

Протоиерей Вячеслав Тулупов

КАК ПРИБРЕСТИ СМИРЕНИЕ



Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
Москва • 2019

УДК 244
ББК 86372
Т82

Рекомендовано к публикации
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р19-820-0779

Предисловие

В 1208 году в православную Грузию вторглось войско мусульман. Возглавлял его султан персидского города Ардебиля. В день праздника Пасхи, на рассвете, мусульмане внезапно ворвались в город Ани и, разграбив его, убили двенадцать тысяч христиан. Грузинская царица Тамара, узнав о случившемся, приказала своему знаменитому полководцу Захарии Мхаргрдзели осуществить акт возмездия. Военачальник дождался начала мусульманского поста и отправился с войском в Персию. В ночь полнолуния его отряды сосредоточились около города Ардебиля. На рассвете, когда горожане только-только начали пробуждаться ото сна и муллы с минаретов возвестили об окончании поста, грузины завладели городом. По приказу Захарии Мхаргрдзели он был разрушен до основания, а двенадцать тысяч его жителей умерщвлены. Казнь настигла и захваченного в плен ардебильского султана. После этого случая мусульмане перестали совершать набеги на грузинские земли в дни великих христианских праздников.

Тулупов В., прот.

Т82 Как приобрести смирение. — М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2019. — 144 с.

В книге кандидата богословия протоиерея Вячеслава Тулупова рассказывается о христианском смирении. На многочисленных примерах из житий святых, патериков и Пролога раскрывается значение этой добродетели для спасения. Большое внимание автор уделяет практическому применению святоотеческих наставлений о смирении в повседневной жизни христианина.

© Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви, 2019
© Вячеслав Тулупов, прот., текст, 2019

ISBN 978-5-88017-751-6

Во время правления царицы Тамары Грузинское государство достигло вершины своего могущества. Полководцы царицы прославили Грузию многими удачными походами и сражениями, однако сама она была чужда какой-либо воинственности. Наоборот, царица Тамара всегда стремилась к разрешению споров с соседними государствами путем мирных переговоров. Ее войска постоянно занимали оборонительные позиции и переходили в наступление только тогда, когда к этому их вынуждал противник.

Как свидетельствуют арабские и персидские источники, в Грузии во время царствования царицы Тамары мусульмане жили в лучших социальных условиях, чем во многих исламских государствах. Благоверная царица отменила смертную казнь и даже запретила наказывать людей розгами. Она ежегодно отпускала из казны одну десятую часть государственных доходов на помощь беднякам и часто целыми ночами собственными руками шила одежду для нуждающихся.

Царица Тамара каждый день молилась за литургией в дворцовом храме. Современники удивлялись ее мудрости, смирению и благочестию. За свою праведную жизнь она была причислена Церковью к лику святых.

Как же сочеталась в святой Тамаре кротость христианки с твердостью царицы? Почему грузинские войска по ее приказу наносили противнику ответные удары? Ведь мусульмане, зная слова Спасителя, что после удара по одной щеке

христианин должен подставить другую¹, могли ожидать от грузинской царицы иного отношения к своим захватническим действиям. Или благоверная Тамара не обладала смирением? Эта добродетель, конечно, украшала святую царицу. Дело в том, что во все времена о христианском смирении бытовало превратное представление. Противники Христа всегда насаждали мнение о смирении как о характерном свойстве рабских натур, придавленных бременем христианских догм. Однако пример грузинской царицы убеждает в обратном.

Из этой книги читатель узнает о сущности смирения, о путях его достижения и увидит, что обрести эту великую добродетель может только человек с твердой волей и мужественным сердцем.

¹ А Я говорю вам: не противься злому. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую (Мф. 5: 39).

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЗНАЧЕНИЕ И СУЩНОСТЬ СМИРЕНИЯ

Смирение побеждает козни диавола

Все мы, живущие на земле, находимся в большой опасности. Почему? Потому что, по словам апостола Петра, среди нас *диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить* (1 Пет. 5: 8).

Никто не может спасти душу, не выстояв в борьбе с падшими ангелами. Злобные демоны, сами низвергнутые с неба, поставили перед собой цель и человечество ввергнуть в бездну ада. Для этого нечистые духи используют все доступные им средства. Не имея возможности насильно заставить людей совершать беззаконие, демоны действуют хитростью: они соблазняют, манят, искушают, опутывают страстями и доводят до греха. Что же может противопоставить коварству диавола человек? Этот вопрос беспокоил христианских подвижников с древних времен.

Однажды преподобный Антоний Великий духовным взором увидел все сети диавола, раскинутые по земле. Вздыхнув, он сказал:

— Горе роду человеческому! Кто может освободиться от этих сетей?

В ответ преподобный услышал голос свыше:

— Смиренномудрый спасается от них, и они не могут даже прикоснуться к нему².

Все козни диавола разрушаются смирением. Чем более мы с помощью Божией совершенствуемся в смирении, тем менее подвергаемся опасности быть обольщенными и погубленными коварными демонами.

Невидимо бесы борются с нами через помыслы, а осязаемо — посредством людей, от которых мы терпим несправедливые оскорбления и притеснения. Если демонам удастся полностью овладеть каким-нибудь человеком, тогда они начинают использовать его и для физического насилия. Об одном из таких искушений рассказывается в «Отечнике».

К старцу-отшельнику пришел человек, одержимый бесом. Из уст несчастного постоянно истекала пена, и его внешний вид был ужасен. Увидев старца, он ударил его по щеке. Отшельник подставил другую. Демон, не вытерпев смирения подвижника, тотчас вышел из бесноватого.

Диавол, нападая на нас через других людей, стремится возбудить в наших сердцах по отношению к ним гнев и вражду. Во время подобных

² Духовно-назидательные примеры из жизнеописаний святых и подвижников благочестия иногда приводятся автором в литературной обработке. Чтобы излишне не насыщать текст сносками и ссылками, автор не указывает источники в тех случаях, когда мысли церковных писателей приведены в свободном изложении, а также когда они настолько утвердились в святоотеческой литературе духовно-нравственными истинами, что почти невозможно точно установить их первоисточник.

искушений нам необходимо проявлять особую любовь к человеку, притесняющему нас, и смирением перед ним побеждать диавола. Конечно, это относится к нашей личной жизни. Зло, которое стремится уничтожить общественные устои, стереть с лица земли целые народы или погубить хотя бы одного человека, должно пресекаться жесткими мерами. Для этого существуют армия и полиция.

В истории Церкви были случаи, когда диавол лично являлся великим святым и пытался выместить на них свою злобу. Так, однажды преподобный Макарий Египетский нес пальмовые ветви для плетения корзин. Неожиданно на своем пути он встретил диавола, который замахнулся серпом и хотел ударить его, но не смог.

— Макарий! — обратился он к святому. — Из-за тебя я терплю великую скорбь, потому что не в состоянии победить тебя. Вот и я делаю все, что делаешь ты. Ты постишься, а я вовсе ничего не ем; ты бодрствуешь, а я никогда не сплю. Одно, впрочем, есть, в чем ты превосходишь меня.

— Что это такое? — спросил преподобный.

— Смирение твое, — отвечал диавол, — вот почему я и не могу бороться с тобой.

Соблазняя людей, сатана способен принимать вид Христа, ангелов и святых. Являясь в таком облике, он пытается привести человека в состояние духовной прелести. Однажды в древности диавол предстал в образе ангела перед одним египетским подвижником и, возбуждая в нем тщеславие, сказал:

— Я, Архангел Гавриил, послан к тебе!

— Смотри, — смиренно и простодушно молвил старец. — Не к кому ли другому ты послан? Потому что я недостойн того, чтобы посылались ко мне ангелы.

После этих слов диавол тотчас исчез.

Демоны, будучи чрезвычайно наглыми и гордыми, приближаясь к смиренномуудрому человеку, теряют свою злобную силу, и все их козни разрушаются. Египетский подвижник авва Моисей говорил, что имеющий смирение смиряет демонов, а не имеющий смирения осмеивается демонами.

Смирение — основа всех добродетелей

Предания Церкви хранят немало повествований о великом значении смирения для духовной жизни человека. Вот одно из них.

В далекие времена христианка оказалась на необитаемом острове, на котором провела сорок лет в подвигах поста и молитвы, терпя различные лишения. Наконец, к острову пристал корабль, и она вернулась на материк. Придя к одному из великих подвижников, женщина поведала ему о своих отшельнических подвигах.

Внимательно выслушав ее, старец спросил:

— А можешь ли ты принимать поношения от людей как благовония?

— Нет, отче, — смущенно ответила христианка.

— Тогда ты ничего не приобрела за все сорок лет своих подвигов, — сделал неутешительный вывод старец.

Проведя долгие годы вне человеческого общества, невольная отшельница не приобрела главного — смирения, без которого все остальные добродетели теряют свою силу.

Знаменитый духовный писатель древности преподобный авва Дорофей сравнивал процесс спасения души со строительством дома. Он писал, что строитель должен на каждый камень класть известковый раствор, ибо без него камни распадаются и здание обрушится. Для духовного дома христианина кирпичами являются добродетели, а известью служит смирение³. Любое доброе дело, совершаемое без него, не приносит человеку никакой пользы. По этому поводу мудрая египетская подвижница, блаженная Синклитикия, сказала, что как деревянный корабль невозможно построить без гвоздей, так и спастись нельзя без смиренного мудрия⁴. В нашей духовной жизни доски — это добродетели, а гвозди — смиренные мысли.

Как-то к оптинскому старцу Анатолию Старшему пришла женщина и попросила у него благословения жить одной, чтобы без помех поститься, молиться и спать на голых досках. Старец сказал ей:

— 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 Божией — вот тебе

³ См.: Преподобного отца нашего аввы Дорофея душеполезные поучения и послания с присовокуплением вопросов его и ответов на оные Варсонофия Великого и Иоанна Пророка. 7-е изд. Калуга: Козельская Введенская Оптина пустынь, 1895. С. 169. (Далее: Душеполезные поучения.)

⁴ См.: Древний патерик. С. 289.

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

Другой своей духовной дочери, попросившей у него благословение на приобретение Евангелия и Псалтири, преподобный Анатолий посоветовал:

— Купить — купи, но, главное, неленостно неси послушание, смиряйся и все терпи. Это будет выше поста и молитвы.

Значение смирения для успешного духовного роста христианина заключается и в том, что оно хранит душу от гордости. Сколько бы человек ни приобрел добродетелей и как бы ни приблизился к Богу, смирение не только не дает ему видеть свою святость, но и еще в большей степени открывает ему собственную греховность.

Схимонах Никодим, афонский подвижник XIX века, получил от Бога великий дар слез: он мог плакать по своему желанию столько, сколько хотел. Его духовник, заметив у него такую добродетель, спросил:

— Давно ли ты имеешь этот дар?

— Два года с половиною, — ответил схимонах Никодим, — с того времени, как я после беседы с тобой об этом даровании Божиим сделал тебе поклон и испросил у тебя благословения искать этот дар Божий. А до того времени я три года с трудом понуждал себя к ежедневным слезам.

На это признание духовник сказал ему:

— Ты получил этот дар за послушание, а не за твои заслуги. Знай, что всякий дар Божий

сохраняется смирением. Берегись от возношения, не осуждай никого и постоянно укоряй себя. Другие тоже имеют этот дар, но считают себя хуже всех.

Святые отцы отмечали, что Бог дает духовные дары не за труды, а за смиренномудрие. По мере же возрастания смирения Господь приумножает и Свои дары.

Смирение — источник мира и радости

Одна из сестер Шамординской обители за невольный проступок получила от настоятельницы строгий выговор. Сестра попыталась было объяснить причину своей провинности, но разгневанная начальница не хотела ничего слушать и тут же при всех пригрозила поставить ее на поклоны. Больно и обидно стало шамординской насельнице. Однако она подавила в себе самолюбие, замолчала и смиренно попросила прощения у настоятельницы. Придя к себе в келлию, сестра вдруг вместо стыда и смущения ощутила в своем сердце неизъяснимую радость. Вечером того же дня она рассказала о всем случившемся преподобному Амвросию Оптинскому, который, выслушав ее, сказал:

— Этот случай промыслителен. Помни его. Господь захотел показать тебе, как сладок плод смирения, чтобы ты, ощутив его, всегда понуждала себя к смирению: сначала к внешнему, а затем и к внутреннему. Когда человек понуждает себя смиряться, Господь утешает его внутренне, и это-

то и есть та благодать, которую Бог дает смиренным. Самооправдание только кажется облегчающим средством, а на самом деле приносит в душу мрак и смущение.

Слово «смирение» имеет в своей основе слово «мир». Это указывает на то, что смиренный человек всегда пребывает в мире с Богом, с самим собой и с другими людьми. Известный египетский подвижник авва Пафнутий рассказывал, что в дни своей молодости постоянно ходил к великим старцам, хотя они жили далеко в пустыне, и открывал им все свои мысли. Они же говорили ему всегда одно и то же:

— Куда бы ты ни пришел, храни смирение, и будешь спокоен.

Смирение приносит человеку мир, радость и благодатную безмятежность. Оно же делает эти чувства непоколебимыми, даже несмотря на скорби и житейскую суету. Если мы будем хранить в сердце смирение, то с помощью Божией победим любое искушение, решим любую проблему и найдем выход из самой сложной ситуации.

Без смирения невозможно спасение

Одна монахиня, духовная дочь оптинского старца Анатолия Старшего, в своем письме просила дать наставление о том, как ей не сбиться с пути спасения. Преподобный в ответ написал: «Начни со смирения, делай со смирением и кончай со смирением, и вчинишься со святыми. Этот

путь, то есть путь смирения, самый надежный и, как говорят отцы, „непадательный“. Ибо куда может упасть смиренный, когда он считает себя хуже всех?»⁵

Преподобный Анатолий Старший был насельником Оптиной пустыни, являвшейся одним из духовных центров России. В этой обители воспитанию в иноках смирения придавали первостепенное значение. Основатели оптинского старчества, преподобные Лев, Моисей и Макарий, стремились насадить в своих учениках прежде всего дух смирения и кротости. Будучи сами живыми примерами смиренномудрия, они считали смирение фундаментом духовной жизни христианина. Это мнение у Оптинских старцев сформировалось благодаря глубокому изучению Священного Писания, творений святых отцов и личному аскетическому опыту.

Оптинские старцы в своем монастыре возродили духовные традиции древнего христианского благочестия. Основоположники же этих традиций о смирении высказывались многократно, всегда подчеркивая его безусловную необходимость для спасения человека. Так, преподобный Иоанн в своей знаменитой книге «Лествица» писал, что диавол только из-за гордости ниспал с неба, а царь Давид, как он сам говорил о себе, не постился, не бдел, не лежал на голой земле, но смирился, и спас его Господь. Святое смирение

⁵ Житие и поучения оптинского старца Анатолия (Зерцалова). С. 61.

отверзает врата небесные, и без него никто не войдет в Небесный чертог⁶.

«Смирение и без дел многие прегрешения делает простительными, — наставлял преподобный Исаак Сирийский. — Напротив того, без смирения и дела бесполезны, даже уготовляют нам много худого. Что соль для всякой пищи, то смирение для всякой добродетели. И если приобретем его, соделает нас сынами Божиими и без добрых дел представит Богу»⁷.

Справедливости ради надо отметить, что, хотя смирение может и одно спасти человека, при наличии других добродетелей процесс спасения протекает более благоприятно. Так, однажды преподобного Иоанна Пророка спросили: «Каким образом можно быстрее спастись?» Великий старец ответил, что быстрее всех спасет свою душу тот, кто к смирению присоединяет и другие духовные подвиги. Медленнее спасаются те, которые, имея смирение, вместо подвижничества претерпевают обиды от ближних. Еще медленнее спасаются христиане, обладающие только одним смирением⁸.

⁶ См.: Преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Сергиев Посад, 1908. С. 151, 166. (Далее: Лествица.)

⁷ Иже во святых отца нашего аввы Исаака Сирийца на слова подвижнические / Репринт. М., 1993. С. 198–199. (Далее: Слова подвижнические.)

⁸ См.: Преподобного аввы Дорофея душеполезные поучения и послания с присовокуплением вопросов его и ответов на оные Варсонофия Великого и Иоанна Пророка. С. 249.

Быстро или медленно, но при наличии смирения мы войдем в Царство Божие. Без смирения же все наши надежды на спасение напрасны.

Сущность смирения

В чем сущность смирения? Этот вопрос всегда интересовал христианских подвижников. Для его решения, как повествует преподобный Иоанн Лествичник, как-то раз собралось несколько духоносных мужей. Один из них сказал:

— Смирение состоит в постоянном забвении своих добрых дел.

— Смирение состоит в том, чтобы считать себя самым последним и грешным из всех людей, — высказал свое мнение другой.

— Смирение есть сознание своей немощи и бессилия, — произнес третий.

Другие подвижники дали еще несколько определений сущности смирения, но ни одно из них не было исчерпывающим. Выслушав всех, преподобный Иоанн Лествичник суммировал мнения этих благочестивых мужей.

— Смиреномудрие, — сказал он, — есть безымянная благодать души, имя которой тем только известно, которые познали ее собственным опытом; оно есть несказанное богатство, Божие именование⁹.

Преподобный Иоанн по сути признал, что сущность смирения выразить человеческим язы-

⁹ См.: Лествица. С. 162–163.

ком невозможно. Почему? Потому что смирение — божественно и его природу может познать только тот, кто обрел в себе Самого Бога.

С преподобным Иоанном Лествичником согласен преподобный Исаак Сирий. Он пишет, что смирение есть некая таинственная сила, которая во всей своей полноте подается Богом только святым. Смирение является совокупностью всех добродетелей и поэтому венчает человека, достигшего духовного совершенства¹⁰. «Смиреномудрие есть одеяние Божества. В него облеклось вочеловечившееся Слово и чрез него приобщилось нам в теле нашем. И всякий, облеченный в оное, истинно уподобился Нисшедшему с высоты Своей, сокрывшему добродетель величия Своего и славу Свою прикрывшему смиреномудрием, чтобы тварь не была попалена видением сего»¹¹. Кто облачается в одежду смирения, тот облачается в Самого Христа¹². Но даже такой человек не может объяснить другим людям в доступных им понятиях сущность смирения, он только имеет возможность ощущать ее сам.

Хотя нашему рациональному мышлению недоступно понимание природы смирения, мы можем видеть признаки смиреномудрия в человеке. Таких признаков существует множество, но главными являются бесстрашие и полное предание человеком себя воле Божией. Эти два признака

¹⁰ См.: Слова подвижнические. С. 235.

¹¹ Там же. С. 232.

¹² См. там же. С. 233.

смирения можно было наблюдать, например, у преподобного Саламана Молчальника.

Святой Саламан поселился в селении на западном берегу Евфрата в маленькой хижине, в которой наглухо затворил дверь и окно. Раз в год он выходил наружу через подземный ход и запасался пищей. Местный епископ, узнав о праведнике, пожелал посвятить его в сан священника. Разобрав часть стены хижины, посланцы епископа взяли Саламана и доставили его к владыке, который и рукоположил преподобного. Через некоторое время епископ, так и не услышав от подвижника ни одного слова, приказал доставить его в хижину, а стену вновь заложить. Между тем жители селения Каперсана, где родился преподобный, загорелись желанием видеть святого в своем селе. Однажды ночью они взяли Саламана, привели его в Каперсану и поселили в заранее построенной хижине. При своем переселении Саламан не спорил, не сопротивлялся и даже не проронил ни слова. Вскоре жители селения, в котором преподобный жил ранее, так же ночью пришли к его новому жилищу, разобрали хижину и отвели Саламана на прежнее место жительства. Смирный молчальник и на этот раз не сопротивлялся и не требовал, чтобы его оставили в покое.

Опыт святых

Святые отцы в своих трудах пространно описали путь приобретения смирения. Суммируя их опыт, приведем краткие, но очень емкие святоотеческие

суждения об этой добродетели. Так, преподобный Иоанн Кассиан Римлянин и святитель Тихон Задонский, характеризуя основные признаки смирения, отмечают, что смиренномудрый христианин:

1) не только свои дела, но и помыслы открывает, ничего не скрывая, своему старцу-руководителю;

2) умерщвляя свою волю и ни в чем не полагаясь на свое мнение, все доверяет рассуждению своего духовного руководителя и охотно исполняет его наставления;

3) во всем соблюдает повиновение, кротость, терпеливость;

4) никого не обижает, и сам без ропота охотно переносит обиды, клевету и притеснения;

5) никого, даже самого грешного человека, не презирает и не осуждает, но всегда помнит о собственных грехах и постоянно оплакивает их перед Богом;

6) считает себя не только на словах, но и в искреннем расположении сердца худшим из всех людей;

7) не делает ничего, что не согласно с общими правилами поведения, приличия и общежития между людьми; бывает внимателен к словам и требованиям не только высших, но и равных и меньших себя;

8) доволен своим положением, как бы оно ни было низко;

9) презирает похвалу, уклоняется от славы и власти и, если избежать их невозможно, скорбит об этом;

10) с подчиненными обходится как со своими братьями, не требует от них почтения, но постоянно заботится о них; если по необходимости и наказывает кого-либо из подвластных ему, то в своем сердце считает себя нисколько не лучше его;

11) без необходимости не говорит, а когда говорит, делает это негромко, мирно и кротко;

12) не легкомыслен и не склонен к смеху;

13) не придает никакого значения своим добрым делам и старается быстрее забыть их¹³.

Преподобный Григорий Синаит различает семь видов смирения: молчание, смирение в мыслях, смирение в словах, смирение в одежде, самоуничтожение, сокрушение, почитание себя последним. Все эти виды смирения связаны между собой и взаимно рожают друг друга. Преподобный пишет, что существует две степени смирения: низшая и высшая. На низшей находится человек, который считает себя хуже всех людей и даже хуже бесов. Второй степени достиг тот, кто все свои добрые дела приписывает Богу и только на Него возлагает свою надежду¹⁴.

Желающим приобрести смирение святые отцы советовали:

1) познать свою немощь;

2) помнить о прежних грехах и каяться в них;

3) размышлять о великих подвигах святых, в сравнении с которыми наши дела ничего не стоят;

4) живо чувствовать полную зависимость от Бога, без Которого мы не можем сделать ничего доброго;

5) всегда помнить о смирении Господа Иисуса Христа, ради нас претерпевшего страдания и крестную смерть;

6) постоянно напоминать себе, что гордость — причина всех грехов, она более всего другого отдаляет нас от Бога;

7) стремиться в точности исполнять все заповеди Божии;

8) усердно молиться Богу о даровании великой добродетели смирения.

Так учили великие святые. В какой-то мере смирение может (а лучше сказать, обязан) приобрести каждый из нас. Каким образом? Об этом — в следующих главах.

¹³ См.: *Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Писания // ТСЛ.* 1993. С. 46; *Творения иже во святых отца нашего Тихона Задонского. М., 1889. Т. I. С. 141; Т. II. С. 244–245. См. также: Петр (Екатериновский), еп. Указание пути к спасению. М., 1994. С. 265–266.*

¹⁴ См.: *Добротолюбие. М., 1900. Т. V. С. 205–206.*

Симеон (Холмогоров), архим. Един от древних: Повесть о жизни и подвигах схиархимандрита Гавриила (Зырянова). М., 1996.

Старец Паисий Святогорец. Преподобный Арсений Каппадокийский // ТСЛ. 1997.

Творения иже во святых отца нашего святителя Игнатия, епископа Ставропольского. М.: Сретенский монастырь, 1996. Т. I.

Творения иже во святых отца нашего святителя Игнатия, епископа Ставропольского. М.: Сретенский монастырь, 1997. Т. IV.

Творения иже во святых отца нашего Тихона Задонского. М., 1889. Т. I, II.

Творения преподобного и богоносного отца нашего священномученика Петра Дамаскина. Киев, 1905.

Фудель С. И. У стен Церкви // Свет Православия. 1997. Вып. 32–34.

Херувим (Карамбелас), архим. Из удела Божией Матери. Киев, 1998.

Четвериков С., прот. Описание жизни блаженной памяти оптинского старца иеросхимонаха Амвросия // Паломник. 1998.

Четверухин И., прот., Четверухина Е. Иеросхимонах Алексей, старец Смоленской Зосимовой пустыни // ТСЛ. 1995.

Предисловие	3
Глава I. Значение и сущность смирения . . .	6
Смирение побеждает козни диавола	6
Смирение — основа всех добродетелей . . .	9
Смирение — источник мира и радости . . .	12
Без смирения невозможно спасение	13
Сущность смирения	16
Опыт святых	18
Глава II. Смиреномудрие	22
Познание собственной немощи	22
Праведник считал себя чудовищем	22
Святые не видели своих заслуг	25
Забывшие достоинства	28
Не желай духовной высоты	31
Не стремись к подвигам	33
Не пытайся стать наставником	34
Не блистай своими талантами	36
Польза «черного» труда	38
Глава III. Внутреннее самоуничижение . . .	42
Смиреномудрое отношение к людям	42
Самоукорение при искушениях	48
Глава IV. Смирение и поведение человека . .	58
Правила смиренного поведения	58
Ряса, которая мешала смирению	60
Кланяешься человеку — воздаешь честь Богу	62

«Не начинай говорить, пока тебя не спросят»	65
Глава V. Внешнее уничижение	69
Закалка смирения	69
«Кто ненавидит бесчестие — ненавидит смирение»	76
Как принимать уничижения от младших и подчиненных	80
Добровольное уничижение перед людьми	84
Смирение вразумляет грешников	89
Принудительные уроки смирения	93
Глава VI. Самый короткий путь к смирению	98
Школа смирения	98
Обучение послушников смирению	103
Глава VII. Медные трубы	109
Испытание славой	109
Слава, от которой нельзя скрыться	116
Власть и смирение	120
Ложное смирение	126
Заключение	134
Библиография	137

*Духовно-просветительская
православная литература*

Протоиерей Вячеслав Тулупов

КАК ПРИОБРЕСТИ СМИРЕНИЕ

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редактор *А. Концевенко*

Дизайн обложки *Р. Поляков*

Технический редактор *З. Кондрашова*

Корректоры *Г. Абудеева*

Верстка *М. Алимпиев*

Подписано в печать 04.02.2019
Формат 84×108/32 . Объем 4,5 печ. л.
Тираж 5 000 экз. Заказ №

Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
119435, Москва, ул. Погодинская, 18

Оптовый отдел реализации:
(499) 246-20-85, 246-52-08

Магазин на ул. Погодинской: (499) 245-30-68

Магазин на ул. Бакунинской: (499) 246-25-35

e-mail: books@rop.ru. <http://www.rop.ru>