

Недостаточно сказать, что я грешник, но должно вспомнить и о самих грехах, и о каждом в отдельности.

Святитель Иоанн Златоуст

Советы готовящемуся к Таинству Исповеди

Исповедь – это не беседа о своих недостатках, сомнениях и не рассказ духовнику о своей жизни. Исповедь – это покаяние сердца, рожденное жаждой очищения от скверны греха. Мы приходим на исповедь с намерением получить прощение грехов от Господа Бога через священника. Так знайте же, что исповедь Ваша бывает пуста, бесплодна, недействительна и даже оскорбительна для Господа, если Вы идете на исповедь без всякой подготовки, не испытав своей совести, по стыду или другой причине скрываете свои грехи, исповедуетесь формально, холодно, механически, не имея твердого намерения исправиться.

Первым делом готовящегося к исповеди должно быть испытание сердца. Для этого желательно несколько дней попоститься, в эти дни необходимо читать духовную литературу, читать советы и наставления о Таинстве Исповеди, вспомнить и записать свои грехи. Знайте, что как только Вы решитесь поститься и каяться, так явится множество препятствий внутренних и внешних, но все исчезнет, если проявите твердость в своем намерении.

Обычно люди, неопытные в духовной жизни, не видят ни множественности своих грехов, ни их гнусности: «Ничего особенного я не совершал, у меня только мелкие грехи, как у всех, - не крал, не убивал». А самолюбие? Неперенесение укоров? Черствость? Человекоугодие, слабость веры, отсутствие любви к ближнему? Разве это все неважные грехи? **Присмотримся к себе повнимательнее, вспомним, в чем обычно нас упрекают наши близкие и знакомые.** Очень часто их обвинения и укоры справедливы. Разве достигли мы кротости, безгневия, смирения? Разве каждого человека мы любим так, как заповедано Спасителем?

Знать свои грехи — это еще не значит каяться в них. Правда, Господь принимает исповедание искреннее и добросовестное, даже если оно и не сопровождается сильным чувством раскаяния, если и этот свой грех — окамененное нечувствие сердца — мы исповедуем мужественно и откровенно, без лицемерия. И все же сокрушение сердца, скорбь о грехах своих есть важнейшее из того, что мы можем принести на исповедь. Для смягчения нашего сердца и обострения покаянного чувства нужны молитвенные приготовления к исповеди и пост. **Пост разрушает губительное**

для духовной жизни телесное благополучие и благодущие, разрыхляет почву нашего сердца, которое после этого сможет впитать молитву, слово Божие, жития святых, творения Святых Отцов, а это, в свою очередь, придаст нам силы бороться с грехом и творить добрые дела.

Не нужно на исповеди ждать вопросов, надо самому сделать усилия, ведь исповедь — это подвиг и самопринуждение. Говорить надо точно, не затемняя неприглядности греха общими выражениями. **Нужно отказаться от попыток оправдать себя «смягчающими обстоятельствами»**, отказаться от ссылок на других, якобы введших во грех. Исповедь должна быть полной, то есть мы должны исповедовать все наши грехи, ничего не скрывая и не откладывая «на потом». **Нераскаянные грехи постоянно тяготят душу и готовят ей вечное осуждение.** Должно стыдиться не каяться в грехе, а совершать его. **Не смейте думать, что Ваши грехи так велики, что не стоит и каяться.** Кто принимает наше покаяние? Кто врачует наши греховные язвы? Всемогущий Бог. Всемогущий Врач! И Он прощение делает возможным для всех самых тяжких грехов.

Неверно думать, что после исповедания наших многих прегрешений священник станет пренебрегать нами, как грешниками. Напротив, **любой священник радуется искреннему раскаянию грешника**, как добрый пастырь радуется, найдя потерянную овцу. Зная наши недуги, он вернее сможет нам помочь, указать способ исцеления от наших греховных язв.

Исповедоваться надо как можно чаще, промежутки между исповедями должны быть наполнены внутренней борьбой с греховными соблазнами, усилиями к праведной жизни, подкрепляемыми предыдущей исповедью, ожиданием и приготовлением к следующей.

Перечень наиболее распространенных грехов и страстей

Этот перечень приводится для того, чтобы готовящийся к исповеди мог поглубже рассмотреть себя, поточнее найти выражения, названия своих болезней души. Полезно при этом составить приблизительный план для себя — какие грехи исповедовать, чтобы не забыть потом на исповеди; но надо будет не просто прочесть с листка бумаги о своих язвах, а с чувством вины и раскаяния открыть их пред Богом, вынимать их из своей души, как гадких змей, и с чувством отвращения избавляться от них.

Неверие. Атеизм. Несохраниение обетов Святого Крещения. Непочитание икон, ношение нательного креста.

Маловерие. Сомнение во всемогуществе и милосердии Творца. Ненадеяние на спасение, отчаяние, помыслы и попытки самоубийства. Недоверие к Промыслу Божию. Неупование на Господа. Опасение старости, бедности, болезней, будущих скорбей. Неблагодарение Бога за все, что с нами происходит. Приписывание успехов себе и ропот за неудачи на Бога. Взгляд на православие как на национальную традицию, набор внешних обрядов. Расхождение наших слов и дел в храме и за церковной оградой.

Суеверие и ересь. Вера в приметы, сны, гороскопы, астрологические прогнозы. Обращение за помощью к посредникам бесовской силы — оккультистам: экстрасенсам, биоэнергетикам, бесконтактным массажистам, гипнотизерам, народным целителям, колдунам, ворожеям, знахарям, гадалкам, астрологам, парапсихологам, сайентологам. Просмотр и прослушивание теле- и радиопередач с их участием, чтение оккультной литературы. **(«Белых» колдунов и целителей не существует. Даже если они читают молитвы, вешают на сцене иконы и уверяют в своей любви к Церкви - не верьте! По учению Святых Отцов, это волки в овечьей шкуре.)** Участие в сеансах кодирования, снятия «порчи и сглаза», спиритизма. Контактное с НЛО и «высшим разумом». Подключение к «космическим энергиям». Изучение теософии, восточных единоборств и религиозных культов, занятие йогой, медитацией, обливанием по системе Порфирия Иванова. Изучение «живой этики» Рерихов, дианетики и сайентологии (учение Хаббарда), участие в сеансах одитинга и др.

Посещение выступлений протестантских проповедников, участие в собраниях баптистов, евангелистов, адвентистов, пятидесятников (харизматиков), «церкви «Слово Жизни», мунитов («церковь объединения»), «свидетелей Иеговы», «богородичного центра», «белого братства» и других неправославных религиозных организаций. Просмотр и прослушивание теле- и радиопередач с их участием. Участие в неправославных богослужениях, принятие крещения у сектантов. Посещение служб и участие в Таинствах у раскольников, многие из которых именуют себя православными, но не состоят в общении с Русской Православной Церковью: староверов, униатов (греко-католиков) и прочих («Украинская Православная Церковь - Киевский Патриархат», «Свободная Православная Церковь», «Истинная Православная Церковь» и т.п.). Агитация и распространение идей упомянутых сект, «церквей» и организаций.

Кощунство и божба. Ропот на Бога за страдания, которые кажутся нам незаслуженными. Неблагоговейное отношение к Богу, церковным святыням, Таинствам. Непочтительность к священнослужителям. Упоминание имени Божия или Пресвятой Богородицы всуе (в бытовых разговорах в качестве междометий: «Ах, ты, Господи!», «Бог с ним!», «Все у нас не слава Богу!» и др.). Упоминание священных слов в шутку, в гневе, наряду с оскорблениями. Молитва о наказании другого человека. Также греховно грозить гневом Господним своим недругам. Призывание нечистой силы в гневе или простом разговоре (чертыхание). Употребление непристойных слов.

Немолитвенность. Пренебрежение к церковной службе. Непосещение церкви по воскресным и праздничным дням. Опоздание на церковную службу по причине нерадения и уход из храма прежде окончания службы. Невнимательность и рассеянность на домашней и церковной молитве. Разговоры во время богослужения. Нечастая исповедь и причащение без должного приготовления. непонимание смысла совершаемых Таинств и отсутствие интереса к этому познанию. Неисполнение утренних и вечерних молитвенных правил. Неисполнение молитвы до и после еды.

Эгоизм и эгоцентризм. Самолюбие. Непочитание родителей, непочитание старших. Неимение любви к ближнему, нетерпение, немилосердие, мнительность, ревность, подозрительность нрава, непостоянство в отношении к ближним. Чрезмерная забота о своем здоровье.

Гордость и тщеславие. Высокое мнение о себе, о своих мнимых достоинствах. Высокоумие, потеря простоты. Своеволие, непослушание. Самооправдание, осуждение ближнего. Желание поучать и спасать других. Искание славы, похвалы от людей. Неодинаковое отношение к окружающим (лицеприятие). Творение добрых дел, милостыня и молитва на виду, на показ людям (лицемерие). Человекоугодие, хитрость, лесть. Обидчивость. Зависть. Упрямство.

Духовная прелесть. Мнение о своей избранности, почитание себя достойным и достигшим особого духовного совершенства. Принятие снов за божественные «откровения». Доверчивое отношение к явлениям наяву видений и знамений. Желание видеть ангелов, сподобляться откровений Божиих, исцелять людей, совершать чудеса.

Уныние. Угасание любви к окружающим, равнодушие к чужому страданию, неумение радоваться радости ближнего. Сомнение в возможно-

сти прощения своих грехов. Хладность и теплохладность к духовному, нерадение о спасении. Лень. Любление телесного покоя, пустая мечтательность. Пустое времяпровождение, «убивание времени». Излишний сон. Телевизионная всеядность. Пристрастие к компьютеру. Чтение пустых книг.

Празднословие. Многословие. Пустые, бесполезные разговоры. Сплетни, пересказ слухов. Пение страстных песен. Любовь к спорам. Пустой смех, шутки, остроты, анекдоты.

Ложь. Введение ближнего в заблуждение словом, делом или молчанием. Неисполнение данных обещаний. Лукавство. Подхалимство. Сплетни, выдумки и преувеличения в праздных беседах. Клевета. Смелое рассуждение о малопонятных вещах. Шутки, основанные на обмане. Утаение грехов на исповеди.

Сребролюбие. Пристрастие к деньгам, вещам, ко всякого рода материальным благам, проявляющееся как в форме расточительности, так и в противоположной ей скупости. Желание богатства. Любовь к подаркам. Зависть. Немилосердие, презрение к нищим. Чрезмерная забота о своем благосостоянии и страх его потерять. Азартные игры.

Воровство. Незаконное присвоение чужого имущества (частного или государственного). Невозвращение денежных долгов или вещей, данных на время. Тунеядство, попрошайничество без крайней необходимости. Нанесение ущерба имуществу ближнего. Взимание оплаты своего труда сверх положенного (лихоимство).

Чревоугодие. Отношение к еде как к источнику удовольствия. Объядение. Употребление в пищу крови животных (в том числе кровяной колбасы). Пьянство. Курение. Несоблюдение постов (многодневных — Великого, Петрова, Успенского и Рождественского, однодневных — по средам и пятницам и в особые, установленные Церковью, дни). Употребление пищи от скуки, от уныния, от безделья. Недовольство пищей.

Блудоддеяние. Блуд (неосвященная Таинством Брака плотская связь холостого мужчины и незамужней женщины). Прелюбоддеяние (нарушение супружеской верности). Кровосмешение. Мужеложство, скотоложство, рукоблудие. Совращение, насилие. Просмотр соблазнительных зрелищ, распутных фильмов, картин, книг. Соблазнительные разговоры, непристойные истории. Блудные мечтания. Невоздержание в супружеской жизни в постные дни. Нехранение зрения.

Гнев. Раздражительность. Вспыльчивость, принятие гневных помыслов. Медление в помыслах гнева и отмщения, возмущение сердца

яростью, помрачение ею ума. Грубость. Непристойный крик, спор, бранные и жестокие слова. Памятозлобие. Ненависть, вражда, непримиримость, мстительность, оклеветание, осуждение, возмущение и обида ближнего.

Убийство. Лишение жизни другого человека. Попытка самоубийства. Аборт (равнозначен убийству). Рукоприкладство, нанесение побоев, ран, увечий. Подстрекание на драку, стравливание людей сплетнями, наговорами, клеветой. Неоказание помощи больному, умирающему, бездомному, голодному, утопающему на Ваших глазах, избиваемому или ограбляемому, потерпевшему от пожара или наводнения. Убийство животных без нужды, истязание их. Невоспитание детей в православной вере. Издевательство, насмешка над чужим горем.

Воровство. Незаконное присвоение чужого имущества (частного или государственного). Невозвращение денежных долгов или вещей, данных на время. Тунеядство, попрошайничество без крайней необходимости. Нанесение ущерба имуществу ближнего. Взимание оплаты своего труда сверх положенного (лихоимство).

Чревоугодие. Отношение к еде, как к источнику удовольствия. Объядение. Употребление в пищу крови животных (в том числе кровяной колбасы). Пьянство. Курение. Несоблюдение постов (многодневных — Великого, Петрова, Успенского и Рождественского, однодневных — по средам и пятницам, и в особые, установленные Церковью, дни). Употребление пищи от скуки, от уныния, от безделья. Недовольство пищей.

Блудодееяние. Блуд (неосвященная Таинством Брака плотская связь холостого мужчины и незамужней женщины). Прелюбодееяние (нарушение супружеской верности). Кровосмешение. Мужеложство, скотоложство, рукоблудие. Совращение, насилие. Просмотр соблазнительных зрелищ, распутных фильмов, картин, книг. Соблазнительные разговоры, непристойные истории. Блудные мечтания. Невоздержание в супружеской жизни в постные дни. Нехранение зрения.

Гнев. Раздражительность. Вспыльчивость, принятие гневных помыслов. Медление в помыслах гнева и отмщения, возмущение сердца яростью, помрачение ею ума. Грубость. Непристойный крик, спор, бранные и жестокие слова. Памятозлобие. Ненависть, вражда, непримиримость, мстительность, оклеветание, осуждение, возмущение и обида ближнего.

Убийство. Лишение жизни другого человека. Попытка самоубийства. Аборт (равнозначен убийству). Рукоприкладство, нанесение побоев, ран, увечий. Подстрекание на драку, стравливание людей сплетнями, наговорами, клеветой. Неоказание помощи больному, умирающему,

бездомному, голодному, утопающему на Ваших глазах, избиваемому или ограбляемому, потерпевшему от пожара или наводнения. Убийство животных без нужды, истязание их. Невоспитание детей в православной вере. Издевательство, насмешка над чужим горем.

Памятка готовящимся к Таинству Святого Причащения

***Причащение Святых Христовых Таин** - таинственное, непостижимое умом, глубочайшее и самое тесное из всех возможных для человека соединение с Богом через вкушение величайшей святыни - евхаристических Даров, Хлеба и Вина - истинных Тела и Крови Господа Иисуса Христа. Приступать к этому святейшему Таинству надо, по возможности, ежемесячно, но никак не реже 4 раз в год. К нему должно тщательно подготовиться, чтобы Причащение было не в суд и не в осуждение. Из строгих церковных правил здесь изложено самое необходимое, **минимум**, который нужно соблюсти, чтобы достойно причаститься. Внимательно изучите их, чтобы не согрешить Вам пред Богом, не принести своей душе вреда вместо пользы, которую надеетесь получить.*

1) Перед Причащением **необходимо поститься не менее 3 дней**. Пост включает в себя воздержание в развлечениях (кино, телевизор, музыка, светская литература), в супружеской жизни, в пище (не вкушается пища животного происхождения: мясо, молоко, масло, яйца, творог, сыр. Прочая пища вкушается в умеренных количествах).

2) Во дни подготовки ко Причащению (говения) **можно увеличить свое молитвенное правило, больше читать Евангелие, душеполезные книги, чаще посещать богослужения.**

3) Готовясь к Причащению, **неприменно примиритесь со всеми**, с кем имели конфликт или ссору. Причащаться во вражде - тяжкий грех.

4) Накануне дня причащения **необходимо присутствовать на вечернем богослужении**. Это неприменное условие приготовления к Таинству Причащения.

5) Таинству Причащения обязательно должно предшествовать Таинство Исповеди. По окончании вечерней службы или на следующий день **нужно поисповедоваться** в своих грехах и получить прощение от Господа через священника. Таинство Исповеди начинается с особых молитв

о кающихся, во время чтения которых необходимо находиться близ священника и молиться вместе с ним.

6) До Причащения накануне вечером, необходимо с осознанием и глубоким покаянным чувством прочитать следующие молитвы:

1. Канон покаянный ко Господу Иисусу Христу.

2. Канон молебный ко Пресвятой Богородице.

3. Канон Ангелу Хранителю.

4. Последование ко Святому Причащению.

Все эти молитвословия можно найти по оглавлению в книге «Молитвослов».

7) Желая причаститься **утром непременно должен прийти к началу богослужения, натощак**, т.е. после 12 часов ночи ничего не есть, не пить и не курить. На причастнике обязательно должен быть **нательный крестик**.

8) Ко Святой Чаше следует подходить с благоговением, никого не толкая, осознавая свое недостойнство. Руки на груди сложить крестообразно, правую на левую. Перед Чашей не креститься, назвать свое полное имя, данное в Таинстве Крещения. Осторожно принять Святые Дары, поцеловать край Чаши и спокойно отойти. Дары сразу же разжевать и проглотить. Затем запить Дары «теплотой» и съесть частичку просфоры.

9) По окончании службы надо поспешить домой, прочитать **благодарственные молитвы по Святом Причащении** (также есть в «Молитвослове») и остаток дня провести в чтении духовных книг и помощи ближним, ограждая себя от пустых разговоров и развлечений.

Задонский листок