**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).

В дальнейшем 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, основы которой мы рассматриваем цикле бесед об основах православия в «Лествице» (по средам в 19 час).

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 *раскаянием* (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. Общий 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 подумать 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 на вечернем молитвенном правиле и вновь попросить у Бога прощения;
– исповедать его и покаяться в нем в Таинстве Исповеди.

6. **Лучше начать с того, о чем тяжелее всего говорить.**

*«Аще что скрыеши 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.

Как говорил один опытный духовник, тот будет прославлен у Бога, кто себя в полной мере обесславил перед священником. Без стыда невозможно избавиться от вечного стыда.

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

Святитель Феофан Затворник пишет об этом: «*Верно, вы пишете общие грехи, в которых кт****о*** *не грешен? А вы записывайте дела. Например, не пишите: 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. 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.

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 придаём 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 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.

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 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? Если же 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, а заранее.

14. **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 устроение, которое приводит к тому или иному греху. Трудно исправить это греховное устроение 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. Для этого необходимо изучить все 19-ть (10 ветхозаветных и 9 новозаветных) Заповедей и стремиться их исполнять.

**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**