных укрощает любовью; принимая на себя удары, остается тверд; во время ссоры спокоен, в подчинении веселится, не уязвляется гордынею, в унижениях радуется, заслугами не превозносится, не кичится, со всеми живет в тишине; всякому начальству покорен, на всякое дело готов, во всем заслуживает одобрение, все его хвалят. Он прочь от лукавства, далек от лицемерия. Он не служит пронырству, не покоряется зависти, отвращается злоречия, не терпит наущничества, ненавидит порицателей, отвращается наущников. О блаженное богатство — кротость! Она прославляется всеми.

*Прп. Ефрем Сирин (36.418.2)*

...Кроткий — отец сирот, заступник вдов, попечитель о бедности, помощник обижаемым, всюду правдив.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.425.3)*

Всякий добрый и кроткий легко привлекается к человеколюбию и не может перенести пренебрежение к находящимся в нужде, считая бедность других несчастьем для самого себя.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.424.3)*

...Кроток тот, кто может переносить нанесенные ему самому оскорбления, и защищает несправедливо обижаемых, и сильно восстает против обижающих...

*Свт. Иоанн Златоуст (36.422.2)*

...Кротость соблюдается тогда, когда мы не помышляем ничего худого против ближнего...

*Свт. Иоанн Златоуст (36.423.2)*

Укротившие свои нравы, освободившиеся от всякой страсти, в чьих душах не поселено никакого мятежа — они называются кроткими.

*Свт. Василий Великий (39.102.4)*

...Признак крайней кротости состоит в том, чтобы и в присутствии раздражающего сохранять тишину сердечную и залог любви к нему...

*Прп. Иоанн Лествичник (36.427.4)*

## ВЕЛИЧИЕ И МОГУЩЕСТВО КРОТОСТИ

### *Нет ничего равного кротости*

Нет ничего равного кротости, которая приносит великую пользу и тем, кто имеет ее, и тем, на кого она действует

*Прп. Иоанн Златоуст (39.548.1)*

### *Кротость есть признак великой силы*

Кротость есть признак великой силы; чтобы быть кротким, для этого нужно иметь благород-

ную, мужественную и весьма высокую душу. Неужели ты думаешь, что мало нужно силы (душевной), чтобы получать оскорбления и не возмущаться? Не погрешит тот, кто назовет такое расположение к ближним даже мужеством...

*Свт. Иоанн Златоуст (36.423.3)*

### ***Нет ничего сильнее и могущественнее кротости***

Подлинно нет ничего сильнее ее <кротости>, нет ничего могущественнее. Она вводит душу нашу в постоянный мир, заставляя ее стремиться к нему, как бы в пристань, и таким образом служит для нас источником всякого успокоения.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.421.1)*

Нет ничего могущественнее кротости. Как вылитая вода погашает сильно горящее пламя, так и слово, сказанное с кротостью, утишает гнев, воспламененный сильнее огня в печи, вследствие чего происходит двоякая для нас польза: этим и сами мы обнаруживаем в себе кротость и, успокоив раздражительный дух брата, спасаем от потрясения его рассудок.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.421.3)*

Нет ничего сильнее скромности и кротости. Поэтому и Павел повелел тщательно придерживаться этого, сказав: *рабу же Господа не должно ссориться, но быть приветливым ко всем, учительным, незлобивым, с кротостью наставлять*

*противников* (2 Тим. 2, 24, 25). Не сказал «к братьям только», но ко всем. И еще: кротость ваша да будет известна, — не сказал «братьям», но — *всем человекам* (Флп. 4, 5). *Ибо что пользы, говорит [Господь], если вы будете любить любящих вас* (Мф. 5, 46).

*Свт. Иоанн Златоуст (25.213.1)*

### ***Кротость — непобедимая сила***

Если мы обнаружили кротость, то сделаемся для всех непобедимыми, и ни один человек, ни малый ни большой, не в состоянии будет причинить нам вреда. Если кто-нибудь станет говорить о тебе худо, он тебе не повредит нисколько, а себе самому нанесет величайший вред; если кто причинит тебе обиду, весь вред падет на обидчика.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.423.5)*

### ***Кротость — защита от несправедливости***

Если же за несправедливость мы заплатим кротостью, то, утоливши весь гнев (врага), мы через это при нем самом как бы воссели на судилище, решающее дело в нашу пользу...

*Свт. Иоанн Златоуст (36.424.2)*

### ***Кротость — средство умиротворения сильных, злобных и свирепых обидчиков***

Когда желающий обижать найдет, что обижаемый готов потерпеть более, нежели сколько

ему хотелось, и, удовлетворив своей страсти, увидит, что оскорбленный с преизбытком выказывает свое великодушие, то отойдет прочь, побежденный и посрамленный превосходством терпения; и хотя бы он был зверь и даже свирепее его, сделается потом скромнее, ясно увидев из сравнения и свою злость, и его добродетель.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.420.3)*

### ***Кротость — самое большое диво для язычников***

Хотя бы ты творил чудеса, хотя бы воскрешал мертвых, хотя бы делал что-нибудь другое подобное, язычники никогда не будут удивляться тебе в такой мере, как видя тебя кротким, добрым и обходительным.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.426.1)*

### ***Кротость — источник блаженства***

Подлинно блажен и троекратно блажен человек, в котором есть кротость. О нем Святой Спаситель и Господь подтверждает сие, говоря: *блажени кротцыи: яко тии наследят землю* (Мф. 5, 5).

*Прп. Ефрем Сирий (36.417.5)*

### ***Кротость — самая большая добродетель***

Много есть добродетелей, приличествующих христианским мужам, но больше всех — кротость, потому что только сияющих ею Христос

называет ревнителями Божиими. Нам следует, когда оскорбит кто-либо, или ударит, или сделает другое что ужасное, переносить все благо-родно со спокойною душою, помышляя о том, что кротость делает подражателями Богу.

И Сам Владыка и Спаситель наш, будучи оскорбляем, получая удары, подвергаясь пригвождению, распятию на Кресте, кротко перенес иудейское безумие, и не отомстил, имея столько силы для отмщения нечестивым...

*Свт. Иоанн Златоуст (36.425.4)*

### *Кротость — самое великое благо*

Самое великое благо — кротость; приобретае ее, великий Моисей видел Бога, сколько человеку видеть можно.

*Прп. Нил Синайский (36.426.4)*

## **ПЛОДЫ КРОТОСТИ**

### **ЧТО НАМ ДАЕТ КРОТОСТЬ**

### *Премудрость*

В сердце кротком почивает премудрость...

*Авва Евагрий (36.420.2)*

Тихая душа вместит слова премудрости; ибо сказано: *Господь наставит кроткия на суд...* (Пс. 24, 9), паче же на рассуждение.

*Прп. Иоанн Лествичник (18.307.1)*

## *Дар рассуждения*

Кротость приводит ум к познанию и рассуждению...

*Сщмч. Петр Дамаскин (36.415.3)*

### *Душевное равновесие и невозмутимость*

...Кротость делает то, что человек всегда пребывает одинаковым, и при злополучных и при благополучных делах и мыслях, и не заботится ни о чести, ни о бесчестии, но и приятное и прискорбное принимает с радостью и не смущается...

*Сщмч. Петр Дамаскин (36.416.1)*

...Кротость в человеке предотвращает раздражительность.

*Прп. Ефрем Сирий (36.418.4)*

### *Талант миротворчества*

...Так, по моему мнению, в каждом деле убедительный советник есть тот, кто первый исполняет действия, которые он советует. Поэтому когда учитель кротости первый является исполняющим свои советы, то он, как только явится, тотчас укрощает неистовых, и не нужно ему ни убеждений, ни слов, но еще прежде произнесения каких-нибудь выражений он уже водворяет мир. Как луч солнца, являясь, тотчас прогоняет тьму, так и человек добрый и кроткий скоро превращает смятение и ссору в мир и тишину.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.212.2)*

...И если люди ссорятся между собой за имущество, то прибегают к человеку доброму и кроткому в надежде, что всякая ссора и несогласие тотчас прекратятся от его доброты...

*Свт. Иоанн Златоуст (25.212.2)*

### *Любовь Божию и внимание*

Не столько Бог любит род человеческий за девство, за пост, за презрение имущества, за готовность простирать руку нуждающимся, сколько за кротость и благопорядок в нравах...

*Свт. Иоанн Златоуст (36.424.4)*

Поспешите к кротости, слыша, как она ублажается, слыша, что Духом Святым говорит о ней нелживый Исаия. На ком упокою взор? Плаголет Господь: «Токмо на кротком и молчаливом и трепещущаго словес Моих» (ср.: Ис. 66, 2).

*Прп. Ефрем Сирий (36.417.4)*

### *Праведность*

...Из многого и великого, чем была и украшена жизнь праведных... жизнь по доброте и кроткое отношение к обижающим прежде всего другого сделали блестящими этих мужей.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.425.5)*

### *Невосприимчивость к зависти*

Зависть хуже всего, а человек добрый и кроткий не допускает в душу свою этой злой бо-

лезни, но, видя своих братьев благоденствующими, он сорадуется и соутешается, считая благоденствие других собственным благоденствием, и, почитая все общим у друзей, сорадуется им в счастье и сострадает в несчастьях. Таковы дары кротости, такова жизнь живущих в смирении.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.212.1)*

### *Попечительность о бедных*

...Попечительность о бедных проистекает из кротости нравов. Ибо всякий смиренный и кроткий легко склоняется к человеколюбию и не может оставить без внимания находящихся в бедности, считая бедность других собственным несчастьем.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.211.6)*

#### **КАК С КРОТОСТЬЮ**

#### **«БЛАГИМ ПОБЕЖДАТЬ ЗЛОЕ»**

Тогда особенно и нужно показывать кротость, когда мы имеем дело со злобными и враждебными; тогда и открывается ее сила, тогда и сияет ее действенность, достоинство и польза.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.422.1)*

### *Будем кроткими, смиренными и простыми со всеми и всегда*

Будь как можно кроток, смирен, прост в обращении со всеми, считая себя нелицемерно ниже всех по душевному состоянию, то есть

грешнее и немощнее всех. Из грешных я первый, говори. От гордости происходит напыщенность, холодное без всякой искренности обращение с теми, которые ниже нас или от которых мы не надеемся получить себе пользу.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.245.2)*

*Всякую злобу, гордость, спесь и нетерпение  
в людях будем побеждать молитвою  
и кротким обхождением с ними*

Не огорчайся на людей, выражающих свою гордость и спесь или злобу, изнеженность и нетерпение в отношении к тебе или другим, но, вспомнив, что и сам ты подвержен тем же и большим грехам и страстям, помолись за них и кротко обойдись с ними. *Аще и впадет человек в некое прегрешение, вы духовнии исправляйте таковаго духом кротости: блюдый себе, да не и ты искушен будеши. Друг друга тяготы носите* (оскорбил ли кто тебя, тяжело ли тебе — снеси это), *и тако исполните закон Христов* (Гал. 6, 1–2).

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (2.06.3)*

*Для успеха своих молитв постараемся иметь  
один дух кротости, смирения, воздержания,  
чистоты и целомудрия с теми святыми,  
имя которых призываем*

*Единое тело, един дух* (Еф. 4, 4) суть все святые на Небе и все истинные христиане на земле, потому как удобно и быстро и верно слышится

молитва верных святыми на Небесах, и как благонадежно молиться всегда святым; но чтобы наши молитвы всегда удобно и скоро были слышимы святыми, надо иметь с ними един дух веры и любви к Богу и ближнему, дух кротости, смиренномудрия, воздержания, чистоты и целомудрия, дух бодрый, мужественный, жаждущий правды, дух милосердия, дух Небесный, а не земной.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.336.2)*

*Кротостью, незлобием и терпением будем  
побеждать всякую злобу в окружающих нас  
людях*

Жалеть надо всякого злого человека, а не злиться на него и не угождать тем сатане; просто взирать и на всякого врага, как на создание Божие, как на созданного по образу Божию и как на член свой, и не дышать на него злобою, то есть не быть дьяволом, ибо человек злящийся есть дьявол в то время, когда он злится. Надо быть всегда кротким, незлобивым, благосердным, терпеливым, как бы не замечающим злобы в других, надо *побеждать благим* — ласкою, благотворением — *злое* (Рим. 12, 21) или злых людей. Избави Бог от злой подозрительности, при которой все в ближнем обращают в худую сторону: движение, жест, взгляд, голос, поступь, каждое слово.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (2.77.4)*

*С кротостью и любовью будем относиться  
ко всякому человеку, одержимому горячкою  
греха*

Всякий человек на земле болен горячкою греховною, слепотою греховною, одержим бешенством греха; а как грех наипаче состоит в злобе и гордости, то со всяким человеком, как страдающим болезнию греха, надо обходиться с кроткою любовию — важная истина, которую мы часто забываем; мы часто, очень часто действуем вопреки ей: к злобе подбавляем злобы своим озлоблением, гордости делаем отпор гордостью же. Так у нас и растет зло, а не уменьшается; не врачуется, а более заражается. Господи, помилуй нас, помилуй человечество!

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (2.100.2)*

*Как с кротостью и любовью вразумлять  
грешника, презирая при этом сам грех,  
а не ближнего, совершающего его*

Дьявол с лукавством побуждает нас, — вместо того, чтобы раздражаться на него самого, — внушает нам замечать грехи ближнего, чтобы нас озлобить, раздражить против человека, возбудить презрение к нему, и таким образом держит нас во вражде с ближними и с Самим Господом Богом. Потому надо презирать самые грехи, погрешности, а не ближнего, делающего их по наущению дьявола, по немощи, привычке; ближнего же жалеть, с кротостью, с лю-

бовью вразумлять его, как забывающегося или как больного, как пленника, невольника своего греха. А злоба, презорство наше к ближнему согрешающему только увеличивает его болезнь, забвение, духовный плен его, а не уменьшает, да и нас делает как бы умопомешанными, больными, пленниками собственных страстей и дьявола — их виновника.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.248.2)*

*Не будем жалеть даров Божиих ближним  
даже тогда, когда они бесцеремонно  
обирают нас*

Господь иногда вдруг посылает щедрые вещественные дары, например: несколько рублей денег за самое легкое дело и вознаграждает трату, сделанную для ближних и вообще даром подает нам щедрые дары Своей благодати, чтобы мы не жалели даров Его тем, кого Он посылает к нам или попускает кому брать нашу собственность, Богом данную, чтобы не враждовали между собою, а жили в любви и согласии; да если бы и обирали нас ближние, и тогда мы не должны беспокоиться, а должны с кротостью переносить бесцеремонность ближних, поручая Господу воздаяние за обиду. Ты знаешь, что Господь допустил с кротостью снять с себя даже одежды Свои и растерзать плоть Свою на кресте — для тебя, да тебя научит кротости и незлобию во всех злоключениях и обидах.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.336.4)*

*Сохраним кротость и миролюбие к брату  
даже тогда, когда он лишает нас последнего  
достояния*

Сохрани кроткое и миролюбивое расположение к брату даже тогда, когда он коварно или хитростью, или же как-либо ненамеренно лишает тебя последнего достояния. Тут-то и покажи, что ты любишь в ближнем образ Божий больше всего земного и тленного, что *любовь твоя николиже отпадает* (1 Кор. 13, 8). *От взимающего твоя, не истязуй* (Лк. 6, 30); *хотящему судиться с тобою и ризу твою взять, отпусти ему и срачицу* (Мф. 5, 40). Да не посрамит тебя враг надеянием на прах земной, каковы деньги и хлеб, больше чем на Бога, но да посрамлен будет сам крепким упованием твоим на Бога и на Его святое слово. *Ибо не о хлебе единым жив будет человек, но о всяком глаголе, исходящем из уст Божиих* (Мф. 4, 4). Заметь: *о всяком глаголе*. Ибо каждое слово Владыки Творца может сотворить и претворить тысячи тварей. Ибо *Он сказал, и стало; повелел, и явилось* (Пс. 32, 9) создание. Так Он словом привел из небытия в бытие мириады Небесных, бессмертных воинств и, освятив их Духом Святым, укрепляет и поддерживает дух в бытии.

Не роняй безумно достоинства своего бессмертного духа до суетного падения на прах земной, говори: *Бог упование мое или: упование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святой — Троица Святая...*

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.279.5)*

*Как с кротостью и любовью побеждать  
благим злое, когда нам грубят, раздражают,  
унижают, дышат презрением и злобою на нас*

Помни изречение Священного Писания: *не побежден бывай от зла, но побеждай благим злое* (Рим. 12, 21). Тебе грубят, тебя раздражают, на тебя дышут презрением и злобой — не плати тем же, но будь тих, кроток и ласков, почтителен и любящ к тем самым, которые не достойно ведут себя пред тобой.

Если ты сам смутишься и будешь говорить с волнением, грубо, презрительно и, значит, без всякой любви, тогда ты сам побежден и тебе вправе сказать обидевшие: *врачу, исцелися сам* (Лк. 4, 23), или: *что видиши сучец во оце брата твоего, бервна же во оце твоём не чуеши? Изми первее бервно из очесе твоего* (Мф. 7, 3–5). Не дивись тогда, если и часто будут повторяться тебе грубости от оскорбляющих тебя, ибо они заметят твою слабость и будут намеренно раздражать тебя. *Не побежден бывай от зла, но побеждай благим злое.* Покажи оскорбившему тебя, что он не тебя обидел, а сам себя, пожалей его сердечно, что он так удобно побеждается от своих страстей, что он болен душевно, покажи к нему тем большую кротость и любовь, чем он грубее и раздражительнее, чем он больше питает к тебе ненависти, и ты верно победишь его. Добро всегда сильнее зла и по тому всегда победоносно. Помни еще, что все мы немощны, чрезвычайно удобно побеждаемся от всякой

страсти, и потому будь кроток и снисходителен к согрешающим пред тобой, зная, что и ты сам часто тем же недугуешь, чем брат; оставляй долги должникам твоим, да и тебе Отец Небесный оставит твои долги, не в пример большие долгов твоих должников. Будь всегда покоен, возвышен, немнителен, тверд духом, прост и добр сердцем — и ты всегда будешь торжествовать над своими врагами. *Обличения нечестивому раны ему. Не обличай злых, да не возненавидят тебе... сказуй праведному, и приложит примати* (Притч. 9, 7–9).

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.165.2)*

***Как с кротостью и рассудительностью  
воспринимать обидные слова,  
которыми обличают наши неправды***

Высоко цени и храни всегда христианскую кротость и незлобие, мир и любовь взаимную, всевозможно подавляя порывы самолюбия, злобы и раздражительности и смущения. Не смущайся и не озлобляйся, когда кто-либо говорит тебе в лицо неправду или выражает какое-либо несправедливое притязание, или говорит обидные слова, или смело обличает какую-либо в тебе слабость или страсть, несправедливость коих ты по самолюбию не замечаешь. Всегда наперед размысли хладнокровно о том, что говорит тебе противник, и о своих собственных словах и поступках; а если при всем беспристрастном суждении о своих словах и действиях най-

дешь их справедливыми, то успокойся в совести своей и ни во что вменяй слова противника, умолчав пред ним или спокойно, кротко, в незлобии сердца показав ему его неправду; а если найдешь себя виноватым в том, в чем обличает тебя противник, то, отложив самолюбие и гордость, проси извинения в вине своей и на будущее время постарайся исправиться. Часто мы озлобляемся на людей прямодушных и открытых за то, что они прямо обличают наши неправды. Такими людьми надо дорожить и прощать им, если они смелою речью обрывают наше самолюбие. Это врачи, в нравственном смысле, которые острым словом обрезают гнилости сердечные и, чрез пробуждение нашего самолюбия, производят в душе, омертвевшей грехом, сознание греха и жизненную реакцию.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский (1.342.3)*

*Будем улаживать кротостью своего врага  
даже тогда, когда он будет в наших руках*

Итак, когда ты будешь иметь врага у себя в руках, не о том заботься, как бы отомстить ему и, осыпав бесчисленными ругательствами, выставить его на позор, но о том, как бы уврачевать его, как бы возвратить к кротости, и до тех пор не переставай делать и говорить все, пока не победишь кротостью его. Ибо ничего нет могущественнее кротости. Указывая на это, некто сказал: *мягкий язык переламывает кость* (Притч. 25, 16). Что тверже кости? Однако же, хотя бы

кто был также тверд и жесток, и его легко победит тот, кто будет обращаться с ним кротко.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.211.2)*

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОУЧЕНИЯ О КРОТОСТИ

### *Как стяжать кротость*

Каким же образом мы можем стяжать... кротость? Если будем постоянно размышлять о своих грехах, если будем скорбеть и плакать. Душа, погруженная в такое сетование, не может ни раздражаться, ни гневаться.

*Свт. Иоанн Златоуст (36.422.3)*

...Перенесение без смущения всего случающегося рождает кротость...

*Прп. авва Исаия (36.416.3)*

### *Учитесь кротости у Спасителя*

Научимся уступчивости и кротости у Спасителя: *научитесь от Меня*, говорит Он, *ибо Я кроток и смирен сердцем* (Мф. 11. 29), и отвергнем всякую гневливость. Восстанет ли кто против нас — мы да будем смиренны. Станет ли кто поступать с нами нагло — мы да будем услужливы. Будет ли кто язвить и терзать нас насмешками и ругательствами — не будем отвечать тем же, чтобы мщением за себя не погубить себя.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.210.5)*

## *Пусть не истощается ваша кротость*

Пусть не истощается кротость твоя, но сам гнев пусть хранит и питает ее, а он сохранит и в совершенной безопасности будет пасти ее тогда, когда будет истреблять нечистые и порочные помыслы, когда будет отовсюду отгонять диавола.

Так кротость соблюдается тогда, когда мы не помышляем ничего худого против ближнего, так мы делаемся достойными уважения, когда не позволяем себе поступать бесстыдно...

*Свт. Иоанн Златоуст (25.211.3)*

## *Когда истощается наша кротость*

Хочешь ли знать, когда истощается кротость? Когда сокрушают ее порочные помыслы.

*Свт. Иоанн Златоуст (25.211.4)*





## СОЮЗ СМирЕНИЯ И КРОТОСТИ

ПЛОДЫ СМирЕНИЯ  
И КРОТОСТИ

### *Душевное спокойствие и тишина*

Ничто так не доставляет душе спокойствия и тишины, как кротость и смиренномудрие...

*Свт. Иоанн Златоуст (36.421.2)*

### *Самопознание и боговедение*

Степень самопознания и боговедения определяется степенью смирения и кротости.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.135.5)*

### *Премудрость и сила*

Кроткий по Богу премудрее премудрых, и смиренный сердцем сильнее сильных, ибо они разумно несут иго Христова

*Прп. Марк Подвижник (36.427.2)*

## СВЯТЫЕ ОТЦЫ О ВЗАИМОСВЯЗИ СМИРЕНИЯ И КРОТОСТИ

### *Кротость следует за смиренномудрием*

За смиренномудрием следует кротость и собранность в себя, то есть целомудрие чувств, соразмерность голоса, немногословие, небрежение о себе, бедная одежда, ненадменная походка, наклонение очей долу, превосходство в милосердии, скорое изливание слез, уединенная душа, сердце сокрушенное, неподвижность к раздражению, нерасточенные чувства, малость имущества, умаление во всякой потребности, перенесение всего, терпение, не боязненность, твердость сердца, происходящая от возненавидения временной жизни, терпение в искушениях, веские, а не легкие мысли, угашение помыслов, хранение тайн целомудрия, стыдливость, благоговение, а сверх всего этого непрестанное безмолвствование и всегдашнее обвинение себя в неведении.

Смиренномудрому никогда не встречается такая нужда, которая приводила бы его в смятение или смущение. Смиренномудрый иногда, будучи один, стыдится себя самого

*Прп. Исаак Сирин (41.206.1)*

### *Кроткий нрав порождается смиренномудрием*

Истинное боговедение с богобоязненностью рождает смиренномудрый нрав, а сми-

ренномудрие порождает нрав кроткий; кротость же и смирение, в нрав обратившиеся, приближают к Богу. Эти две добродетели слияны одна с другой и показывают человека богобоязненного, и по мере смирения и кротости, в какой имеет их богобоязненный человек, явна бывает, сколько близок он к Богу, как, напротив, гордость и гневливость показывают, как далек человек от Бога.

*Прп. Симеон Новый Богослов (41.154.4)*

### ***Кротость Сам Господь узаконяет нам после смиренномудрия***

...После смиренномудрия узаконяет <Господь> нам кротость, потому что естественно держаться одному другим, и состоянию смиренномудрия быть как бы матерью какою кроткого навыка.

*Свт. Григорий Нисский (41.201.3)*

### **ПРИМЕРЫ СМИРЕНИЯ И КРОТОСТИ ИЗ ЖИЗНИ СВЯТЫХ ОТЦОВ И ПОДВИЖНИКОВ**

#### ***Пример о том, как Сам Господь примиряет смиренномудрых***

Два монаха жили в тесной дружбе. Один из них в чем-то заподозрил другого и охладел к нему. На вопрос брата о причине сего сказал: «Ты сделал то и то». Брат начал уверять, что не было

этого, но тот не поверил ему. И вот подумал обвиненный: может, и сделал я что-то, но забыл, как все забываю, а брат помог вспомнить мне грех. И он начал благодарить Господа и брата, через которого Господь сподобил его познать грех свой. Пошел просить прощения, но тот первый поклонился ему в ноги и сказал: «Прости меня, открыл мне Господь, что невиновен ты».

(41.223.1)

*Пример о том, как диавол признался  
авве Макарию в своем бессилии против  
смирения*

Некогда авва Макарий, идя с горы в свою келью, нес ветви. На пути встретился ему диавол с серпом. Диавол хотел толкнуть авву Макария, но не мог. И говорит ему: «Велика в тебе сила, Макарий, потому что я не силен против тебя. Если ты что делаешь, то это делаю и я. Ты постишься, а я совсем не ем, ты бодрствуешь, а я совсем не сплю. Одно только есть, чем ты меня побеждаешь». Авва Макарий говорит ему: «Что же это такое?» Диавол ответил: «Смирение. И поэтому я не силен против тебя».

(41.225.3)

*Пример о том, как со смирением надо  
встречать явление Ангелов*

Некоему старцу явился диавол, преобразившись в Ангела света, и сказал ему: «Я архангел

Гавриил, послан к тебе». Старец на это отвечал: «Смотри, не к кому ли другому ты послан? Потому что я недостойн того, чтобы посылались ко мне Ангелы». Дьявол тотчас исчез. Старцы говорили: «Если и поистине явится к тебе Ангел, не прими его легковерно, но смирись, говоря: „Я, живя во грехах, недостойн видеть Ангелов“».

(41.226.2)

*Пример истинной любви и стремления  
к смирению аввы и пресвитера Пинуфия*

В одном многочисленном общежитии египетском, недалеко от города Панефиса, был авва и пресвитер Пинуфий, которого все уважали за его лета, жизнь и священство. Видя, что при всеобщем к нему уважении он не может упражняться в вожденном смирении и послушании, тайно удалился в крайние пределы Фиваиды; там, сложив образ монашеский и одевшись в одежду мирскую, пришел в киновию тавеннских монахов, зная, что она строже всех и что по отдаленности страны, по обширности монастыря и по множеству братии он легко мог тут остаться неузнанным. Здесь очень долго пребывая при воротах и кланяясь в ноги всем братьям, упрашивал принять его. Наконец, приняли его с большим презрением, думая, что он уже глубокий старик, всю жизнь проведя в мире, вздумал поступить в монастырь в преклонном возрасте, когда уже не может раболепствовать своим удовольствиям, говорили,

что он идет в монастырь не по чувству благочестия, но чтобы иметь пропитание, и, как неспособного к тяжким работам, старика приставили к саду и отдали под надзор одного из младших братьев. Здесь он упражнялся в вожденном смирении и повиновался приставнику своему с такою ревностью, что не только усердно смотрел за садом, но еще делал вообще все дела, которые для всех казались трудными или низкими, или за которые боялись приняться; притом весьма многое делал ночью и тайно, так что не знали, кто это делал. Таким образом от прежних своих братьев, которые искали его по всему Египту, он укрывался три года; наконец, один человек, пришедший из Египта в тавеннский монастырь, едва мог узнать его по уничиженному виду и по низкой должности, которую он исправлял, ибо он оканывал землю у оливковых деревьев и, нося навоз на своих плечах, осыпал им корни. Когда сей, видя его и долго оставаясь в недоумении касательно признания его, наконец подошел поближе к нему и, как признал его по лицу и голосу, тотчас упал ему в ноги. Этим сначала он привел всех видящих в недоумение, для чего это он сделал тому, кто, как новичок, недавно пришедший из мира, считался у них последним; а потом поражены были большим удивлением, когда он открыл его имя, которое и у них было в большой славе. Когда все братия стали просить у него прощения в том, что так долго,

по неведению, держали его в чине вновь поступающих, он плакал о том, что, по зависти дьявола, лишился возможности упражняться в смирении и окончить жизнь в послушании, для чего он нашел было, после долгого искания, самый лучший случай. После сего против воли отвели его в прежнюю киновию, наблюдая в пути, чтобы он как-нибудь не убежал от них.

(41.227.2)

*Примеры о том, как смиренным восприятием обид даже изгоняются бесы из беснующихся*

Человек, мучимый бесом и источавший во множестве пену от действия жившего в нем демона, ударил по щеке старца-отшельника. Старец подставил ему другую щеку. Демон, не вынеся действия смирения, тотчас вышел из беснующегося.

(41.231.2)

Авва Даниил поведал: «В Вавилоне дочь одного идолопоклонника имела в себе беса. Отец ее был знаком с монахом, который говорил ему: „Никто не возможет исцелить твоей дочери, кроме известных мне отшельников, но и те, если будешь просить их, не захотят сделать этого по смирению. Вот как поступим: когда они придут на торг, то сделаем вид, что хотим купить у них рукоделие. А когда они придут к тебе в дом за деньгами, то попросим их, чтобы они сотворили молитву, и я верую, что исцелит дочь твоя“.

Они пошли на торг; там ученик одного из старцев сидел и продавал корзины. Они пригласили его в дом, чтобы там отдать деньги за товар. Едва монах вступил на порог, как беснующаяся выбежала ему навстречу и ударила по щеке. Он обратил ей другую щеку по заповеди. Демон ощутил муку и возопил: „О, беда! Заповедь Иисуса Христа изгоняет меня!“. Девица немедленно очистилась».

О случившемся поведали старцам. Они прославили Бога, сказав: «Обычно гордыне диавола падать перед смирением заповеди Христовой».

(41.228.2)

*Пример непритворного смирения  
патриарха Александра перед диаконом*

Однажды диакон патриарха Александра начал укорять его перед всем клиром. Блаженный поклонился ему, сказав: «Прости меня, господин мой и брат».

(41.232.2)

*Пример о том, что помышлял один брат,  
когда его то выгоняли, то опять приглашали  
за трапезу*

Один брат находился в церкви, где происходила вечеря любви. Он сел за трапезу, чтобы подкрепиться пищею с братиею. Некоторые братия спросили: «А этот зачем здесь?» И ему сказали: «Встань и выйди вон». Он встал и вы-

шел. Другие огорчились тем, что его выгнали, и позвали его назад. После этого один из братии спросил его: «Что помышлял ты, когда тебя сперва выгнали, а потом снова позвали?» Он отвечал: «Положил в сердце моем, что равен псу, который выходит, когда его выгоняют, а когда призывают, приходит».

(41.233.2)

*Пример о том, как со смирением помирились  
два не поладивших между собой епископа*

Некий из отцов рассказывал: «Два епископа жили недалеко друг от друга. Один из них был богат и силен, а другой — смирен. Случилось так, что они не поладили, и сильный искал случая причинить зло другому. Узнав об этом, смиренный сказал своему клиру: «Мы победим его благодатию Божиею». «Владыко! Кто же сможет сладить с ним?» — возразили ему. «Потерпите, чада, — сказал он, — и увидите милость Божию».

Когда у богатого епископа был праздник святых мучеников, смиренный епископ собрал свой клир и сказал им: «Следуйте за мною и смотрите, делайте то, что я буду делать, и мы победим его». Пришли они на праздник, когда окончилось у него молебствие и собрался у него весь город. Смиренный епископ с клиром своим падает к ногам сильного епископа: «Прости нам, владыко, мы рабы твои». Он, пораженный и умиленный тем, что сделал смиренный, сам

упал в ноги его, говоря: «Ты будешь мой владыка и отец». И с того времени воцарилась между ними великая любовь. Смиренный сказал клиру своему: «Не говорил ли я вам, чада, что мы победим его благодатию Христовою?» Так и вы, когда имеете вражду к кому-нибудь, делайте то же — и победите благодатию Господа нашего Иисуса Христа».

(41.233.3)

*Пример о том, как Господь за проявленное смирение принял молитву Нифонта, патриарха Константинопольского*

Святой Нифонт, патриарх Константинопольский, после удаления из Константинополя и Валахии, тайно пришел под видом поселянина в афонский монастырь святого Дионисия. Как неведомый пришелец, он был сделан погонщиком мулов и ухаживал за рабочим скотом. Но Бог в видении открыл его тайну игумену. Представилось ему, что он находится в храме. Тут является Предтеча Господень и говорит ему: «Собери братство, и выйдите навстречу патриарху Нифонту. Высота смирения его да будет образцом для вас. Он — патриарх, а снизошел до состояния одного из ваших рабочих». Пораженный сим, игумен долго не мог прийти в себя. Потом, когда успокоилась его мысль, приказал ударить в доску. Собралась братия, и он рассказал им о видении Предтечи Господня. Тогда все узнали в своем рабочем патриарха Ни-

фонта. Пока это происходило, святой работник отправился в лес по дрова. Когда же он возвращался со своего послушания, все вышли к кладбищенской церкви навстречу ему и, как патриарху, почтительно поклонились. Тронутый до слез неожиданным торжеством собственного своего смирения, Нифонт повергся перед всеми и плакал. «Кончился искус терпения твоего, Вселенная светильниче, — сказал ему настоятель, целуя святительскую десницу, — довольно смирения твоего для смирения собственной нашей немощи». Плакал блаженный Нифонт, глубоко потрясенный событием. Плакали братья, а наипаче те, которые по неведению огорчали его и, прося прощения, лежали у ног его. «Для того, отцы и братья мои, скрыл меня Господь от вашей любви, — сказал, наконец, святой Нифонт, — что сам я просил Его о том, чтобы во смирении моем помянул меня Господь».

(41.234.2)

*Пример о том, как за великое смирение  
Господь громогласно объявил народу  
о прощении смертного греха одному епископу*

В одном городе был епископ, который, по дьявольскому наущению, впал как-то в смертный грех. Горько раскаявшись в своем падении, епископ, чтобы получить прощение, поступил следующим образом. Когда в церковь собралось множество народа, он вышел на середину храма

и перед всеми открыто исповедовал свой грех. После этого, считая себя, по глубокому смирению, недостойным святительского сана, он снял с себя омофор, положил его на престол и сказал народу: «Простите меня, братие, теперь я уже больше не могу быть у вас епископом». Видя великое смирение и сокрушение своего пастыря, все, кто был в храме, с плачем воскликнули: «Пусть грех твой на нас ляжет, отче, только не лишай нас своего пастырства». Долго они умоляли епископа остаться с ними. Уступая, с одной стороны, молению своей паствы, а с другой, желая чем-либо искупить свой грех перед Богом, епископ, наконец, воскликнул: «Ну, если уж непременно хотите, чтобы я остался у вас, то я сделаю это, но только при одном условии: если вы дадите мне слово беспрекословно исполнить то, что я сейчас повелю вам». Все дали слово. Тогда епископ приказал запечатать церковные двери и сказал: «Знайте же теперь, что тот из вас не будет иметь чести у Бога, кто сейчас не попрет меня своими ногами». И с этими словами простерся ниц на земле. Все ужаснулись, но, не смея нарушить данного слова и боясь прещения епископа, стали проходить через него. И что же? Когда переступил через него последний человек из тех, кто был в церкви, голос с Неба сказал: «Ради великого его смирения Я простил его грех!» Все услышали этот голос и прославили Бога.

(41.235.2)

*Пример о том, как Господь за смиренное  
перенесение человеческого бесчестия простил  
отшельнику гордые помыслы*

Некий старец пребывал в пустыне отшельником и помышлял сам в себе, что он совершенен в добродетелях. Он молил Бога, говоря: «Покажи мне, в чем заключается совершенство души, и я исполню это». Богу благоугодно было смирить его помышления, поэтому и было ему сказано: «Пойди к такому-то архимандриту и сделай все, что бы он ни приказал тебе». Бог открыл архимандриту о пришествии к нему отшельника, прежде чем тот пришел, причем повелел: «Такой-то отшельник придет к тебе, скажи ему, чтобы он взял плеть и пошел пасти твоих свиней». Пришел отшельник в монастырь, постучался во врата, его ввели к архимандриту. Приветствовав друг друга, они сели. И сказал отшельник архимандриту: «Скажи, что мне сделать, чтобы спастись?» Архимандрит спросил: «Исполнишь ли, что бы я тебе ни приказал?» Отшельник отвечал: «Исполню». На это архимандрит сказал: «Возьми длинную плеть, пойди и паси свиней». Отшельник немедленно исполнил это. Знавшие его прежде и слышавшие о нем, когда увидели, что он пасет свиней, говорили между собой: «Видели ли вы великого отшельника, о котором шла такая молва? Он сошел с ума! Он взбесился! Он пасет свиней!» Бог, видя его

смирение и то, что он терпеливо перенес человеческое бесчестие, повелел ему снова возвратиться на свое место.

(41.236.3)

*Пример великого смирения, милосердия  
и любви епископа Римского Григория Великого,  
проявленного к авве Иоанну Персидскому*

Авва Иоанн Персидский рассказывал о блаженнейшем епископе Римском Григории Великом: «Я ходил в Рим на поклонение мощам святых апостолов Петра и Павла. Однажды я увидел, что идет папа Григорий, и ему предстояло проходить мимо меня. Я решился поклониться ему. Заметив мое намерение, каждый из его свиты один за другим говорили мне: «Авва, не кланяйся!» Но я не понимал, почему это, и считал неприличным не поклониться папе. Когда папа приблизился ко мне, заметив мое намерение поклониться ему, — говорю, как перед Богом, братия! — папа первый бросился передо мной на колени и не встал до тех пор, пока я не поднялся на ноги. И облобызал меня с великим смиренномудрием, из своих рук дал мне три номисмы и приказал дать мне еще кусуллий (одежду) и все нужное. Я прославил Бога, даровавшего ему такое смирение, милосердие и любовь ко всем».

(41.237.2)

*Пример о том, как искреннее извинение  
одного святого старца перед мирянином  
сделало полный переворот во всей его жизни*

Авва Сергей, игумен монастыря аввы Константина, рассказал нам: «Однажды мы путешествовали с одним святым старцем. Сбившись с пути, мы попали на засеянное поле и потоптали немного всходов. На поле тогда работал земледелец. Увидав нас, он в гневе осыпал нас бранью: «Монахи ли вы? Есть ли у вас страх Божий? Если бы вы имели пред очами страх Божий, вы бы так не поступали». «Ради Господа, никто ничего не говори!» — быстро сказал нам святой старец. Затем, обратившись к крестьянину, ответил: «Правильно, чадо мое, сказал ты. Если бы мы имели страх Божий, мы не поступали бы так». Но крестьянин продолжал гневно браниться. «Правду говоришь ты, чадо! — снова отвечал старец. — Если бы мы были истинными монахами, мы не делали бы сего. Но, ради Господа, прости нам, что мы согрешили против тебя». Тронутый этими словами, крестьянин, приблизившись, бросился к ногам старца. «Я согрешил! — воскликнул он. — Прости меня! И, ради Господа, возьмите меня с собой». И действительно, — присовокупил блаженный Сергей, — он последовал за нами и принял иноческий чин».

*(36.430.2)*

*Пример о том, как проверка показала,  
что циновка, сделанная со смирением,  
даже в огне не сгорает*

Некий брат жил в общежитии, и все обвинения, которые возлагали на него братия, даже обвинения в любодеянии, принимал на себя. Некоторые из братьий начали роптать на него, говоря: «Сколько он сделал зла и не хочет даже работать!» Настоятель, зная его подвиг, говорил братьям: «Для меня приятнее одна циновка работы этого брата, сделанная со смирением, нежели все ваши, сделанные с гордостью». Чтобы доказать Судом Божиим, каков этот брат, авва велел принести циновки работы братьий и обвиненного брата; потом развели огонь, и авва положил в огонь все циновки. Работа роптавших братьий сгорела, но циновка брата осталась неповрежденною. Братия, увидев это, умолкли, просили прощения у брата и отселе считали его своим отцом.

(41.229.3)

*Пример о том, как один старец,  
будучи больным, со смирением вкушал  
неправильно приготовленную для него пищу*

Один из старцев заболел и в течение многих дней не мог употреблять никакой пищи. Ученик его убедительно просил, чтобы он позволил приготовить для него немного киселя. Старец согласился. У них был один сосуд с медом, а

другой, похожий, сосудец с маслом, выжатым из льняного семени. Масло это уже испортилось и не годилось ни для какого употребления, разве что для лампы. Брат по ошибке положил в приготовленную им пищу масло, думая, что кладет мед. Старец отведал и, не сказав ничего, молча стал есть. Когда была подана третья порция, старец взмолился: «Сын! Я не могу больше». Тот, желая, чтобы он еще поел, сказал: «Авва! Кисель хорош, и я поем его». Как только он попробовал, то понял, что совершил ошибку. Он припал к ногам старца: «Увы мне, авва! Я убил тебя. Какой грех возложил ты на меня, ничего не сказав мне!» Старец отвечал ему: «Не огорчайся, если бы благоугодно было Богу, чтобы я вкусил хорошей пищи, то ты положил бы меду, а не того, что положил».

(41.224.3)

*Пример о том, что смысл Священного Писания открывается только смиренным*

Поведали о некотором старце, который провел семьдесят недель в посте, употребляя пищу однажды в неделю. Он просил у Бога, чтоб открыто было ему значение некоторого изречения в Священном Писании, но Бог не открывал ему. Видя это, старец сказал сам в себе: вот! Я подъял не малый труд и ничего не успел: пойду же к брату моему и спрошу у него. Когда он вышел из келии и запер за собою дверь, послан был к нему от Господа Ангел, который сказал ему:

семьдесят недель, проведенные тобою в посте, не приблизили тебя к Богу: теперь же, когда ты смирился и вознамерился идти для вопроса к брату твоему, я послан к тебе истолковать значение изречения. Исполнив это, Ангел отступил от него.

(38.549.2)

*Пример о том, что глубокое смирение  
и незлобие старцев приводило в изумление  
даже древних философов*

Некоторые философы захотели однажды испытать монахов. Увидев монаха в мантии и хорошо одетого, они сказали ему: «Ты! Поди сюда». Монах оскорбился грубым призывом и отвечал им жестоко. Потом случилось проходить мимо их старцу-монаху, мужу великому, из простолюдинов. Они сказали ему: «Ты, монах, злой старец, поди сюда». Он подбежал к ним. Тотчас философы встали, поклонились ему и сказали: ты — истинный монах. Они посадили его посреди себя и сказали: что делаете вы более нас в этой пустыне? Вы поститесь, и мы постимся; вы обуздываете тело ваше подвигами, и мы обуздываем; что ни делаете вы, мы все то делаем; следовательно: что делаете вы, живя в пустыне, лишнего в сравнении с нами? Старец отвечал: мы пребываем в уповании на благодать Божию и храним наш ум. Они сказали: мы этого не можем. И отпустили его, назиданные его словом.

(38.549.3)

### *Пример о том, как стяжать кротость*

Один из отцов рассказывал нам о некоей знатной особе из сенаторского рода, которая отправилась на поклонение святым местам. Прибыв в Кесарию, она предпочла здесь остаться и проводить жизнь в уединении. «Дай мне девицу, — стала просить она епископа, — чтобы она воспитывала меня для иноческой жизни и научила страху Божию». Избрав одну смиренную девицу, епископ приставил к ней. Спустя немного времени он спросил ее: «Ну как девица, приставленная к тебе?» «Она прекрасного поведения, — отвечала знатная женщина, — только совершенно бесполезна для души моей, потому что представляет мне действовать по произволу. Она очень скромна, а мне нужно, чтобы бранили меня и не позволяли мне исполнять мои прихоти». Тогда епископ, избрав другую, крутого нрава, приставил к ней. Та то и дело говорила ей: «Дура богатая», или бранила ее другими подобными словами. Вскоре епископ опять спрашивал: «Какова девица?» — «Вот эта воистину приносит пользу душе моей». Таким-то образом она стяжала великую кротость.

(36.430.1)

### *Пример о том, как кроткий старец молитвой прогонял гиппопотама и крокодила*

Один из старцев, которого и мы видели, по имени Бен, превосходил своею кротостью всех

людей. Бывшие с ним братья уверяли, что ни клятва, ни ложь никогда не сходили с уст его и ни один человек никогда не видел его в гневе. Он не произносил ни одного лишнего или праздного слова. Вся жизнь его проходила в глубоком безмолвии. Нрава он был тихого, во всем уподобляясь Ангелам; в бесконечном смирении он считал себя ничтожеством. Уступая нашим усердным просьбам — преподать нам слово назидания, — сказал нам несколько слов о кротости. Однажды гиппопотам опустошал близкие по соседству страны. Земледельцы просили старца о помощи. Придя в ту местность и увидя огромного зверя, он обратился к нему со словами: «Именем Иисуса Христа запрещаю тебе опустошать эту землю!» Зверь бросился бежать, как бы гонимый Ангелом, и никогда более не появлялся там. Рассказывали нам, что подобным образом в другой раз старец прогнал крокодила...

(36.431.2)

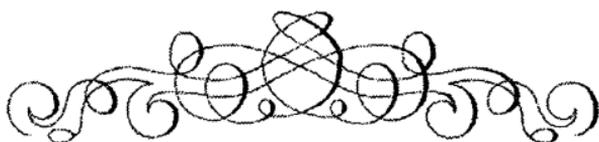
*Наглядный пример кротости,  
проявленной боголюбивым Давидом*

Блаженный Феодорит, епископ Кирский, рассказывал: «Прожив у боголюбивого Давида целую неделю, мы не видали никакой перемены в его лице... но в глазах всегда была одна и та же скромность. Это уже довольно доказывает спокойствие его души. Но, может быть, кто-нибудь подумает, что мы видели его таким тогда, когда не было никакой причины к смущению. По-

сему я считаю необходимым рассказать, что там случилось при нас.

Сидел дивный Давид с нами, беседа о любомудрии и исследуя сущность евангельской жизни. Когда происходила между нами такая беседа, некто Олимпий, по происхождению римлянин, по образу жизни достойный уважения, почтенный саном священства и по управлению занимающий второе место, пришел к нам и упрекал дивного Давида, говоря, что кротость его вредна для всех, и называя его снисходительность общим злом, а его возвышенное любомудрие не кротостью, а безумием. Он же, как будто имея адамантовую душу, принял слова его так, что нисколько не оскорбился, хотя слова эти были колки: не изменился в лице и не прервал текущего разговора, но кротким голосом и словами, выражающими спокойствие души, отослал старца того, обещая ему поправить то, что он хочет. «Я, — сказал Давид, — как видишь, беседую с пришедшими к нам, считая это своею обязанностью». Каким иным образом можно лучше показать кротость души? Тот, кому было вверено первенство, перенеся такую дерзость со стороны занимающего второе по нем, место, притом в присутствии посторонних, слышащих укоризны, не потерпел никакого смущения от гнева...»

(36.432.1)



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иоанн Кронштадтский, праведный. Моя жизнь во Христе. СПб., 1893. Т. 1.
2. Иоанн Кронштадтский, праведный. Моя жизнь во Христе. СПб., 1893. Т. 2.
3. Савва, схиигумен. Двенадцать заповедей спасения. М.: АНО «Развитие духовности, культуры, науки», 2003.
4. Творения епископа Игнатия Брянчанинова. Отечник. М.: Сретенский монастырь, 1999. Т. 6.
5. Преподобные старцы Оптинские. Жития и наставления. Свято-Введенская Оптина Пустынь, 2001.
6. Иоанн (Маслов), схиархимандрит. Преподобный Амвросий, Богоносный старец Оптинский. Винницкая епархия, 2002.
7. Преподобный Силуан Афонский. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1999.
8. Преподобный Исаак Сирин. Азбука духовная. М.: «Элеон», 1997.
9. Азы православия для новоначальных. — М.: Ковчег», 2004. 176 с.
10. Паисий Святогорец, старец. Письма. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2001.
11. Никон (Воробьев), игумен. Письма духовным детям. Издательство «Сардоникс», 2003.
12. Дионисий Тацис, священник. Когда чужая боль становится своей. М.: Издательство им. святителя Игнатия Ставропольского, 2002.
13. Симфония по творениям святителя Игнатия, епископа Кавказского и Черноморского. М.: Сретенский монастырь, 2001.
14. Духовная брань: Сборник. — М.: Традиция, 1993.
15. П. Е. Пестов. Современная практика православного благочестия. СПб.: Сатисъ. 2001.

16. Великие мысли, кратко реченные. Сборник. СПб.: «Общество святителя Василия Великого», 2001.

17. Тайна спасения. Советы и наставления ищущим спасения. М.: «Ковчег», 2006.

18. Иоанн Лествичник, преподобный. Лествица. М.: «Лествица», 2002.

19. Душевный лекарь. М.: Издательство им. свт. Игнатия Ставропольского, 2003.

20. О терпении скорбей по учению святых отцов. Собранное святителем Игнатием Брянчаниновым. М.: Сретенский монастырь, 2000.

21. 2006 год со святителем Иоанном Златоустом. М.: Сретенский монастырь, 2005.

22. Душеполезные поучения преподобного Макария Оптинского. Издание Введенской Оптиной пустыни, 1997.

23. Беседы великих русских старцев. М.: Трифонов Печенгский монастырь. «Ковчег», 2004.

24. Энциклопедия православной жизни. Клин.

25. Симфония по творениям святителя Иоанна Златоустого. М.: «Дар», 2006.

26. Симфония по творениям Амвросия, старца Оптинского. М.: «Дар», 2006.

27. Авва Дорофей, преподобный. Душеполезные поучения. М.: Издательство Сретенского монастыря, 2002.

28. Нужно жить нелицемерно. Духовные поучения преподобных старцев Оптинских. Свято-Введенский монастырь. Оптина Пустынь, 1997.

29. Об искушениях, скорбях, болезнях и утешение в них. М.: Паломник, 2000.

30. Полный церковно-славянский словарь. Составил: свящ. Григорий Дьяченко. М.: «Отчий дом», 2006.

31. Во исцеление души и тела. М.: Трифонов-Печенгский монастырь, Новая книга, Ковчег, 2000.

32. Михаил Шполянский. священник, составитель. Письма о спасении. М.: «Образ», 2005.

33. Душеполезные поучения преподобного Амвросия Оптинского. Свято-Введенская Оптина Пустынь, 2002.

34. Творения епископа Игнатия Брянчанинова. Аскетические опыты. М.: Сретенский монастырь, 1998. Т. 1.

35. Сокровищница духовной мудрости. Издание МДА и Введенской Оптиной Пустыни, 2003. Т. 2. (Богообщение-высокоумие).

36. Сокровищница духовной мудрости. Издание МДА и Введенской Оптиной Пустыни, 2003. Т. 5. (Кротость)
37. Оптинский цветник. Изречения преподобных старцев Оптинских. М.: Православный Свято-Тихоновский Гуманитарный Университет, 2007.
38. Ключ к отечнику святителя Игнатия Брянчанинова. Составил митрополит Иоанн (Снычев). СПб.: Издательство «Царское Дело», 2003.
39. Сокровищница духовной мудрости. Составитель прот. Михаил Нейгум. М.: «Русь», 2002.
40. Симфония по творениям святого праведного Иоанна Кронштадтского. М.: «Дарь», 2001.
41. Сокровищница духовной мудрости. Издание МДА и Введенской Оптиной Пустыни, 2008, т. 10. (Смирение).
42. Год со святым праведным Иоанном Кронштадтским. Сост. Т. А. Соколова. М.: Издательство Сретенского монастыря, 2006.
44. Великий пастырь. М.: «Ковчег», 2008.
45. Год семьи. Православный календарь на 2009 год. СПб. — Сатись. Держава, 2008.
46. Михаил Шполянский, священник, составитель. Письма о спасении. М.: «Образ», 2005.
47. Буклет «Оптина Пустынь». Издание Свято-Введенской Оптиной Пустыни, 1997.
48. Сокровищница духовной мудрости. Издание МДА и Введенской Оптиной Пустыни, 2008, т. 5. (Кротость)
49. Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев. Свято-Введенская Оптина Пустынь, 2003. Т. 1.
50. Никон (Воробьев), игумен. Нам оставлено покаяние. Письма. М.: Сестричество во имя свт. Игнатия Ставропольского при храме Святого Духа сошествия на Лазаревском кладбище, 2005.



## ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Составитель книги просит ее читателей хотя бы самую краткую молитвою помолиться о благополучии приходов и храмов Дубненско-Талдомского благочиния, в недрах которого зарождалась и многие годы созревала эта книга, а также о здравии души и тела всех, кто так или иначе причастен к ее изданию.

Желающие оказать какую-либо реальную помощь храмам и приходам благочиния могут ознакомиться с их жизнью и реквизитами на сайтах:

<http://dubna-bлаго.ru>

<http://pravoslavie.dubna.ru>.

---

Подписано в печать 12.11.12. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Печать офсетная. Объем 6 п. л. Гарнитура «Newton».  
Тираж 7000 экз. Заказ № 7205.

Издательство «Ковчег».  
Москва, Савеловский проезд, д. 8

Оптовая и розничная книжная торговля:  
Тел.: (495) 689-11-00  
Санкт-Петербург: (812) 336-21-98

**Книжный интернет-магазин издательства «Ковчег»:**

**[izd-knigi.ru](http://izd-knigi.ru)**

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «Дом печати – ВЯТКА» в полном соответствии  
с качеством предоставленных материалов  
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36

<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: [order@gipp.kirov.ru](mailto:order@gipp.kirov.ru)

