

# Путь к Свету

## Православный альманах

---

Шаг второй

О смирении

### Образец смирения перед Богом царя Давида

Доколе, Господи? Не забудь меня до конца! Доколе будешь отворачивать лицо Твое от меня? Доколе заключать мне помыслы в душе моей, печали в сердце моем день и ночь? Доколе возноситься врагу моему надо мной? Воззри, услышь меня, Господи, Боже мой! Просвети очи мои, да не усну сном смерти! (Пс. 12:2–4). Боже, Боже мой, внимли мне! Почему Ты оставил меня? Удаляют меня от спасения грехопадения мои. Боже мой, взываю днем, и не слышишь, в ночи взываю, но не внимлешь Ты (Пс. 21:2–3). Господи! Услышь молитву мою, внимли молению моему. Не вступай в тяжбу с рабом Твоим, ибо не в силах оправдаться пред Тобою никто из живых (Пс. 142:1–2). Господи, да не обличишь меня в ярости Твоей и не накажешь меня в гневе Твоем! Ибо стрелы Твои вонзились в меня, и наложил Ты на меня руку Твою. Нет исцеления телу моему от гнева Твоего, нет мира костям моим от грехов моих. Беззакония превысили голову мою, словно бремя тяжкое, отяготели на мне. Смердят и гноятся раны мои от безумия моего (Пс. 37:2–6). Боже, и Ты ведаешь безумие мое, и прегрешения мои от Тебя не утаились (Пс. 68:6). О Господи, доколе?.. Обратись, Господи, избавь душу мою, спаси меня по милости Твоей! Изнемог я от воздыханий моих, омываю плачем всякую ночь ложе мое, слезами моими постель мою орошаю. Помутились от горести очи мои (Пс. 6:5, 7–8). Да не постыдятся из-за меня ищущие Тебя (Пс. 68:7). Беззаконие мое поведаю всем и помышлять буду о грехе моем (Пс. 37:19). За грехи мои подвергся я поруганию, и нет исцеления телу моему (Пс. 37:8). Онемел я и не отверзал уст моих, ибо Ты этого возжелал (Пс. 38:10). И облек я постом душу мою и стал терпеть поругания; и оделся я в рубище и стал для всех притчей (Пс. 68:11–12). Пепел ел я с хлебом и воду пил со слезами, удрученный гневом Твоим и яростью Твоей, ибо Ты вознес меня, но затем низверг. Дни мои, словно тень, канули, и я, будто сено, иссох (Пс. 101:10–12). Впала в дремоту душа моя от уныния (Пс. 118:28).

По великой милости Твоей, войду в дом Твой, поклонюсь храму святому Твоему во страхе пред Тобой. Господи, наставь меня правдою Твоею, пред лицом врагов моих направь к Тебе путь жизни моей! (Пс. 5:8–9). Во славу имени Твоего, Господи, очисти меня от греха, ибо он велик (Пс. 24:11). Веровал я и говорил себе: «Смирился я глубоко». Сказал я в исступлении моем: «Всяк человек лжив!» Чем воздам я Господу за все, что даровал Он мне? Чашу спасения приму и имя Господне призову (Пс. 115:1–4). Услышь, Боже, молитву мою и не отвергни моления моего; внемли мне и услышь меня! (Пс. 54:2–3). Помилуй меня, Господи, ибо немощен я; исцели меня, Господи, ибо содрогнулись кости мои, и душа моя в сильном смятенье (Пс. 6:3–4). Господи Боже Спаситель мой, и днем и в ночи к Тебе я взываю! Да вознесется к тебе молитва моя, ибо нахлынули беды на душу мою, и жизнь моя к вратам ада приблизилась. Уподобился я нисходящим в гроб; стал как человек, лишенный помощи, к умершим причтенный, как убитые, спящие в гробах; не вспоминаешь Ты о них, ибо они рукой Твоей отринуты были (Пс. 87:2–6). Сердце мое в смятенье, оставила меня сила моя, свет очей моих, и тот я утратил (Пс. 37:11). Сердце мое пришло в смятенье, и боязнь смерти напала на меня; страх и трепет напал на меня, и покрыла меня тьма. И сказал я: «Кто даст мне крылья голубиные, да улечу и успокоюсь?» Вот удалился я, бежал и водворился в пустыне. Ждал я, что Бог спасет меня от малодушия и от бури (Пс. 54:5–9). К Тебе, Господи, воззову и Богу моему помолюсь. Что даст кровь моя, когда подвергнусь я тлению? Разве прославит Тебя прах мой, или возвестит он истину Твою? (Пс. 29:9–10). Ибо никто из умерших не поминает Тебя, и во аде кто исповедает величие Твое? (Пс. 6:6). Разве для мертвых творишь Ты чудеса? Разве кто возвестит во гробе милость Твою и истину Твою в обители смерти? Разве познают во мраке чудеса Твои и правду Твою в земле забвенной? Но я к Тебе, Господи, взываю, и ранним утром молитва моя вознесется к Тебе. Для чего, Господи, отвергаешь Ты душу мою? Отвращаешь лицо Твое от меня? (Пс. 87:11–15). Не безмолвствуй, видя слезы мои, ибо странник я у Тебя и пришелец, подобно отцам моим. Смилиуйся надо мною, да вкушу покой, прежде чем умру и не станет меня (Пс. 38:13–14). Как вода растекаюсь, рассыпались кости мои; стало сердце мое, как воск, тающий в груди моей. Иссохла, будто глиняный сосуд, сила моя, язык мой прилип к гортани моей, и в прах смерти низвел Ты меня (Пс. 21:15–16). Исчезают, как дым, дни мои, и кости мои, подобно хворосту, высохли. Срезан был я, как трава, иссохло сердце мое, и даже забывал я вкушать хлеб мой. От непрестанных стенаний моих присохла кость моя к плоти моей (Пс. 101:4–6). Вспомни слабость естества моего! Ужели напрасно создал Ты сынов человеческих? Кто из людей проживет свой век

и не узрит смерти? Кто избавит душу свою от власти ада? (Пс. 88:48–49). Господи, не лиши меня щедрот Твоих; милость Твоя и истина Твоя да будут мне всегда защитой. Ибо обступили меня беды, и нет им числа; настигли меня беззакония мои, и померк мой взор; стало их больше, чем волос на голове моей, и сердце мое замерло во мне. Благоволи, Господи, избавить меня! Господи, поспеши на помощь мне! (Пс. 39:12–14). Возвел я очи мои к Тебе, Живущий на небесах! Как взирает раб на руку господина своего, как взирает рабыня на руку госпожи своей, так и наши очи устремлены ко Господу Богу нашему, в надежде на милость Его (Пс. 122:1–2). Господи, помилуй меня, исцели душу мою, ибо согрешил я пред Тобой! (Пс. 40:5). Господи, Господи, на Тебя уповаю, не отними душу мою! (Пс. 140:8). Не предай меня в руки гонителей моих, ибо восстали на меня свидетели неправедные (Пс. 26:12). Не оставь меня, ибо скорбь подступила и некому помочь мне. Окружили меня враги, как стадо тельцов, как тучные волы, обступили меня. Отверзли на меня пасть свою, подобно льву, что, рыча, хватает добычу. Окружило меня псов множество — сборище лукавых людей обступило меня (Пс. 21:12–14, 17). Внемли зову души моей, избавь ее, от врагов моих избавь меня! Ибо ведаешь Ты позор мой, стыд мой и посрамление мое; пред Тобой оскорбители мои. Унижений ожидала душа моя и страданий; и ждал я сострадающего, и не было его, и утешающих ждал, и не обрел их (Пс. 68:19–21). В руке Твоей жребий мой. Избавь меня от руки врагов моих и гонителей моих. Яви сияние лица Твоего рабу Твоему; спаси меня милостью Твоею! (Пс. 30:16–17). Да постыдятся нечестивые и сойдут во ад! Да онемеют уста лукавые, что с гордыней и презрением обвиняют праведника в беззаконии! (Пс. 30:18–19). Не оставь меня, Господи Боже мой, не отступи от меня! Приди на помощь мне, Господи, спасающий меня! (Пс. 37:22–23). Господи, услышь молитву мою, и вопль мой к Тебе да вознесется! Не отвращай лица Твоего от меня; в день, когда я скорблю, приклони ко мне ухо Твое; в день, когда призову Тебя, вскоре услышь меня! (Пс. 101:2–3). Некуда мне бежать, и нет защиты душе моей. Воззвал я к Тебе, Господи, и сказал: «Ты упование мое, от Тебя приемлю участь мою на земле живых! Внемли молению моему, ибо смирился я глубоко! Изведи из темницы душу мою, да прослаблю имя Твое!» (Пс. 141:5–8). Волны скорбей настигли душу мою! Погряз я в тине глубокой, и нет у меня опоры; канул я в глубину морскую, и бурные волны потопили меня. Изнемог я, призывая Бога, охрипла гортань моя; истомились очи мои в ожидании помощи от Бога моего (Пс. 68:2–4). По великой милости Твоей услышь меня, извлеки меня из тины, да не погрязну, да не потопят меня бурные воды, да не поглотит меня пучина. Услышь меня, Господи, ибо Ты благ в милости Твоей; по множеству

щедрот Твоих воззри на меня! Не отврати лица Твоего от слуги Твоего, ибо я скорблю; не замедли услышать меня! (Пс. 68:14–18). Очи мои изнемогли от скорбей; взывал я к Тебе, Господи, весь день, воздевал к Тебе руки мои (Пс. 87:10). Сказало Тебе сердце мое: «Господа ищу». Ищут Тебя очи мои; лица Твоего, Господи, ищу. Не отвращай лица Твоего от меня, не уклонись в гневе Твоем от раба Твоего; подай помощь мне, не отвергни меня и не оставь меня, Боже, Спаситель мой! Ибо отец мой и мать моя оставили меня, а Господь принял меня (Пс. 26:8–10). Ты надежда моя, Господи, упование мое от юности моей! Ты опора моя от рождения, еще от чрева матери моей Ты мой покровитель (Пс. 70:5–6). Грехов юности моей и неведения моего не помяни; по милости Твоей вспомни меня, по благодати Твоей, Господи! Благ и праведен Господь, посему дарует закон Свой согрешающим на пути. Укажет кротким истину, научит кротких стезям Своим (Пс. 24:7–9). Благо мне, что смирил Ты меня, да научусь повелениям Твоим. Благ мне закон уст Твоих, дороже он множества золота и серебра (Пс. 118:71–72). Даруй мне закон, Господи, на пути Твоем и наставь меня на стезю правую пред лицом врагов моих (Пс. 26:11). Пути Твои, Господи, укажи мне, стезям Твоим научи меня. Наставь меня на истину Твою и научи меня, ибо Ты Бог, спасающий меня, и на Тебя надеюсь всяк день (Пс. 24:4–5). Наставь меня, Господи, на путь Твой, и пойду в истине Твоей. Да будет радостен сердцу моему страх пред именем Твоим! (Пс. 86:11). Как много благодати хранишь Ты, Господи, для тех, кто боится Тебя, кто уповает на Тебя пред лицом сынов человеческих! Сокроешь Ты их под сенью лица Твоего от мятежа человеческого (Пс. 30:20–21). Дай мне всегда страшиться Тебя, Господи, ибо грозит мне суд Твой (Пс. 118:120). Ты, Господи Боже мой, щедрый и милостивый, долготерпеливый, многомилостивый, истинный, воззри на меня и помилуй меня! (Пс. 85:15–16). Воззри на меня и помилуй меня, как судишь Ты милостиво любящих имя Твое. Стопы мои направь словом Твоим (Пс. 118:132–133). Очи мои всегда взирают на Господа, и Он исторгнет из сети стопы мои (Пс. 24:15). Не позволяй мне уклоняться сердцем к словам лукавым, измышлять оправдания грехам, как делают это люди беззаконные (Пс. 140:4). Раб я Твой; вразуми меня, и познаю откровения Твои (Пс. 118:125). Правда вечная откровения Твои; вразуми меня, и жив буду (Пс. 118:144). Дай мне, рабу Твоему, помнить слова Твои, на которые Ты велел мне уповать. Утешило это меня в унижении моем, ибо слово Твое вернуло мне жизнь (Пс. 118:49–50). Покорности и разумению научи меня, ибо верю заповедям Твоим (Пс. 118:66). Увидел я, что всему приходит конец; но бесконечно широка заповедь Твоя. Как возлюбил я закон Твой, Господи! Всяк день он наставляет меня (Пс. 118:96–97). Пойте Господу, праведные Его, помните и прославляйте

святыню Его! Ибо карает ярость Его, и дарует жизнь воля Его: с вечера водворится плач, а наутро радость (Пс. 29:5–6). Благословен Господь, ибо Он дивно явил мне милость Свою, уподобив меня граду огражденному (Пс. 30:22).

Возрадуюсь и возвеселюсь о милости Твоей, ибо воззрел Ты на смирение мое, избавил от бед душу мою и не отдал меня в руки врагов моих, вывел меня на простор (Пс. 30:8–9). Да возвеличится Господь! А я беден и убог, но Господь печется обо мне (Пс. 39:18). Желание убогих услышал Ты, Господи, преданным Тебе сердцам внимало ухо Твое. Сотвори правый суд сироте и смиренному, да не превозносится впредь человек на земле! (Пс. 9:38–39). Ибо не презрел и не отверг Он молитвы нищего и не отвратил лица Своего от меня, и когда воззвал я к Нему, услышал меня (Пс. 21:25). Господь — податель помощи и защитник мой; на Него уповало сердце мое, и помог Он мне, и процвела плоть моя; и по доброй воле прославляю Его (Пс. 27:7). Превознесу Тебя, Боже мой, Царь мой, и благословлю имя Твое во веки и веки веков!.. Велик Господь и прославлен Он, и нет предела величию Его. Из рода в род восхвалят люди деяния Твои, могущество Твое возвестят; великолепие славы и святости Твоей возгласят, о чудесах Твоих поведают; силу грозных деяний Твоих прославят, о величии Твоем поведают; громогласно помянут великую благодать Твою и правду Твою радостно воспоют. Щедр и милостив Господь, долготерпелив и многомилостив; благ Господь ко всем живущим, исполнены милости деяния Его. Да прославят Тебя, Господи, деяния Твои, и праведники Твои да благословят Тебя! Славу царства Твоего возгласят, о могуществе Твоем поведают. И возвестят сынам человеческим силу Твою, великолепие славы царства Твоего. Царство Твое — царство вовеки, владычество Твое — из рода в род. Верен Господь в словах Своих и свят в деяниях Своих. Укрепляет Господь падающих и поднимает низверженных. Очи всех живых на Тебя взирают с упованием, и Ты даешь им пищу во время свое. Отверзаешь руку Твою и насыщаешь все живущее по благой воле Твоей. Праведен Господь во всех путях Своих и свят во всех деяниях Своих. Близок Господь к призывающим Его, к призывающим Его в силе истины. Желания боящихся Его исполнит Он и молитвы их услышит и спасет их. Хранит Господь любящих Его, а грешников истребит. Изрекут уста мои хвалу Господу, и да благословит все живое во имя Его вовеки (Пс. 144:1, 3–21).

Прочитанные вами цитаты<sup>1</sup> — величайший образец смирения. Именно в таком сокрушении души своей предстоял царь Давид перед Богом. Это тот единственный образ мыслей и чувств, пребывая в котором, мы можем воспринять благодать, утешиться великим утешением, уготованным нам Господом. Покаянный плач Давида — точнейший камертон, по нему и нам необходимо сверять движения сердца к Спасителю.

**Приобретение смирения.** Не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил (Рим. 12:3). Не высокоумствуйте, но последуйте смиренным; не мечтайте о себе (Рим. 12:16). Всякий возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится (Лк. 18:14). Каждый поступай так, как Бог ему определил, и каждый, как Господь призвал (1 Кор. 7:17). В каком звании кто призван, братия, в том каждый и оставайся пред Богом (1 Кор. 7:24). Итак, кто из нас совершен, так должен мыслить; братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести вышнего звания Божия во Христе Иисусе. Впрочем, до чего мы достигли, так и должны мыслить и по тому правилу жить (Флп. 3:15, 13–14, 16). Сколько ты велик, столько смирайся, и найдешь благодать у Господа (Сир. 3:18). Сильные должны сносить немощи бессильных и не себе угождать. Каждый из нас должен угождать ближнему, во благо, к назиданию (Рим. 15:1–2). Все, что ни приключится тебе, принимай охотно и в превратностях твоего унижения будь долготерпелив, ибо золото испытывается в огне, а люди, угодные Богу, — в горниле унижения (Сир. 2:4–5). Сын мой! Не пренебрегай наказания Господня и не унывай, когда Он обличает тебя. Ибо Господь кого любит, того наказывает (Евр. 12:5–6). Кого Я люблю, тех обличаю и наказываю (Откр. 3:19). Блажен человек, которого вразумляет Бог, и потому наказания Вседержителя не отвергай, ибо Он причиняет раны и Сам обвязывает их; Он поражает, и Его же руки врачуют (Иов. 5:17–18). Притом, если мы, будучи наказываемы плотскими родителями нашими, боялись их, то не гораздо ли более должны покориться Отцу духов, чтобы жить?.. Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности (Евр. 12:9, 11). Итак, смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время (1 Пет. 5:6). Что такое человек, чтоб быть ему чистым и чтобы рожденному женщиною быть праведным? (Иов. 15:14).

<sup>1</sup> Все цитаты взяты из книги: Псалтирь Давида пророка и царя с параллельным переводом на русский язык / пер. Е. Н. Бируковой, И. Н. Бирукова; коммент. Т. А. Миллер. — М.: Православный Свято-Тихоновский богословский институт, 2003.

Что такое человек, что Ты столько ценишь его и обращаешь на него внимание Твое, посещаешь его каждое утро, каждое мгновение испытываешь его? (Иов. 7:17). ...Господи, Ты — Отец наш; мы — глина, а Ты — образователь наш, и все мы — дело руки Твоей (Ис. 64:8). Годы жизни нашей развеиваются, точно паутина; мера лет наших — семьдесят лет, если же в силах мы — восемьдесят лет, к тому же скорбь и болезни; этим обретаем мы смирение и назидаемся (Пс. 89:10). Преисподняя — дом мой; во тьме постелю я постель мою; гробу скажу: «Ты отец мой», червью: «Ты мать моя и сестра моя» (Иов. 17:13–14). Честна пред Господом смерть праведников Его (Пс. 115:6). Близок Господь к тем, кто сокрушен сердцем. И смиренных духом спасает (Пс. 33:19). Принимает кротких Господь, а грешников унижает до земли (Пс. 46:6). Придет гордость, придет и посрамление; но со смиренными — мудрость (Притч. 11:2). Итак, непокорный непокорен не человеку, но Богу (1 Фес. 4:8).

### **Выдержки из писаний святых отцов Православной Церкви**

Боголюбивая душа отнюдь никакое добро не ставит себе в заслугу или признает себя за совершившую что-то и потрудившуюся или знающую нечто, хотя бы и все свое земное имущество раздала бедным, но все приписывает Богу как получившая от Него все свои добрые навыки. Такие люди имеют горячность и неудержимую любовь к Богу, чем более стараются они преуспевать и приобретать, тем паче признают себя нищими и ничего не приобретшими. Они говорят: «Недостойн я, чтобы это солнце озаряло меня». Это признак христианства, это — смирение. Одного только требует Господь от всякого верующего в Него, того, чтоб он всецело вверил себя Ему — Христу, то есть чтоб имел полную на Него надежду и питал непоколебимую уверенность, что только силою Христовою, а не своею собственною можно спастись. И такой только есть настоящий христианин, кто полную надежду возлагает на одного Христа, что Он один все в нем исправит и уврачует его и по душе, и по телу. Всякому христианину относительно всех добрых дел, какие делает, надлежит исповедать, что их совершает Христос, а не он, кто же не так помышляет об этом, тот всеуе есть христианин. Итак, не требуется, чтоб человек взамен за душу свою дал что-либо другое, кроме познания себя, что он ничто. Только при этом способен он будет принести Богу сердце сокрушенное и смиренное — единственную жертву. «Жертва Богу дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит» (Пс. 50:19). Две есть жертвы, которые приемлет Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа и за которые милует и всякого человека в отдельности, и весь мир в совокупности, из них одна есть Сам Господь наш Иисус Христос, Сын Божий и Бог воплотившийся, а другая — сокрушенное и смиренное сердце

каждого верующего в Него. Потому-то истинные христиане, как сознающие, что ничего доброго не имеют в себе, но все от благодати Божией, бывают всегда смиренны и сокрушены. Нисходящая же на таких благодать сама учит их, чтобы, и преуспевая, не почитали душ своих за достойных награды и признавали себя ничего не стоящими. И будучи драгоценными перед Богом, не таковы они сами для себя, при своем преуспейнии и ведении Бога признают себя как бы ничего не знающими и, богатые пред Богом, сами для себя кажутся бедными. Как Христос, приняв образ раба, победил дьявола смиренномудрием, так змей вначале низложил Адама высокоумием и надменностью. И ныне этот змей, через надмение вселяясь в сердца, низлагает и губит род христианский. Человек смиряется, плачет, ищет помощи Божией с великим рвением и тогда явно видит, как благодать Всесвятого Духа приходит в него, и искореняет, и уничтожает страсти одну за другою, пока не освободит душу от всех их, ибо благодать Святого Духа не от одной или от двух страстей освобождает душу, но совершенно от всех, чисто-начисто. Когда душа придет в такое доброе состояние и ум ее силою Духа погрузится во глубину смирения и забудет мир и все, что в мире, помышляя только о себе и своем, так что это обратится в постоянный навык и настроение неизменное, тогда душа видит себя крайне уничиженною и бедною и убеждается, что между всеми людьми мира нет никого другого столь ничтожного, как она. Таким образом, чем более кто имеет себя в чувстве души беднейшим и низайшим всех людей, тем он бывает перее и выше всех людей. Степень самопознания и боговедения определяется степенью смирения и кротости. Блажен тот, который всякого человека почитает как бы богом после Бога. Блажен почитающий себя отребием всех. Он держит на сердце, что во всем мире нет ни одного человека, который был бы ниже и грешнее его. Кто стяжает такую жертву сокрушения со смирением, тому некуда пасть, потому что он имеет себя ниже всех. Ничего так не любит Господь, как душу кроткую и смиренную. Необходимо считать себя ничтожнее всех в мире. А кто не таков, тот не может соединиться с Духом Святым, не соединившийся же с Ним через очищение себя от всего страстного не может созерцать Бога и не может и не достоин сокровенно научиться смирению. Что значит вменять себя ни во что? Значит ни с кем не сравнивать себя и не говорить о добром деле: «Я это сделал». Берегись высокоумия, чтоб не потерять всего. Тот имеет дерзновение, кто думает, что не имеет дерзновения, наоборот, кто думает, что имеет дерзновение, отнимает силу у дерзновения. Если кто отвергает от себя праведное или неправедное обличение, тот отвергается своего спасения. Постоянные выговоры со стороны совести есть признак смирения. Отсутствие их в



каком бы то ни было действии есть признак ожесточения сердца: это указание на то, что человек привык оправдывать себя, обвиняя вместо себя своего ближнего или — хуже того — сам премудрый Промысл Божий. Когда, строго следуя голосу совести, увидит человек себя виновным в происшедшем, тогда узнает он, что состояние его есть глубокая степень смирения. Это явно из того, что он мирен и спокоен в неожиданностях, ибо остается он невозмутимым. Вот тот покой смирения, который есть плод зрелости. Кто вошел в это состояние, у того во всяком искушении покой будет больше, чем смущение. Его ум бывает в то время невозмутим, затворившись в ковчеге смирения, и только слышит вокруг себя топот и игры невидимых бесов, но ни один из них не может ввести его в искушение. Для того чтобы исправлялась безумная совесть наша, которая постоянно нуждается в биче, уготовано нам во все времена огорчение вместо отдохновения и наказание вместо вспоможения. Поэтому обвиняй совесть свою в черствости. Поверь, брат мой, что смирение есть некая сила, которую невозможно описать языком и приобрести человеческим усилием. Но по молитве дается оно тому, кому дается, и среди бдений с молениями и горячими прошениями приобретают его.

Если вам понравился этот номер альманаха, вы можете переслать его  
друзьям и знакомым.