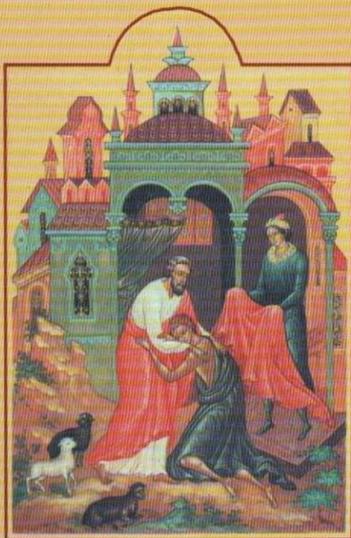


КАК ПРАВИЛЬНО ГОВЕТЬ И ИСПОВЕДОВАТЬСЯ.

О ЦЕРКОВНОЙ И ДОМАШНЕЙ ИСПОВЕДИ с указанием наиболее распространенных грехов

Изд. «НОВАЯ КНИГА», Сретенский монастырь, 2003.

По благословию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси АЛЕКСИЯ.



КАК ПРАВИЛЬНО
ГОВЕТЬ И ИСПОВЕДОВАТЬСЯ

МЫТАРЬ ЖЕ, СТОЯ ВДАЛИ,
НЕ СМЕЛ ДАЖЕ ПОДНЯТЬ
ГЛАЗ НА НЕБО;
НО, УДАРЯ СЕБЯ В ГРУДЬ,
ГОВОРИЛ: БОЖЕ!
БУДЬ МИЛОСТИВ КО МНЕ
ГРЕШНИКУ!

(Лк.18, 3)

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое грех

Что такое грехи смертные и грехи повседневные

В чем причина грехов

Что такое говение

Как говеть детям, больным и престарелым людям

Перечень наиболее распространенных грехов

Грехи против Бога и Церкви

Грехи в отношении к ближним

Грехи против самого себя и прочие греховные наклонности, противоречащие духу Христову

Об исповедании забытых грехов

Как готовиться к Таинству Покаяния

Когда и как совершается исповедь

Словесное исповедание грехов

Как часто надо исповедоваться и причащаться

О духовном отце

О послушании духовному отцу

Если у вас нет духовника

Домашнее Покаяние и исповедь перед Богом

ЧТО ТАКОЕ ГРЕХ

Грех — это нарушение христианского нравственного закона. Поэтому святой апостол и евангелист Иоанн Богослов и дает такое определение греха: **Всякий, делающий грех, делает и беззаконие** (1Ин.3, 4).

Грех совершает тот, кто сознательно и свободно отказывается действовать согласно Закону Божию.

Следует различать первородный грех, наследуемый нами от нашего праотца Адама, и грех произвольный, или личный, совершенный конкретным человеком.

Личный грех может состоять или в деянии: мысли, словах, пожелании, поступке, или же в несовершении чего-либо предписанного законом любви.

ЧТО ТАКОЕ ГРЕХИ СМЕРТНЫЕ И ГРЕХИ ПОВСЕДНЕВНЫЕ

Смертный грех — это нарушение важного закона, глубоко оскорбляющего святость Божию (например, богохульство, человекоубийство, кража, клевета, прелюбодеяние), когда проступок совершается с полным и совсем свободным согласием воли на послушание Богу. Смертный грех — это злостное, грубое, добровольное оскорбление Бога во всех Его свойствах, это ответ презрением и ненавистью на бесчисленные благодеяния и бесконечную отеческую любовь Господа.

Последствия такого греха ужасны: человек коренным образом разрывает все, что его связывало с Богом; он становится похожим на демона; он теряет сверхъестественную, благодатную жизнь во Христе; он лишает самого себя плодов Искупления.

Он совершает настоящее духовное самоубийство и сам отдает себя во власть смерти. Тот, кто умирает, не покаившись в смертоносном грехе, обрекает себя на вечную потерю Спасения, вечные угрызения совести и вечную ненависть к Богу.

Повседневный грех также является послушанием Божественного Закона. Повседневным грехом называют проступок или мысль, нарушающие Закон Божий, но не так злостно, не так дерзко.

Повседневные грехи совершаются также по недомыслию или незнанию. Такие грехи называют иногда простительными, но это отнюдь не означает, будто Господь обязан простить их, или будто можно не прилагать больших усилий, чтобы их избежать; простительным и легким он называется лишь по человеческому разумению по сравнению со смертоносным грехом.

Повседневный грех не лишает душу освящающей благодати и сверхъестественной жизни во Христе, но уменьшает рвение любви к Богу, постепенно порождает равнодушие и располагает к смертоносному греху. Особенно пагубны повседневные грехи, совершаемые по привычке: сквернословие, курение, осуждение ближних (сплетни) и т.д.

В ЧЕМ ПРИЧИНА ГРЕХОВ

Причины греха могут быть внутренние и внешние. Внутренние причины — это страсти и вожделения, являющиеся последствием первородного греха: **похоть плоти, похоть очей и гордость житейская** (1Ин.2, 16).

Главные внешние причины греха: наущения развратных людей и сатаны.

ЧТО ТАКОЕ ГОВЕНИЕ

Слово «говение» происходит от индоевропейского корня «хава», имеющего значение «благоговейное принесение жертвы»; этим словом в практике Русской Православной Церкви издавна называется приготовление к Святому Таинству Причащения.

Говение продолжается несколько дней и касается как телесной, так и духовной жизни человека. Христианин должен приготовить себя к достойному принятию Святых Таин. Ведь в Таинстве Святой Евхаристии под видом хлеба и вина мы вкушаем самое Пречистое Тело Господа и Бога и Спаса нашего Иисуса Христа и Его Святую Кровь. Верующий и соучаствующий в Таинстве Божественной Евхаристии причащается Тела и Крови Богочеловека Иисуса Христа и через это таинственно соединяется с Ним. Это Таинство любви Божией есть общение, союз Бога с человеком, через который человек достигает своего обожения. В Таинстве Причащения осуществляются слова Христа Спасителя: **Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем** (Ин.6, 56).

Во время говения телу предписывается воздержание, то есть телесная чистота и ограничение в пище — пост. Христос Спаситель постился в течение сорока дней, прежде чем начать Свое земное служение. Памятуя слова Господа к Своим ученикам, что они будут поститься, **когда отнимется у них Жених** (Лк.5, 35), постились все апостолы. Все праведники и подвижники христианской Церкви несли подвиг поста. **«В пениих, бдениих же и пощениих образ быв твоим учеником...»** — поется в тропаре преподобному Сергию, игумену Радонежскому. **«Яко постников удобрение (украшение) и отцев красото!..»** — славит Святая Церковь преподобного Иосифа, Волоцкого чудотворца.

Пост очищает духовную сущность человека, способствуя живому восприятию мира духовного. Поэтому христианин неукоснительно соблюдает все посты, установленные Православной Церковью. А если приобщение в Таинстве Святой Евхаристии происходит вне установленных постов, то христианин должен говеть хотя бы три дня. Для тех, кто не может нести подвиг поста по причине болезни или слабости сил, пост может быть ослаблен или заменен другим послушанием — это решает священник.

Во время поста исключается пища животного происхождения, скоромная (от древнерусского «скором» — жир, масло): мясо, молоко, масло, яйца, а при строгом посте и рыба. Хлеб, овощи и фрукты употребляются в умеренном количестве. Ум не должен рассеиваться и отвлекаться на суетные, житейские обстоятельства. Апостол учит нас: **Непрестанно молитесь** (1Фес.5, 17). А в дни приготовления к Причащению христианин должен усугубить свое молитвенное правило — кроме утренних и вечерних правил вычитывать еще и каноны.

Кроме этого, надлежит посещать все храмовые Богослужения, если позволяют обстоятельства.

В канун Причащения, послушав вечернее Богослужение в храме, нужно прочитать дома кроме молитв на сон грядущий (вечерних) каноны Спасителю (Иисусу Сладчайшему с акафистом или Покаянный канон), Пресвятой Богородице (Молебный Одигитрии — Путеводительнице или канон Ей по гласу Октоиха на повечерии), Ангелу-хранителю и канон дня седмицы (в воскресенье вечером, под понедельник — Бесплотным Силам, в понедельник вечером, под вторник — Предтече Господню Иоанну, под среду — Честному Кресту, под четверг — святителю Николаю с акафистом и святым Апостолам, под пятницу — Святому Кресту, под субботу — Акафист Богородице и каноны всем святым и заупокойный).

Читается также канон ко Святому Причащению.

После полуночи не разрешается есть, а также пить, ибо древнейшая благочестивая традиция, согласно с Церковным уставом, предписывает приступать к Таинству Причащения после совершенного поста.

Утром в день Причащения прочитываются утренние молитвы и Последование ко Святому Причащению, кроме канона, прочитанного накануне.

Все указанные каноны и молитвословия находятся в Молитвослове, а также в Правильниках и Канонниках.

Перед Причащением, согласно древней церковной традиции, необходима Исповедь, так как **«перед принятием Святых Таин надобно войти в себя, осмотреть свою душу, нет ли в ней грехов, и если есть, то надобно очистить себя исповеданием и получить разрешение в грехах своих от имени Церкви»** (святитель Иннокентий Московский).

КАК ГОВЕТЬ ДЕТЯМ, БОЛЬНЫМ И ПРЕСТАРЕЛЫМ ЛЮДЯМ

Правила говения имеют обязательную силу преимущественно на здоровых членов Церкви. Дети, больные и престарелые, которые не могут говеть по уставу, не лишаются матернего благосердия Церкви, действующей в любвеобильном духе своего Владыки и Господа.

Дети до семи лет не говеют и не исповедаются. Пожилые, больные люди, дети (до 14 лет) а также беременные женщины освобождаются от строгого поста во время говения. Однако обо всем этом следует посоветоваться со священником, но не решать ничего самостоятельно.

ПЕРЕЧЕНЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ГРЕХОВ

Старорусский церковный быт выработал особые печатные перечни грехов, известные под именем «генеральных исповедей», или, как называли их в церковном просторечии, «поновлений». Одно из таких наиболее древних и известных «поновлений» приписывается святому Димитрию Ростовскому. Во многих монастырях, где существовал обычай частого Покаяния, при малом количестве духовников многочисленной монашеской братии, а также множестве ежедневно прибывающих богомольцев «поновления» имели широкое распространение; и по сей день такая практика сохранилась на Афоне.

Ниже прилагается подобный перечень прегрешений, составленный на основе такого рода древних «поновлений», изложенный на современном русском языке. В этот перечень не входят такие грехи, в которых кающийся, если он знает их за собой, должен признаться в личной исповеди духовнику. В отдельных местах после краткого именованья греха разъясняется форма его проявления.

ГРЕХИ ПРОТИВ БОГА И ЦЕРКВИ

1. Маловерие, сомнение в истинности Священного Писания и Предания (то есть в догматах Церкви, ее канонах, законности и правильности иерархии, совершения Богослужения, в авторитетности писаний святых отцов). Отречение от веры в Бога из страха перед людьми и забота о земном благополучии.

Маловерие — отсутствие полной глубокой убежденности в какой-либо христианской истине или принятие этой истины только разумом, но не сердцем. Это греховное состояние возникает на почве сомнения или отсутствия ревности к подлинному Богопознанию. Маловерие для сердца — то же самое, что сомнение для ума. Оно расслабляет сердце на путях исполнения воли Божией. Исповедь помогает изгнать маловерие и укрепить сердце.

Сомнение — мысль, нарушающая (явно и смутно) убежденность в истинности учения Христа и Его Церкви в целом и частностях, например, сомнения в евангельских заповедях, сомнения в догматах, то есть каком-либо члене Символа Веры, в святости какого-либо признанного Церковью святого или событий Священной истории, празднуемых в Церкви, в Боговдохновенности святых отцов; сомнение в почитании святых икон и мощей святых угодников, в невидимом Божественном присутствии в Богослужении и в Таинствах.

В жизни нужно учиться различать «пустые» сомнения, возбуждаемые бесами, окружающей средой (миром) и собственным помраченным грехом умом — такие сомнения нужно отвергать актом воли — и действительные духовные проблемы, которые надо разрешать, основываясь на полном доверии к Богу и Его Церкви, понуждая себя к полнейшему самораскрытию перед Господом в присутствии духовника. Лучше исповедать все сомнения: и те, которые были отвергнуты внутренним духовным оком, и в особенности те, которые были приняты в сердце и породили там смятение и уныние. Таким образом очищается и просвещается ум и укрепляется вера.

Сомнение может возникать на почве излишнего доверия себе, увлекаемости чужими мнениями, малой ревности к осознанию своей веры. Плод сомнения — расслабленность в следовании путем Спасения, прекословие воле Божией.

2. Пассивность (малая ревность, отсутствие старания) в познании христианской истины, учения Христа и Его Церкви. Отсутствие желания (при наличии такой возможности) читать Священное Писание, творения святых отцов, вдумываться и постигать сердцем догматы веры, уяснить смысл Богослужения. Этот грех возникает на почве умственной лени или чрезмерной боязни впасть в какое-либо сомнение. В результате истины веры усваиваются поверхностно, бездумно, механически, и в конце концов у человека подрывается способность действенно-сознательного исполнения воли Божией в жизни.

3. Ереси и суеверия.

Ересь — это ложное учение, относящееся к духовному миру и общению с ним, отвергнутое Церковью как находящееся в явном противоречии со Священным Писанием и Преданием.

К ереси часто ведет личная гордыня, излишнее доверие собственному уму и личному духовному опыту. Причиной еретических мнений и суждений может быть также недостаточно полное знание учения Церкви, богословская необразованность.

Суеверия — отдельное мнение о практических моментах духовной жизни, выходящее за рамки Священного Предания и церковной веры, часто коренящееся в языческих пережитках (магия, колдовство, гадание, приметы) и паразитирующее на церковном организме. Сюда относятся народные поверья, обряды и приметы, связанные с церковными праздниками и днями памяти определенных святых, использование священных церковных предметов и даже Святых Даров в кощунственно-магических целях. Суеверия — это сорняки на душевной ниве, заглушающие ростки духовности и истинной веры. Паразитируя на человеческой душе, они поглощают ее энергию, искривляют духовный путь, заслоняют Истину Христову. Суеверия возникают вследствие незнания учения Церкви и слепого доверия ложным нехристианским источникам и традициям.

4. Обрядоверие. Приверженность букве Писания и Предания, придание значения только внешней стороне церковной жизни при забвении ее смысла и цели — эти пороки объединяются под именем обрядоверия. Вера в спасительное значение лишь точного исполнения обрядовых действий самих по себе, без учета их внутреннего духовного смысла, свидетельствует об ущербности веры и снижении благоговения перед Богом, забвении того, что христианин должен **служить Богу в обновлении духа, а не по ветхой букве** (Рим.7, 6). Обрядоверие возникает из-за недостаточного вникания в Благоую Весть Христову, а **Он дал нам способность быть служителями Нового Завета, не буквы, но духа, потому что буква убивает, а дух животворит** (2Кор.3, 6). Обрядоверие свидетельствует о неадекватном восприятии учения Церкви, не соответствующем его величю, или же о неразумной ревности служения, не соответствующей воле Божией. Обрядоверие, достаточно распространенное в среде церковного народа, влечет за собой суеверие, законничество, гордость, разделение.

5. Недоверие Богу. Этот грех выражается в отсутствии уверенности в том, что первоисточной причиной всех внешних и внутренних жизненных обстоятельств является Господь, желающий нам истинного блага. Недоверие Богу вызывается тем, что человек недостаточно вжил в евангельское Откровение, не ощутил его основного узла: добровольного страдания, распятия, смерти и Воскресения Сына Божия.

От недоверия Богу возникают такие грехи, как отсутствие постоянной благодарности Ему, уныние, отчаяние (особенно в болезнях, скорбях), малодушие в обстоятельствах, страх перед будущим, суетные попытки застраховаться от страданий и избежать испытаний, а в случае неудачи — скрытый или явный ропот на Бога и Его Промысл о себе. Противоположная добродетель — возложение своих надежд и упований на Бога, полное приятие Его Промысла о себе.

6. Ропот на Бога. Этот грех есть следствие недоверия Богу, могущий привести к полному отпадению от Церкви, потере веры, богоотступничеству и богоборчеству. Противоположная этому греху добродетель — смирение перед Промыслом Божиим о себе.

7. Неблагодарность Богу. Человек часто обращается к Богу в периоды испытаний, скорбей и болезней, прося смягчить или даже избавить от них, напротив же, в периоды внешнего благополучия забывает о Нем, не сознавая, что пользуется Его благим даром, не благодарит за него. Противоположная добродетель — постоянное благодарение Отца Небесного за ниспосылаемые Им испытания, утешения, духовные радости и земное счастье.

8. Малая ревность (или полное отсутствие ее) к Богообщению, духовной жизни. Спасение — это общение с Богом во Христе в вечной будущей жизни. Земная жизнь для стяжания благодати Святого Духа, раскрытия в себе Царства Небесного, Боговселения, Богосыновства. Достижение этой цели зависит от Бога, но Бог не будет постоянно пребывать с человеком, если он не проявит всю свою ревность, любовь, разум, чтобы приблизиться к Нему. Вся жизнь христианина направлена к этой цели. Если в вас нет любви к молитве как к способу Богообщения, ко храму, к участию в Таинствах, то это признак отсутствия ревности к Богообщению.

Применительно к молитве это проявляется в том, что она бывает только по принуждению, нерегулярная, невнимательная, расслабленная, с небрежным положением тела, механическая, ограниченная лишь заученными наизусть или вычитанными молитвословиями. Отсутствует постоянная память о Боге, любовь и благодарность к Нему как фон всей жизни.

Возможные причины: сердечное нечувствие, пассивность ума, отсутствие должной подготовки к молитве, нежелание продумать и уяснить сердцем и умом смысл предстоящего молитвенного делания и содержания каждого прошения или словословия.

Другая группа причин: привязанность ума, сердца и воли к земным вещам.

По отношению к храмовому Богослужению этот грех проявляется в редком, нерегулярном участии в общественном Богослужении, в рассеянности или разговорах во время службы, хождении по храму, отвлечении других от молитвы своими просьбами или замечаниями, в опоздании к началу Богослужения и уходе прежде отпуста и благословения. В целом этот грех сводится к нечувствию особенного присутствия Божия в храме во время общественного богослужения.

Причины греха: нежелание войти в молитвенное единство с братьями и сестрами во Христе вследствие обремененности земными заботами и погруженности в суетные дела мира сего, бессилие в борьбе с внутренними соблазнами, насылаемыми духовно враждебными силами, которые мешают и удерживают нас от стяжания благодати Святого Духа, и, наконец, гордыня, небратское, нелюбовное отношение к другим прихожанам, раздражение и озлобление против них.

В отношении к Таинству Покаяния грех равнодушия проявляется в редких исповедях без должной подготовки, в предпочтении общей исповеди личной, чтобы безболезненней пройти через нее, в отсутствии желания глубоко познать себя, в несокрушенном и несмирном душевном расположении, в отсутствии решимости оставить грех, искоренить порочные наклонности, преодолеть соблазны; вместо этого — стремление умалить грех, оправдать себя, умолчать о наиболее постыдных поступках и мыслях. Совершая тем самым обман пред Лицом Самого Господа, приемлющего исповедь, человек усугубляет свои грехи.

Причины этих явлений — в непонимании духовного смысла Таинства Покаяния, в самодовольстве, жалости к себе, суетности, в нежелании внутренне преодолеть демонское сопротивление.

Особо тяжко согрешаем мы против Пресвятых и Животворящих Таин Тела и Крови Христовых, приступая к Святому Причащению редко и без должной подготовки, не очистив душу предварительно в Таинстве Покаяния, не испытываем потребности причащаться чаще, не храним чистоту свою после Приобщения, но вновь впадаем в суету и предаемся порокам.

Причины этого коренятся в том, что мы не вдумываемся в смысл высочайшего Таинства Церкви, не осознаем его величия и своего греховного недостойнства, необходимости исцеления души и тела, не обращаем внимания на сердечное нечувствие, не осознаем влияния падших духов, гнездящихся в нашей душе, которые отвращают нас от Причащения, и потому не противимся, а поддаемся их искушению, не вступаем с ними в борьбу, не испытываем благоговения и страха Богоприсутствия в Святых Дарах, не боимся причаститься Святыни **«в суд и во осуждение»**, не заботимся о постоянном исполнении воли Божией в жизни, невнимательны к своему сердцу, подвержены суетности, подходим к Святой Чаше с ожесточенным сердцем, не примиренные с ближними.

9. Отсутствие страха Божия и благоговения перед Ним. Небрежная, рассеянная молитва, неблагоговейное поведение в храме, перед Святыней, непочитание священного сана.

Отсутствие памяти смертной в ожидании Последнего суда.

10. Непослушание воле Божией. Явное несогласие с волей Божией, выраженной в Его заповедях, Священном Писании, указаниях духовного отца, голосе совести, перетолковывание воли Божией на свой лад, в выгодном для себя смысле с целью само-

оправдания или осуждения ближнего, поставление собственной воли выше воли Христовой, ревность не по разуму в аскетических упражнениях и принуждение других следовать себе, неисполнение обещаний, данных Богу на предшествующих исповедях.

11. Самооправдание, самодовольство. Удовлетворенность своим духовным устройением или состоянием.

12. Отчаяние от зрелища своего духовного состояния и бессилия бороться с грехом. Вообще самооценка собственного духовного устройства и состояния; возложение на себя духовного суда в противоположность сказанному Господом Иисусом Христом: **Мне отщещение, Я воздам** (Рим.12, 19).

13. Отсутствие духовного трезвения, постоянного сердечного внимания, рассеянность, греховное забвение, неразумие.

14. Духовная гордость, приписывание себе полученных от Бога даров, желание самостоятельного владения какими-либо духовными дарами и энергиями.

15. Духовный блуд, влечение к чуждым Христу духам (окультизм, восточная мистика, теософия). Духовная жизнь — это пребывание в Духе Святом.

16. Легкомысленно-святотатственное отношение к Богу и Церкви: употребление имени Божия в шутках, легкомысленное упоминание о святых, проклятия с упоминанием Его имени, произнесение имени Божия без благоговения.

17. Духовный эгоизм, духовное сластолюбие — молитва, участие в Таинствах только ради получения духовных удовольствий, утешений и переживаний.

18. Нетерпение в молитве и других духовных подвигах. Сюда относится невыполнение молитвенного правила, нарушение постов, трапеза не вовремя, преждевременный уход из храма без особо уважительной причины.

19. Потребительское отношение к Богу и Церкви, когда отсутствует желание отдать что-либо Церкви, как-либо потрудиться для нее. Молитвенное испрашивание мирского успеха, почестей, удовлетворения эгоистических желаний и материальных благ.

20. Духовная скардность, отсутствие духовной щедрости, потребности донести до ближних полученную от Бога благодать словом утешения, сочувствия, служения людям.

21. Отсутствие постоянной заботы о выполнении воли Божией в жизни. Этот грех проявляется, когда мы совершаем серьезные поступки, не испрашивая благословения Бога, не советуясь и не прося благословения у духовного отца.

22. Духовный индивидуализм, склонность к обособлению в молитве (даже во время Божественной литургии), забвение того, что мы — члены Соборной (Кафолической) Церкви, члены одного мистического Тела Христова, сочлены друг другу.

ГРЕХИ В ОТНОШЕНИИ К БЛИЖНИМ

1. Осуждение. Склонность подмечать, запоминать и называть чужие недостатки, совершать явный или внутренний суд над ближним. Под действием не всегда заметного даже для самого себя осуждения ближнего в сердце формируется его искаженный образ. Этот образ служит затем внутренним оправданием нелюбви к этому человеку, пренебрежительно злого отношения к нему. В процессе Покаяния этот ложный образ должен быть сокрушен и на основе любви воссоздан в сердце истинный образ каждого ближнего.

2. Гордость, превозношение над ближним, высокомерие, «демонская твердыня». (Этот опаснейший из грехов рассматривается отдельно и обстоятельно.)

3. Самозамкнутость, отчужденность от других людей.

4. Пренебрежение к ближним, равнодушие. Особенно страшен этот грех по отношению к родителям: неблагодарность к ним, черствость. Если родители умерли, не забываем ли мы молитвенно поминать их?

5. Тщеславие, честолюбие. Мы впадаем в этот грех, когда тщеславимся, выставя напоказ свою одаренность, душевную и телесную, ум, образованность, и когда демонстрируем свою поверхностную духовность, показную церковность, мнимое благочестие.

Как мы относимся к членам своей семьи, к людям, с которыми приходится часто встречаться или работать? Умеем ли мы терпеть их слабости? Часто ли раздражаемся? Бываем ли мы заносчивыми, обидчивыми, нетерпимыми к чужим недостаткам, к чужому мнению?

6. Любоначалие, желание быть первым, повелевать. Любим ли мы, чтобы нам служили? Как относимся к зависящим от нас людям на работе и дома? Любим ли мы властвовать, настаивать на выполнении своей воли? Нет ли у нас склонности вмешиваться в чужие дела, в чужую личную жизнь с настойчивыми советами и указаниями? Не стремимся ли мы оставлять последнее слово за собой, лишь бы не согласиться с мнением другого, даже если он прав?

7. Человекоугодие — это обратная сторона греха любоначалия. Мы впадаем в него, желая понравиться другому человеку, боясь опозориться перед ним. Из человекоугодия мы часто не обличаем очевидного греха, соучаствуем во лжи. Не предавались ли мы лести, то есть притворному, преувеличенному восхищению человеком, стремясь заполучить его благорасположение? Не подлаживались ли мы к чужим мнениям, вкусам ради своей выгоды? Бывали ли лживы, нечестны, двуличны, недобросовестны в работе? Не предавали ли людей, спасая себя от неприятностей? Не возлагали ли свою вину на других? Хранили ли чужие тайны?

Вдумываясь в свое прошлое, христианин, готовящийся к исповеди, должен припомнить все дурное, что он вольно или невольно совершил по отношению к ближним.

Не был ли причиной горя, чужого несчастья? Не разрушал ли семью? Виноват ли в нарушении супружеской верности и не подталкивал ли другого к этому греху сводничеством? Не брал ли на себя греха убийства нерожденного ребенка, не содействовал ли этому? В этих грехах следует каяться только на личной исповеди. Не был ли склонен к непристойным шуткам, анекдотам, безнравственным намекам? Не оскорблял ли святую любви человеческой цинизмом, надругательством?

8. Нарушение мира. Умеем ли мы хранить мир в семье, в общении с соседями, сотрудниками по работе? Не позволяем ли себе злословия, осуждения, злых насмешек? Умеем ли обуздывать свой язык, не болтливы ли? Не проявляем ли праздного, греховного любопытства к жизни других людей? Бываем ли внимательны к нуждам и заботам людей? Не замыкаемся ли в себе, в своих якобы духовных проблемах, отвращаясь людей?

9. Зависть, зложелание, злорадство. Не завидовал ли чужому успеху, положению, устройству? Не желал ли тайно неудачи, провала, печального исхода чужим делам? Не радовался ли явно или тайно чужому несчастью, неудаче? Не подстрекал ли других на злые поступки, оставаясь внешне невинным? Не бывал ли излишне подозрителен, видя во всех лишь дурное? Не указывал ли одному человеку на порок (явный или мнимый) другого человека, чтобы поссорить их? Не злоупотреблял ли доверием ближнего, открывая другим его недостатки или грехи? Не распространял ли сплетен, порочащих жену перед мужем или мужа перед женой? Не вызывал ли своим поведением ревность одного из супругов и озлобление против другого?

10. Гнев, раздражительность, сварливость. Умею ли я сдерживать порывы гнева? Допускаю ли я бранные слова, проклятия в ссорах с ближними, в воспитании детей? Не сквернословлю ли я в обычном разговоре (чтобы быть «как все»)? Нет ли в моем поведении грубости, хамства, наглости, злой насмешливости, ненависти?

11. Немилосливость, несострадательность. Откликаюсь ли я на просьбы о помощи? Готов ли к самопожертвованию, милостыне? Легко ли даю в долг вещи, деньги? Не попрекаю ли своих должников? Не требую ли грубо и настойчиво возвращения одолженного? Не хвастаюсь ли перед людьми своими жертвами, милостыней, помощью ближним, ожидая одобрения и земных воздаяний? Не был ли скуп, боясь не получить обратно просимое?

Дела милосердия следует творить втайне, ибо мы совершаем их не ради человеческой славы, а ради любви к Богу и ближнему.

12. Злопамятность, непощение обид, мстительность. Излишняя требовательность к ближнему. Эти грехи противоречат и духу, и букве Евангелия Христова. Господь наш учит прощать ближнему грехи против нас до седмижды семидесяти раз. Не прощая других, мстя им за обиду, держа в памяти зло на другого, мы не можем надеяться на прощение собственных грехов Отцом Небесным.

13. Противление злу против себя. Этот грех проявляется в явном противлении обидчику, в воздаянии злом за зло, когда наше сердце не хочет понести причиняемую ему боль.

14. Неоказание помощи ближнему, обижаемому, гонимому. В этот грех мы впадаем, когда из трусости или ложно понятого смирения не вступаемся за обижаемого, не обличаем обидчика, не свидетельствуем истину, позволяем торжествовать злу и несправедливости.

Как переносим мы несчастье ближнего, помним ли заповедь: «**Тяготы друг друга носите**»? Готовы ли всегда прийти на помощь, жертвуя своим покоем и благополучием? Не оставляем ли ближнего в беде?

ГРЕХИ ПРОТИВ САМОГО СЕБЯ И ПРОЧИЕ ГРЕХОВНЫЕ НАКЛОННОСТИ, ПРОТИВОРЕЧАЩИЕ ДУХУ ХРИСТОВУ

1. Уныние, отчаяние. Не предавался ли унынию, отчаянию? Не допускал ли мысли о самоубийстве?

2. Телесные излишества. Не разрушал ли себя излишествами по плоти: многоядением, сладкоядением, чревоугодием, трапезой не вовремя?

Не злоупотреблял ли склонностью к телесному покою и комфорту, многоспанием, залеживанием в постели после просыпания? Не предавался ли лени, неподвижности, вялости, расслабленности? Не пристрастен ли к определенному образу жизни так, что не желаешь изменить его ради ближнего?

Не грешен ли пьянством, этим страшнейшим из современных пороков, разрушающим душу и тело, приносящим зло и страдание ближним? Как борешься с этим пороком? Помогаешь ли ближнему отступить от него? Не соблазнял ли непьющего вином, не давал ли вина малолетним и больным?

Не пристрастен ли к курению, также разрушающему здоровье? Курение отвлекает от духовной жизни, сигарета заменяет курящему молитву, вытесняет сознание грехов, разрушает душевное целомудрие, служит соблазном для окружающих, приносит вред их здоровью, особенно детям и подросткам.

3. Чувственные помыслы и соблазны. Боролись ли мы с чувственными помыслами? Избегали ли соблазнов плоти? Отвращались ли от соблазнительных зрелищ, разговоров, осязаний? Не согрешили ли невоздержанием душевных и телесных чувств, услаждением и медлением в нечистых помыслах, сладострастием, нескромным воззрением на лиц противоположного пола, самоосквернением? Не вспоминаем ли мы с услаждением прежние свои плотские грехи?

4. Недобросовестность. Понуждаем ли мы себя к служению ближним? Не грешим ли мы недобросовестным исполнением своих обязанностей в работе, воспитании детей; выполняем ли мы обещания, данные людям; не вводим ли мы в соблазны людей опозданием к месту встречи или в дом, где нас ждут, забывчивостью, необязательностью, легкомыслием? Аккуратны ли мы в работе, в быту, в транспорте? Не разбрасываемся ли мы в работе: забывая закончить одно дело, переходим к другому? Укрепляем ли мы себя в намерении служить ближним?

5. Мироугодие. Не согрешаем ли угождением человеческим страстям, бездумно следуя принятому среди окружающих нас людей образу жизни и поведению, в том числе хотя и бытующим в церковной среде, но не проникнутым духом любви, притворно изображаем благочестие, впадаем в ханжество, фарисейство.

6. Непослушание. Согрешаем ли непослушанием родителям, старшим в семье, начальникам на работе? Не исполняем советы духовного отца, уклоняемся от возложенной им на нас епитимии, этого духовного лекарства, исцеляющего душу? Подавляем в себе укоры совести, не исполняя закон любви?

7. Праздность, расточительство, привязанность к вещам. Не тратим ли мы впустую свое время? Употребляем ли во благо дарованные нам Богом таланты? Не расточаем ли мы без пользы себе и другим деньги? Не грешим ли мы пристрастием к удобствам жизни, не привязаны ли к тленным материальным вещам, не накапливаем ли излишне, «на черный день», пищевые продукты, одежду, обувь, роскошную мебель, драгоценности, тем самым не доверяясь Богу и Его Промыслу, забывая, что завтра можем предстать пред Его Судом?

8. Стяжательство. В этот грех мы впадаем, когда излишне увлекаемся накопительством тленных богатств или ища человеческой славы в работе, в творчестве; когда отказываемся под предлогом занятости от молитвы и посещения храма даже в воскресные и праздничные дни, предаемся многозаботливости, суетности. Это приводит к пленению ума и окаменению сердца.

Согрешаем мы словом, делом, помышлением, всеми пятью чувствами, ведением и неведением, волею и неволею, в разуме и неразумии, и нет возможности перечислить все грехи наши по множеству их. Но истинно каемся в них и просим благодатной помощи для воспоминания всех своих согрешений, забытых и потому нераскаянных. Обещаем впредь блюсти себя с помощью Божией, избегать греха и творить дела любви. Ты же, Господи, прости нас, и разреши от всех грехов по милости Твоей и долготерпению, и благослови приобщиться Святых и Животворящих Таин Твоих не в суд и во осуждение, но во исцеление души и тела. Аминь.

ОБ ИСПОВЕДАНИИ ЗАБЫТЫХ ГРЕХОВ

Иногда на исповеди ссылаются на слабую память, не дающую будто бы вспомнить все грехи. Действительно, часто бывает, что мы легко и быстро забываем наши грехопадения. Но происходит ли это только от слабой памяти? Ведь, например, случаи, когда особенно больно было задето наше самолюбие, когда нас незаслуженно обидели;

или, наоборот, все то, что льстит нашему тщеславию: наши удачи, наши добрые дела, похвалы и благодарности нам — мы помним долгие годы. Все то в нашей мирской жизни, что производит на нас сильное впечатление, мы долго и отчетливо помним. Не значит ли это, что мы забываем наши грехи, потому, что не придаем им серьезного значения?

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ТАИНСТВУ ПОКАЯНИЯ

Подготовка к Таинству Покаяния состоит из: познания своих грехов, сокрушения о них, отвержения их, решимости более не пребывать в них, замена их противоположными добродетелями.

Благодать Божия в Таинстве Покаяния прощает греховную вину, излечивает и оживотворяет душу, подает силу не грешить более, но стяжать добродетель.

Святитель Феофан Затворник в своей книге «Письма о христианской жизни» пишет, обращаясь к своей духовной дочери:

«Войдемте же в себя самих и начнем перебирать, что есть в нас. Вмешательство в это дело какого-либо стороннего лица неуместно и совсем невозможно. Войти в вас и разобрать дела вашей совести никто не может, кроме вас самих, и извольте это сделать. Я сделаю на этот случай только несколько указаний... Чтобы хорошо себя рассмотреть, нужно обратить внимание на три стороны нашей деятельной жизни — на дела, единичные действия (мысли, слова, поступки), совершенные в определенном месте при определенных обстоятельствах, на сердечные расположения и характеристические наклонности, под делами скрытые, и на общий дух жизни».

Если мы желаем получить от Бога не только прощение вины за единичные злые поступки, но и очищение сердца и обновление души, мы должны обратить основное внимание на сердечные расположения. Человек может совершить хороший поступок (или воздержаться от плохого) не в порыве благочестия, а из ложных (или отчасти ложных) побуждений, например, из желания мирской славы или из страха наказания. Поэтому хороший поступок (или воздержание от плохого) может скрывать от самого кающегося греховное расположение его сердца и затруднить исповедь.

Равным образом плохой поступок (или дурные слова, мысли) или воздержание от доброго дела может обнажить какое-либо сердечное расположение и облегчить исповедь.

Человек может не иметь ни одной осознанной злой мысли, относящейся к определенному греху, но это отсутствие являет не столько его безгрешность, отвращение к этому греху, сколько внутреннее фарисейство — цензуру греховного сознания, не желающего, чтобы грех был им обнаружен.

В каждом человеке грехи связаны между собой как причина и следствие, сущность и проявление. Некоторые греховные расположения образуют пары крайностей (иногда одновременно присутствующих в человеке), например, лень к Богоугождению и неразумная ревность, стяжательство и склонность к мотовству, внешняя застенчивость и внутренняя гордыня и т.п. Некоторые грехи могут тесно примыкать к добродетелям, например, блуд — к любви, человекоугодие — к служению ближнему. Другие греховные расположения препятствуют самому Покаянию: сюда относятся склонность к самооправданию, переоценке себя, самолюбие, ложный стыд. Постыжение этих связей в себе может быть полезным для более глубокого самопознания и, следовательно, для более совершенного Покаяния.

Мы не повинны в предлагаемых душе бесами помыслах до тех пор, пока не согласимся на них, однако и их нужно исповедовать, чтобы получить облегчение в сопротивлении таким нападениям. Подготовка к исповеди и сама исповедь — это таинственный процесс, неповторимый для каждой человеческой личности.

Очень важно каждому готовящемуся к исповеди почувствовать и соблюсти меру глубины самопознания. Нетщательная, поверхностная исповедь нехороша, но излишне углубленное в себя исследование может привести к вредной путанице в оценке мотивов или причин того или иного поступка, высказывания, к душевному смятению и унынию. Излишне углубленное исследование корней какой-либо страсти может привести к большему впадению в эту или другую связанную с ней страсть. Поэтому в процессе подготовки к исповеди нужно постоянно просить у Господа помощи для просвещения и охранения.

При подготовке к исповеди надо:

1. В первую очередь вспомнить и зафиксировать те греховные поступки и расположения, которые осознаются «сами собой».

2. Хорошо пересмотреть свои отношения с каждым ближним. В случае отсутствия явного греха в отношениях по вашей вине (ссор, недоразумений, обид, гнева) могут быть грехи невыявленные и неосознанные: злорадство, зависть, равнодушие, лукавство, корыстно-притворная любезность и другие скрытые сердечные расположения, которые формируют искаженный образ ближнего в сердце. Этот образ должен быть обновлен в результате исповеди.

3. Необходимо уяснить свое отношение к воле Божией, выраженной в евангельских заповедях, и вообще к христианским добродетелям, например:

а) заповеди, которые я люблю, хотя и здесь искушаюсь и не выполняю так, как бы хотел;

б) заповеди, которые мне внутренне непонятны;

в) заповеди, которые мое сердце не принимает; последнее особенно опасно, так как свидетельствует о внутреннем нежелании покаяния и оставления греха.

4. Желательно продумать свою жизнь с детства, чтобы понять, как складывались различные греховные навыки.

5. Полезно вспомнить типичный ход своего дня, затем припомнить, как прошла последняя неделя, месяц, последний год. Этому помогает ежедневная внимательная исповедь перед Богом после вечерних молитв, перед сном. Память грехов своих — основа Покаяния, на ней зиждется христианская нравственность.

6. Можно обратить особенное внимание на свое обычное поведение и внутреннее состояние во время болезней, скорбей, искушений, обстоятельств, нападений и, напротив, в благополучные периоды жизни.

7. После покаянного анализа отдельных своих греховных расположений можно подумать об общем духе своей жизни, о котором пишет святитель Феофан Затворник.

Церковная практика предлагает ряд вспомогательных мер по формированию дисциплины исповеди. В первую очередь сюда относится составление письменного перечня соделанных прегрешений за период от последней исповеди. Для людей, еще не привыкших систематически исповедоваться и потому не развивших в себе «памятования грехов», это очень хороший способ подготовки к Покаянию.

КОГДА И КАК СОВЕРШАЕТСЯ ИСПОВЕДЬ

Исповедь совершается обычно либо вечером накануне, либо до начала Божественной литургии, во время чтения Часов или Утрени. Если в храме очень много народа, первая часть исповеди по необходимости бывает общей. Священник произносит проповедь о Покаянии, называет грехи, руководствуясь в качестве образца предложенным здесь перечнем, который, разумеется, может быть сокращен или дополнен в зависимости от возрастного и социального состава исповедников. Предстоящие мысленно каются перед Богом. После чего каждый по очереди подходит к священнику и кается в грехах смертных, не вошедших в перечень, если таковые были совершены, получает епитимию или разрешение грехов.

Примирия человека с Богом, священник совершает это не своей властью и волей, но властью и волей Господа нашего, Иисуса Христа.

СЛОВЕСНОЕ ИСПОВЕДАНИЕ ГРЕХОВ

На исповеди не нужно ждать вопросов, надо самому сделать усилия; ведь исповедь — это подвиг и самопринуждение. Говорить надо точно, не затемняя неприглядности греха общими выражениями (например, «грешен против 7-й заповеди»). Очень трудно, исповедуясь, избежать соблазна самооправдания, трудно отказаться от попыток объяснить духовнику «смягчающие обстоятельства», от ссылок на третьих лиц, якобы введших нас в грех. Все это признаки самолюбия, отсутствия глубокого покаяния, продолжающегося коснения в грехе.

Знак совершенного Покаяния — чувство легкости, чистоты, неизъяснимой радости, когда грех кажется так же труден и невозможен, как только что далека была эта радость.

КАК ЧАСТО НАДО ИСПОВЕДОВАТЬСЯ И ПРИЧАЩАТЬСЯ

Исповедоваться и причащаться надо как можно чаще. Приступать к Чаше православному христианину следует не реже пяти раз в год: в день памяти святого, имя которого он носит, и по одному разу в течение каждого из четырех постов. Некоторые святые отцы советуют причащаться в двенадесятые праздники, дни великих святых, престольные праздники. Под руководством и с благословения духовного наставника миряне могут причащаться и чаще.

Нам, неискусным в покаянии, необходимо вновь и вновь учиться каяться. Необходимо стремиться к тому, чтобы промежутки между исповедями были наполнены духовной борьбой, усилиями, питаемыми плодами последнего говения и возбуждаемыми ожиданием приближающейся новой исповеди.

О ДУХОВНОМ ОТЦЕ

Духовным отцом, или духовником, верующий человек называет священника (монашествующего или женатого), к которому он регулярно и постоянно приходит на исповедь или за духовными советами.

Как больному лучше лечиться у одного врача, который хорошо знает его организм и болезни, так и врачевание духа пойдет успешнее, если человек будет обращаться к

постоянному духовнику. Отношения с ним должны строиться на искренности, понимании и доверии.

О ПОСЛУШАНИИ ДУХОВНОМУ ОТЦУ

Существует несколько правил в отношениях между христианином и его духовником:

- 1) христианин не предпринимает никакого важного шага, не получив благословения духовника или, по крайней мере, не посоветовавшись с ним;
- 2) христианин пользуется указаниями духовника относительно молитвенного правила, частоты Причащения, постов и дел служения людям;
- 3) христианин приводит свою жизнь в согласие с нравственными нормами и требованиями Церкви по указаниям духовника;
- 4) в случае расхождения со своим духовником и намерения перейти к другому он должен поставить его в известность, разъяснить причину и получить благословение.

Принцип непререкаемого послушания христианина своему духовнику в полной мере приложим лишь к монашескому образу жизни. Монах дал обет отречения от собственной воли и обязуется исполнять любое требование своего духовника.

Приходской священник не предлагает мирянину такого подвига, а на себя не берет права давать непререкаемые указания. Он лишь напоминает евангельские заповеди, руководит духовной жизнью человека, помогает ему в его внутренней работе. Впрочем, тому, кто верит, что через духовника ему открывается воля Божия, может быть дано по его вере.

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ДУХОВНИКА

Хотя и желательно иметь своего духовника, но это вовсе не обязательное условие для истинного покаяния. Для человека, действительно страдающего от своего греха, безразлично, у кого он исповедует его; лишь бы как можно скорее покаяться в нем и получить отпущение. Покаяние должно быть совершенно свободным, никак не вынужденным лицом исповедующим.

ДОМАШНЕЕ ПОКАЯНИЕ И ИСПОВЕДЬ ПЕРЕД БОГОМ

Таинство Покаяния оправдывает, возрождает человека и вместе с Таинством Святого Причащения теснейшим образом соединяет его со Христом, примиряет с Церковью и Богом, восстанавливает в сыновнем достоинстве.

Все эти дары даются христианину в результате длительной и упорной борьбы с грехом при помощи благодати Божией. Как облегчить трудности духовного восхождения христианина, что поможет ему в подготовке к Таинству Покаяния и исповеди?

Обычно верующие церковные люди участвуют в Таинстве Покаяния время от времени в храме при обязательном участии пастыря. Такое Покаяние можно условно называть храмовым.

Но христианину необходимо также приносить Богу ежедневное Покаяние во время вечерней молитвы, перед отходом ко сну: после прочтения вечерних молитв молящийся, вспоминая грехи истекшего дня, сердечно кается в них пред Богом.

Грехи называются вслух, членораздельно, сосредоточенно и так, чтобы в словах исповеди отражалось покаянное состояние духа и стремление как бы оторвать грех с его корнем и освободиться от него. Тогда между человеком и грехом его встают совесть и Сам Бог, укрепляющие решимость освободиться от греха, пленяющего человека, подчиняющего себе его духовные силы, освобождая себя в момент Покаяния от власти греха.

Уединенное ежедневное домашнее Покаяние, когда в нем участвуют только совесть христианина и Бог, помогает человеку обрести образ Божий в себе, приучает к самоконтролю и позволяет вовремя пресекать в себе и гасить действие на душу греховных помыслов и страстей, и тем облегчать дальнейшую борьбу с ними. Так борьба с грехом созидает духовную культуру человека, определяя и его внешнее поведение. Если человек сознательно не воздержится от грубых, обидных слов, не навикнет во взаимном уважении, если не выработает в себе уступчивости, терпеливости, сердечности, участливости в жизни других, то ему будет трудно сохранить духовную культуру и среди окружающего общества. Находясь в постоянном духовном трезвении, верующий христианин должен всегда отсекал от себя все, что таит в себе искушение и соблазн греха, проверять и укреплять себя покаянной молитвой и исповедью пред Богом в конце каждого дня.

Когда навык к домашнему Покаянию и исповеди приобретен, кающийся на исповеди в храме знает, что сказать духовнику-пастырю. Он умеет открыть свою душу пред Богом даже тогда, когда духовник не может выслушать полностью его личную исповедь, что бывает обычно при общей многолюдной исповеди. В этом случае подготовленный исповедник, стоя в храме среди других исповедников, тихо кается в своих грехах непосредственно пред Самим Богом, твердо веря, что будет Им услышан.