

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 врачебницей».

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). Полезно ознакомиться со святоотеческим учением о восьми главных страстях, их взаимодействии и влиянии на человека и противостоящих им добродетелях. Их подробно изучает богословская наука Аскетика.

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.

Да, действительно, личное покаяние до исповеди необходимо. Но само по себе 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 от Иоанна 20:23)*. Христос заповедал это Апостолам, и через Таинство рукоположения, 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 эмоциональным расстройством и сожалением о содеянном, которое само по себе бесплодно.

4. «Мелкие» грехи тоже губительны для души.

Если грехи наиболее тяжкие уже исповеданы и не повторялись – это только начало. Общій вес так называемых «мелких», малозаметных грехов во много раз больше, чем у грехов смертных. Один большой камень ничуть не легче, чем мешок, наполненный мелкими камешками. И если мы не разглядим в себе грехи малозаметные и не будем в них каяться, они отзовутся унынием, черствостью и затем приведут нас к новым падениям.

5. Следует ежедневно проверять свою совесть.

«Кто запрещает тебе самому, – говорит о. Иоанн (Крестьянкин), – внимательно подумай заранее о своей жизни, приготовляясь 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 и вновь попросить у Бога за него прощения;
- исповедать его и покаяться в нем в Таинстве Исповеди .

6. 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»; утаенный грех становится еще 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.

Как говорил один опытный духовник, тот будет прославлен у Бога, кто себя в полной мере обесславил перед священником. «Без стыда невозможно избавиться от стыда», – писал святой Иоанн Лествичник.

7. Мы каемся перед Богом в грехах, а не в видах греха.

Святитель Феофан Затворник пишет об этом: «Замечаете также, что на исповеди читаете написанные в тетради грехи... Верно, вы пишете общие грехи, в которых кто не грешен? А вы записывайте дела. Например, не пишете: я вздорлива, а запишите дело, в котором обнаружилась вздорливость. Так, сестра сказала слово неприятное, я рассерчала и побранилась. Еще: приглянулось мне лицо одного человека, и впечатление это осталось (лиц не сказывать). Так и о всем».

8. Чем меньше лишних слов — тем лучше.

Кто-нибудь спросит — 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. Когда исповедь бывает затянута, это не значит, что мы лучше каемся. Скорее, мы просто хуже готовы или чересчур влюблены в себя. Обилие пауз и отступлений несет на себе печать эгоизма и неряшливого мышления. Нередко долгие повествования, если бы их произнести поживее, могли бы быть в несколько раз короче без всякого ущерба для содержания.

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.

9. Можно помнить грехи и при плохой памяти.

Случаи, особенно больно задевшие наше самолюбие или, наоборот, польстившие нашему тщеславию, наши удачи, похвалы по нашему адресу мы помним долгие годы. И если мы забываем наши грехи, то не значит ли это, что мы просто не придаем им серьезного значения?

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

Как кому удобнее — лишь бы искренне и полно. Иногда бывает, что человек от волнения теряет 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 чем вы еще согрешили. Если же вышло больше нескольких листов средним почерком — просмотрите их снова и уберите все лишнее.

11. Рассуждения о грехах тоже излишни.

Важно каяться, а не философствовать. Просить прощения и рассуждать — далеко не одно и то же. Если нас кто-то обидел и говорит: «Прости меня, я виноват», — это одно. И совсем другое, если мы слышим: «Прости, значит, во мне действует страсть гордыни и ненависти, и из этого так же следует, что во мне есть грехи неприязни и осуждения...» И неуместно, и к тому же здесь проглядывает скрытая гордость.

12. 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.

Берите на себя всю вину и ответственность за все, в чем вы каетесь. Тогда что бы вы ни натворили, как бы тяжки ни были ваши грехи, не только вы сами их оставите с радостью, — за вас будет радоваться и священник, и даже Ангелы на небесах. *«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).*

13. Исповедь должна быть регулярной.

Лучше всего готовятся те, кто приступает к исповеди регулярно, внимательно следит за чистотой своей души, не даёт закоснеть совести. Если исповедуетесь впервые, то старайтесь делать это не в воскресное утро, когда все прихожане собираются в храм на Божественную Литургию и поэтому священники не располагают временем для подробной исповеди.

14. Без реальных усилий все будет бездейственно.

Честная, собранная и подробная исповедь — это только начало покаяния. Совершившееся покаяние заключается в исцелении от греха, неповторении его.

Должно быть изжито то внутреннее устройство, которое приводит к тому или иному греху. Трудно исправить это греховное устройство без исповеди, но только исповедью его не исправить: покаяние — «изменение» — будь то ума, души или сердца, должно затронуть и дела, и поступки, и вообще всю жизнь человека. Оно должно стать реальным изменением жизни.

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...

Подробно о Таинстве Покаяния читайте на сайте «Азбука веры» — azbyka.ru