

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИСПОВЕДИ

Исповедь – это **Таинство примирения Бога и человека**. Грех обладает растлевающей силой, он способен повлечь за собой цепочку последующих, более тяжких прегрешений. Но через Таинство покаяния врачуются духовные болезни человека (грехи), поэтому Таинство покаяния называют «духовной лечебницей».

1. Исповеди нужно учиться.

Старайтесь серьёзно и осознанно подойти к предстоящей исповеди. Полезно взять в помощь хорошую книгу – например, *«В помощь кающимся»* святителя Игнатия (Брянчанинова), *«Накануне исповеди»* протоиерея Григория Дьяченко или *«Опыт построения исповеди»* архимандрита Иоанна (Крестьянкина), также рекомендуем молитву перед Таинством Исповеди (см стр 3).

2. Зачем каяться в присутствии священника?

Приходя на исповедь, мы каемся не священнику. Священник, будучи сам человеком не безгрешным, есть только свидетель и помощник кающегося, а истинным Тайносовершителем является Господь Бог. Несомненно, личное покаяние до исповеди необходимо. Но оно не является исчерпывающим, примирение с Богом совершается в рамках Таинства исповеди при посредничестве священника как свидетеля перед Богом. *Кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том останутся* (Евангелие по Иоанну 20:23). Христос заповедал это Апостолам, и через Таинство священства, по «апостольской цепочке», это право получают священники.

3. Одни чувства без слов – это не покаяние.

Покаянию свойственно ясное осознание грехов и твёрдое желание не совершать их впредь. Вот почему истинное *покаяние* подтверждается открытым словесным исповеданием грехов, а не просто *раскаиванием* (эмоциональным расстройством и сожалением о содеянном), которое само по себе бесплодно.

4. Следует проверять свою совесть.

«Кто запрещает тебе самому, – говорит о. Иоанн (Крестьянкин), – внимательно подумать заранее о своей жизни, готовясь к исповеди... Дома, пред Лицом Господа, надо продумать свою жизнь и именно свои частные нарушения воли Божией. Проверить себя: соответствует ли все мое поведение тому, что требует от меня Господь как от христианина. Приучишь себя к такой проверке, тогда откроется тебе такая бездна грехов в твоей душе...».

Существуют три этапа покаяния:

- покаяться в грехе перед Богом, как только его совершил;
- вспомнить о нем на исходе дня на вечернем молитвенном правиле и вновь попросить у Бога прощения;
- исповедать его и покаяться в нем в Таинстве Исповеди.

5. Лучше начать с того, о чем тяжелее всего говорить.

«Аще что скроеши от мене, – говорит священник перед Таинством Исповеди, — сугуб грех имаши». «Сугуб» – значит «вдвойне»; утаённый грех становится ещё тяжелее.

Чтобы случайно не потерять главное, постарайтесь говорить прямо и как можно яснее.

Не стоит лукавить: если мы исповедуемся в выражениях, которых никто, кроме нас, не поймет (к примеру, говоря о блудных грехах что-то вроде «согрешил невоздержанием»), — это самообман, а не исповедь. Если мы опустили что-либо важное, без чего непонятно, в чем наша вина, нужно снова об этом сказать точнее.

Без стыда невозможно избавиться от вечного стыда.

6. Насколько исповедь должна быть подробной?

Настолько, чтобы священник понял суть дела. И наоборот – все, что не помогает понять, в чем вы каетесь, будет излишним.

Долгая речь не всегда содержательна. Скорее, мы просто хуже готовы или чересчур влюблены в себя.

Обилие пауз и отступлений несет на себе печать эгоизма и неряшливого мышления.

Кроме того, далеко не все обстоятельства имеют значение. Откуда мы шли и куда направлялись, какого точно числа все случилось, как звали людей, с кем мы вместе грешили, что мы сразу почувствовали и что думали позже, спустя день или два, – все это только лишь отвлекает нас от тех самых грехов, в которых мы каемся.

7. Как лучше исповедоваться: с листка или по памяти?

Как кому удобнее – лишь бы искренне и полно. Иногда бывает, что человек от волнения теряется и забывает некоторые грехи. Потом, уже после исповеди, вспоминает их и смущается. Поэтому некоторые люди, не надеясь на память, записывают свои грехи на листок и читают их на исповеди. Если вспомнилось только два-три греха – подумайте, в чём вы еще согрешили. Если же вышло несколько листов – просмотрите их снова и уберите всё лишнее.

8. Рассуждения о грехах тоже излишни.

Важно каяться, а не философствовать. Просить прощения и рассуждать – далеко не одно и то же.

9. Ни в чем себя не оправдывать.

Самооправдание – первый враг исповеди. Речь идет о жизни и смерти, и какая разница, как мы будем выглядеть: ведь тот, кто сам себя осуждает на исповеди, не будет осужден на Страшном Суде.

«Сказываю вам, – говорит Господь, – что на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, чем о девяноста девяти праведниках, не имеющих нужды в покаянии» (Лк. 15:7).

10. Исповедь должна быть регулярной.

Лучше всего готовятся те, кто приступают к исповеди регулярно, внимательно следят за чистотой своей души, не дают закоснеть совести. Мало кто забывает почистить зубы или помыть тело, неужели чистота бессмертной души менее важна?

11. Без дальнейших усилий плод покаяния будет мал.

Искренняя исповедь – это только начало покаяния. Совершившееся покаяние заключается в исцелении от греха, не повторении его.

Должно быть изжито то внутреннее устройство, которое приводит к тому или иному греху.

Заключение

Нет такого греха, который не будет прощен, если мы будем в нем каяться. Ключ от Царства Небесного у нас в руках: сумеем ли, или, вернее, — захотим ли мы им воспользоваться?

Милосердный Господь да сподобит нас принести Ему покаяние искреннее и нелицемерное...

Десять Заповедей Ветхого завета

1. Я Господь, Бог твой... Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.
2. Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли.
3. Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.
4. Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; а день седьмой – суббота Господу Богу твоему.
5. Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле.
6. Не убивай.
7. Не прелюбодействуй.
8. Не кради.
9. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.
10. Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего; ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.

Молитва перед Таинством Исповеди

Мы не умели и не желали молиться Тебе. Мы не искали Твоей воли, и не пытались увидеть Твой промысел в обстоятельствах нашей жизни. Всегда и везде мы хотели следовать только своей воле. Мы не благодарили Тебя за жизнь, которую Ты дал нам, мы роптали и жаловались на нашу судьбу. Мы всегда были чем-то недовольны. Мы просили Тебя исцелить нас от телесных болезней, но не просили исцелить болезни нашей души.

Господи, прости нас грешных.

Мы не знаем и не любим Священное Писание. Мы не хотели глубоко и сознательно исповедовать Православную веру, и уклонялись в суеверия. Мы боялись колдунов, сглаза и порчи, но не боялись быть Тебе злыми и неблагодарными детьми. Мы не пытались понять смысл молитв, с которыми мы обращаемся к Тебе в храме и дома, потому что язык наш был близок к Тебе, а ум и сердце далеко от Тебя.

Господи, прости нас грешных.

Мы не хранили посты, не стремились чаще приобщаться Твоей Плоти и Крови, или же приобщались по долгу, с холодом и равнодушием. Когда мы молились Тебе, мы искали разрешения сиюминутных проблем, мы искали чудес и знамений, подобно лукавым и прелюбодейным людям, о которых говорит Евангелие (Лк. 11.39), но не искали Тебя, и жизнь наша стала далека от Тебя.

Господи, прости нас грешных.

Мы согрешили злобой и раздражительностью с другими людьми. Мы согрешили грубостью, хамством и дерзостью. Мы согрешили жадностью и мелочностью. Мы были суетливыми, мы лицемерили, пытались выглядеть лучше, чем мы есть на самом деле. Мы завидовали тем, кто, как нам казалось, живет лучше нас. Мы были жестоки и равнодушны к тем, кто живет хуже, чем мы. Мы не накормили голодного, не ввели в дом странника, не посетили больного и не позаботились о заключенном в тюрьме. Мы заботились только о себе и о своей жизни.

Господи, прости нас грешных.

Мы рассказывали пошлости и смеялись над ними. Мы ругались матом. Мы осуждали других людей и смеялись над ними, и потому в нашей душе не было мира. Мы жалели для других доброго и ласкового слова, и многих ранили обидным, глупым и оскорбительным словом. В Твоем храме мы грубо одергивали людей и делали им замечания; многих мы соблазнили и оттолкнули.

Господи, прости нас грешных.

Мы согрешили неуважительным и непочтительным отношением к родителям. Мы изменяли нашим мужьям и женам. Мы не смогли воспитать в наших детях веру и любовь к Тебе. Мы не умели любить наших детей; мы были жестоки к ним, или, напротив, позволяли им все. Мы убивали наших детей до того, как они рождались на свет. Мы были строптивыми и сварливыми. Мы были ревнивыми и нетерпеливыми, мы относились к членам нашей семьи как к нашей собственности. Мы относились к самым близким людям хуже, чем к чужим людям; мы кричали на них и оскорбляли их. Нам хотелось командовать. Мы лгали и оправдывались, мы поднимали руку на тех, кто слабее нас. Мы не молились за наших родителей, мужей, жен и детей. Мы не заботились о наших крестных детях и родителях и не молились за них.

Господи, прости нас грешных.

Мы были безжалостными и обидчивыми. Мы были любопытными и бестактными. Мы были мстительными и злопамятными. Мы были ленивыми и нерешительными. Мы согрешили унынием и тоской. Мы не верили, что Ты можешь изменить и обновить нас и нашу жизнь. Мы не доверяли Тебе будущее наших близких и нас самих. Мы не ожидали с радостью Твоего славного и страшного Пришествия. Мы заботились о многом, а остались ни с чем.

Господи, прости нас грешных.

Мы проявляли льстивое угодничество к нашим работодателям, забывая о том, что Ты един Господь. Мы были малодушными, безответственными и боязливими. Мы согрешили обжорством и пьянством. Мы отдавали свой разум и чувства компьютеру и телевизору. Мы воровали. На исповеди мы жалели себя, прячась за общие слова. Мы боялись думать о своей смерти и готовиться к ней, потому сейчас мы не готовы встретить Тебя лицом к лицу.

Господи, прости нас грешных.

Называясь христианами, мы жили так же, как и все остальные, чаще гораздо хуже. Своими делами и словами мы соблазняли тех, кто слаб и немощен в вере, тех, кто надеялся увидеть в нас настоящих христиан. Мы думали о том, как видят нас люди, но не думали о том, как видишь нас Ты. Мы не хотели и не умели слушать других. Мы были эгоистами; всегда и везде мы думали только о себе. Нам было стыдно исповедовать свою веру перед другими людьми. Мы не были, по Твоему слову, «солью земли» и «светом миру» (Мф. 5. 13–14). Вопреки Евангелию, мы не свидетельствовали о нашей вере тем, кто страдает от неверия и внутренней пустоты, ибо сами страдали от безверия, и душа наша была пуста.

Господи, прости нас грешных.

Мы согрешили фарисейством, обращая внимание на внешнее, но не стяжав простого, сильного и смиренного духа. Мы превратились, по Твоему слову, в раскрашенные гробы, которые снаружи красивы, а внутри полны мерзости и гнильи (Мф. 23.27). Мы осквернили в себе Твой образ, который Ты вложил в нас, когда Ты сотворил нас, и который Ты обновил в Крещении и обновляешь в Причащении.

Господи, прости нас грешных.

Господи! Ты призвал нас быть радостными и свободными детьми Тебе (Ин. 15.11, Ин. 8.32), а мы превратились в безрадостных и унылых рабов. Скушает душа наша по Тебе, и слезно ищет Тебя. И не знает покоя сердце наше, пока не успокоится в Тебе.

Господи, прости нас грешных.

Какие заповеди наипервейшие? (Евангелие от Марка)

29 Иисус отвечал: первая из всех заповедей: слушай, Израиль! Господь Бог наш есть Господь единый;

30 и возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею,- вот первая заповедь!

31 Вторая подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной большей сих заповеди нет.