

В ПОМОЩЬ ГОВЕЮЩИМ

Епископ Александр (Милеант)

Трагедия греха

Люди жалуются на те или другие скорби, но надо почаще напоминать себе, что не они наша главная беда. Самое великое зло - это наши грехи! Действительно, в то время, как скорби и несчастья, принимаемые с покорностью воле Божией, приносят спасение душе, - грех губит человека навеки. Наши грехи - это цепи и гири, которые духовно порабощают нас и тянут в бездну. И если мы вовремя не освободимся от них, то не сможем наследовать жизни вечной.

Грехи, как и физические болезни, различаются по своей злокачественности и губительности. **Смертные** грехи - это грубые нарушения Заповедей, которые поражают душу человека самым губительным образом и лишают его общения с Богом. К смертным грехам относятся: безбожие, увлечение оккультными учениями (индуизмом, теософией и т.д.), отпадение от истинной веры, богохульство, кощунство, колдовство, спиритизм, убийство, прелюбодеяние, грабительство, разврат, клевета, клятвопреступничество... Отпав от Бога, человек, совершивший смертный грех, подпадает под влияние злых духов, которые все дальше отводят его от Бога и толкают на все большие грехи. Если он не осознает своего плачевного состояния и не обратится к Богу, то навеки погибнет.

Повседневные грехи - это обычный сор, который собирается на поверхности нашей души. Сюда входят дурные мысли, чувства и поступки, которые человек совершает не со злым намерением, а по своей духовной немощи, по своему невниманию и небрежению к духовной жизни. Повседневные согрешения тоже вредят нравственному состоянию человека. Когда их сравнительно мало, они не лишают душу освящающей благодати Божией, однако ослабляют чувство любви к Богу и порождают равнодушие к христианской жизни, что, в свою очередь, располагает человека к новым, иногда более тяжким грехам. Как куча песка может перевесить большой камень, так и множество "мелких" грехов может оказаться губительнее одного смертного греха. Особенно пагубны грехи, совершаемые по привычке, как например: сквернословие, курение, выпивка, услаждение блудными мыслями, просмотр порнографических картин и фотографий, самоосквернение, осуждение ближних, сплетни и т. д.

Цель христианства вообще и говенья в частности - освободить нас от оскверняющих нас грехов и помочь стать праведными и святыми детьми Божиими. Очень действенными пособиями для достижения этой цели служат таинства Исповеди и Причащения, особенно -если человек относится к ним с должной подготовкой и усердием. Весь подготовительный период к Причащению, состоящий из домашнего покаяния, молитвы, богомыслия, поста и исповеди в храме именуется *говением*.

Говение

Подготовка к Причащению обычно продолжается несколько дней и касается как телесной, так и духовной жизни человека. В таинстве Причащения на Святой Евхаристии под видом хлеба и вина человек вкушает Пречистые Тело и Кровь Господа Иисуса Христа и через это таинственно соединяется с Ним, как Сам Он сказал: *Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем* (Ин. 6:56). В этом таинственном соединении немощный и грешный человек как бы подключается к Божественной жизни и благодаря этому весь обновляется и преображается внутренне.

В периоды говения, которые обычно происходят во время многодневных постов (Великого, Рождественского, Апостольского и Успенского) следует воздерживаться от скоромной пищи, от физических удовольствий и всяких излишеств, стараясь пребывать в молитвенном общении с Богом. 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, крупы и фрукты - употреблять в умеренном количестве. Ум не должен отвлекаться на суетные и греховные мысли. По мере возможности следует посещать церковные богослужения.

Когда говение происходит вне установленных Церковью постов, то христианин должен, по крайней мере, соблюдать постные дни - среды и пятницы - и опять же в течение нескольких дней воздерживаться от излишеств и физических удовольствий. Христианин должен усугубить свою молитву, читать книги духовного содержания, размышлять о Боге и стараться пребывать в общении с Ним. Перед Причащением необходимо покаяться в своих согрешениях и поисповедоваться перед духовником, чтобы приготовить свою душу к достойному принятию великого Гостя - своего Спасителя и Господа.

В канун Причащения, кроме вечерних молитв, следует прочесть дома канон ко Святому Причащению. (Духовенство и более усердные из мирян читают еще покаянные кононы ко Спасителю и Пресвятой Богородице, и Ангелу-хранителю.) После полуночи не разрешается ни есть, ни пить (и, конечно, не курить). Утром, в день Причащения после утренних молитв следует прочесть молитвы ко Святому Причащению. Все это находится в Молитвеннике.

Правила говения относятся, главным образом, к взрослым и здоровым членам Церкви. Дети, больные и престарелые, кто не может говеть по строгим правилам, не лишаются милостей Господа и могут причащаться. Дети до семи лет не говеют и не исповедуются. Пожилые, больные люди, дети (до 14 лет), а также беременные женщины тоже освобождаются от строгого поста.

Как готовиться к Таинству Покаяния

Подготовка к таинству Покаяния состоит в том, чтобы вспомнить все совершенные грехи, от всего сердца пожалеть о содеянном, с решимостью более их не повторять, а также принять решение их по возможности загладить соответствующими добрыми делами.

Благодать Божия в таинстве Покаяния прощает греховную вину, излечивает и оживотворяет душу и дает силы бороться со своими недостатками. Святитель Феофан Затворник советует: "Мысленно войдите в себя и начните перебирать, что творится там. Вмешательство в это дело какого-либо постороннего лица совершенно неуместно... Чтобы хорошо рассмотреть себя, 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 склонности своего характера, под делами скрытые, и на общий дух жизни."

Если мы желаем получить от Бога не только прощение вины за единичные дурные поступки, но и обновление души, мы должны обратить основное внимание на сердечные расположения. Человек может иногда совершить хороший поступок (или воздержаться от плохого) не в порыве благочестия, а из ложных побуждений, например, из желания похвалы 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 является не столько его отвращением к данному греху, сколько внутренним фарисейством - цензурой сознания, не желающего, чтобы грех был обнаружен.

В каждом человеке мысли, чувства и 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 и к добродетелям, как например, блуд - к любви, человекоугодие - к служению ближнему. Другие греховные расположения препятствуют правильному покаянию, сюда относятся склонность к самооправданию, переоценка себя, самолюбие, ложный стыд. Осознание этих связей в себе может быть полезным для более глубокого самопознания и, следовательно, для более совершенного покаяния.

Мы не повинны в предлагаемых нам бесами помыслах до тех пор, пока не согласимся на них, однако и эти помыслы лучше исповедовать опытному духовнику, чтобы облегчить сопротивление им. Подготовка к исповеди и сама исповедь - это трудный процесс.

Очень важно каждому готовящемуся к исповеди строго испытать себя и постараться почувствовать сожаление и стыд. Небрежная, поверхностная исповедь не приносит нужного исправления, но сверхскрупулезное исследование себя может привести к мнительности и унынию. Поэтому в процессе подготовки к исповеди нужно просить у Господа помощи для просвещения и охранения.

При подготовке к исповеди надо:

В первую очередь, вспомнить те греховные поступки и расположения, в которых укоряет нас совесть.

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 расположения, которые создают в наших глазах искаженный образ ближнего. Этот образ должен быть пересмотрен в результате исповеди.

Необходимо уяснить свое отношение к воле Божией, выраженной в евангельских заповедях, и вообще к христианским добродетелям, как например: а) заповеди, которые я люблю, хотя 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 внутренней привязанности к греху.

Желательно просмотреть свою жизнь с самого детства, чтобы понять, как складывались различные греховные навыки.

Полезно взглянуть на обычный ход своего дня, затем припомнить, как прошла последняя неделя, месяц, последний год. Этому помогает ежедневная внимательная исповедь перед Богом после вечерних молитв, перед сном. Вспоминание своих грехов - основа Покаяния, на нем зиждется христианская нравственность.

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

После покаянного анализа отдельных своих греховных расположений можно подумать об общем духе своей жизни. Церковная практика предлагает ряд вспомогательных мер по формированию дисциплины исповеди. В первую очередь, сюда относится составление письменного перечня совершенных прегрешений после последней исповеди. Для людей, еще не привыкших систематически исповедоваться и потому не развивших в себе "памятования грехов," это очень хороший способ подготовки к Покаянию.

Иногда на исповеди ссылаются на слабую память, препятствующую вспомнить сделанные грехи. Действительно, часто мы легко и быстро забываем наши грехопадения. Но происходит ли это только от слабой памяти? Ведь в случаях, когда кто-то больно задел наше самолюбие или незаслуженно обидел или, наоборот, когда кто-то польстил нашему тщеславию - мы это помним долгие годы. Все то, 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?

Когда и как совершается исповедь

Исповедь совершается обычно либо вечером накануне, либо до начала Божественной литургии, во время чтения Часов. Если в храме много народа, первая часть исповеди по необходимости может быть общей. Священник произносит проповедь о Покаянии, называет грехи, руководствуясь, в качестве образца заранее составленным перечнем. Предстоящие люди мысленно каются перед Богом. После чего каждый по очереди подходит к священнику и кается в своих грехах, которые или не вошли в перечень, или достаточно тяжелы, чтобы обойтись формальным упоминанием.

Примирия человека с Богом в разрешительной молитве, священник совершает это отпущение не своей властью, но следуя повелению Господа нашего Иисуса Христа (Мат. 18:18; Иоанн 20:23).

На исповеди не нужно ждать вопросов, но надо самому перечислять свои грехи: 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 происходит от самолюбия и ложного стыда.

Знак принятого Богом Покаяния - это чувство легкости и радости, которые испытывает человек после исповеди.

О духовном отце и послушании ему.

Духовным отцом, или духовником, именуется священник, к которому человек регулярно 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. Покаяние всегда должно быть совершенно свободным желанием, не по принуждению.

Духовник не должен давать произвольных советов или брать на себя роль старца-прозорливца. Задача духовника - помочь человеку осознать свои недостатки, вспомнить свои грехи и искренне раскаяться в них. Если кающийся с молитвой и надеждой на Бога попросит совета у своего духовного отца, то Бог, по вере кающегося, внушит духовнику, что надо ему посоветовать.

Хотя и желательно иметь своего постоянного духовника, но это вовсе не обязательное условие для действенности покаяния. В сущности, наши духовные язвы лечит Бог, а священник - это только "орудие" или "проводник" Его благодати.

Как часто причащаться

В апостольские времена христиане причащались **каждое воскресенье**, а исповедовались - по мере надобности. Тогда таинство Исповеди еще не было тесно связано с Причащением, как это вошло в современную практику Русской Церкви. Правда, тогда и уровень христианской жизни был гораздо выше, чем теперь.

В некоторых православных церквях есть особые духовники, которые исповедуют людей в условленное время, отдельно от богослужений в храме. Поэтому не следует смотреть на исповедь, как на таинство, которое непременно должно предварять Причащение. Есть духовники, которые настаивают на повторной исповеди, хотя человек уже исповедался накануне и хочет снова причаститься. Такая практика отчуждает богомольцев от Причащения в праздничные периоды.

В принципе, всем следует причащаться как можно чаще. Хорошо причащаться пять раз в году: в день памяти своего святого и по одному разу в течение каждого из четырех постов. Некоторые духовники советуют причащаться еще в двенадцатые праздники, дни великих святых, престольные праздники. Под руководством и с благословения духовного наставника миряне могут причащаться и еще чаще. Но в таком случае, надо следить, чтобы не утратить то чувство благоговения и страха Божия, которые всегда должны чувствоваться нами при подходе к Чаше.

Домашнее покаяние

Таинство Покаяния очищает и возрождает человека. Вместе с таинством Святого Причащения оно теснейшим образом соединяет его со Христом, примиряет с Церковью и Богом, восстанавливает в сыновнем достоинстве.

Все эти дары даются христианину в результате его борьбы с грехом при помощи благодати Божией. Чтобы грехи не собирались в нашей душе и не давили на нее тяжелым грузом, хорошо ежедневно каяться во время вечерней молитвы, перед отходом ко сну. Следует вспомнить, как прошел день, что мы сказали, что сделали или подумали такого, от чего остался нехороший осадок на душе.

В покаянном чувстве следует не спеша и сосредоточенно исповедовать свои грехи Богу. Надо просить помощи у Господа в противостоянии греху. В результате такого чистосердечного раскаяния между человеком и грехом его встаёт благодать Божия, укрепляющая решимость освободиться от той или другой греховной привычки.

Уединенное ежедневное домашнее покаяние, когда в нем участвуют только совесть христианина и Бог, помогает человеку восстановить в себе образ Божий, приучает к самоконтролю и помогает вовремя пресекать в себе греховные помыслы и страсти. Когда приобретен навык к домашнему покаянию, 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 кающийся, стоя в храме среди других исповедников, тихо кается в своих грехах непосредственно пред Самим Богом, твердо веря, что будет Им услышан и помилован.

В помощь кающимся прилагаем здесь следующее пособие к исповеди.

В чем каяться?

Грехи против Бога и Церкви

Отречение от Бога или отпадение от Православной веры.

Маловерие и сомнения в истинности Священного Писания и учения Церкви - ее канонах, в законности иерархии, в истинности Богослужений и таинств Церкви, в авторитетности писаний святых отцов.

Маловерие и сомнения приходят как результат отсутствия духовного воспитания, отчуждения или слушания материалистических, "восточных," или еретических учений, или просто из-за перегруженности житейскими заботами. От маловерия следует отличать "пустые" сомнения, которые возникают от неясности той или другой истины.

Ереси и суеверия. Ересь - это ложное религиозное учение, претендующее на христианскую истину, но отвергнутое Церковью. К ереси часто ведут невежество и гордыня, т.е. излишнее доверие собственному уму и личному опыту. Еще губительнее увлечение чуждыми христианству учениями: оккультизмом, восточной мистикой, теософией, спиритизмом, экстрасенсорикой, с её "прозорливостью," способностью лечить заговорами, знахарством и т.д.

Суеверия - это разные верования, языческого и шаманского происхождения (магия, колдовство, гадание, приметы). 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 кошунственно-магических целях. Суеверия - это сорняки на духовной ниве, заглушающие ростки

духовности и истинной веры. Паразитируя на человеческой душе, они поглощают ее энергию, искривляют духовный путь, заслоняют Христову Истину. Суеверия возникают, как следствие духовной безграмотности и слепого доверия "древним," фактически - языческим, традициям.

Все эти грехи и проблемы ума лечатся изучением Священного Писания и чтением духовных книг, одобренных Церковью.

Пассивность и равнодушие в познании христианского учения, отсутствие духовных интересов. Это состояние возникает на почве умственной лени и духовной дремоты. У духовно пассивного человека истины веры прямо не отвергаются, а просто игнорируются, не озаряя его ума светом учения Христова. Признаки пассивности: отсутствие памяти Божией, неимение любви и благодарности к Нему, безразличие к своей загробной участи.

От пассивности возникает тепло-хладное отношение к Богу и к делу спасения своей души. Применительно к молитве тепло-хладность проявляется в том, что человек, если и молится, то делает это как бы по принуждению и рассеянно. По отношению к Богослужению тепло-хладность проявляется в редком, нерегулярном участии в общественном Богослужении, в рассеянности или разговорах во время службы, ненужном хождении по храму, отвлекании других от молитвы своими просьбами или замечаниями, в опоздании к началу Богослужения и уходе до конца службы.

В отношении к таинству Покаяния грех равнодушия проявляется редкими исповедями без должной подготовки, предпочтением общей исповеди личной, чтобы безболезненной пройти через нее, отсутствием желания глубоко познать себя, несокрушенным и несмирным душевным расположением, отсутствием решимости оставить грех, искоренить порочные наклонности, преодолеть соблазны; вместо этого - стремление умалить грех, оправдать себя, умолчать о наиболее постыдных поступках и мыслях.

Надо помнить, что, если человек приступает к Святому Причащению без должной подготовки, предварительно не очистив свою душу покаянием, то он согрешает и приносит себе больше вреда, чем пользы. Согрешает он также, если вскоре после Причащения, забывая о Святыне, которую он носит в себе, возвращается к своим греховным привычкам и порокам.

Причины пассивности: привязанность к земным благам и разным удовольствиям. В целом, этот грех сводится к нечувствию милостей Божиих и Его близости к нам. Такой человек по имени - христианин, а по жизни - язычник.

Обрядоверие - это приверженность к букве устава, чрезмерное, фанатичное подчинение лишь внешней стороне церковной жизни при забвении ее смысла и цели. Вера в спасительное значение лишь точного исполнения обрядовых действий самих по себе без учета их внутреннего смысла свидетельствует об ущербленности веры и умалении подлинных сокровищ веры (Рим. 7:6). Обрядоверие возникает из-за недостаточного

вникания в благую Весть Христову, Который дал нам возможность быть служителями Нового Завета - не буквы, но духа, *потому что буква убивает, а дух животворит* (2 Кор. 3:6).

Обрядовереие свидетельствует о неадекватном восприятии учения Церкви, не соответствующем его величию, или же о неразумной ревности к древним обычаям.

Недоверие Богу. Этот грех выражается в отсутствии уверенности в том, что наша жизнь в ее мельчайших подробностях находится в руках Бога, Который любит нас и заботится о нашем спасении. Недоверие Богу происходит от отсутствия живого общения с Ним и от погрязания в житейских интересах.

От недоверия Богу ослабевает и пропадает совсем чувство благодарности Ему, возникает уныние, малодушие и страх перед будущим, суетные попытки застраховаться от страданий и избежать испытаний, а в случае неудачи - ропот на Бога. В противоположность этому необходимо возложить всю надежду на Бога и полное доверие к Его отеческой заботе о нас.

Ропот. Этот грех есть следствие недоверия Богу, могущий привести к полному отпадению от Церкви и потере веры.

Неблагодарность Богу. Многие обращаются к Богу в периоды испытаний и скорбей, а в периоды благополучия забывают о Нем, не сознавая, что все блага они получают от Него. Необходимо ежедневно понуждать себя благодарить Бога за Его милости к нам, в особенности за то, что Он послал нам Сына Своего, Который умер за наши грехи самой мучительной и позорной смертью, Который и теперь постоянно печется о нас, все направляя к нашему спасению.

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. Это состояние возникает от бездумного отношения к вере, от того, что многое мы делаем поверхностно, по привычке, как сказано в Библии: *"Приближаются ко Мне люди сии устами своими, и чтут Меня языком, сердце же их далеко отстоит от Меня."*

Непослушание воле Божией. Явное несогласие с волей Божией, выраженной в Его заповедях, Священном Писании, указаниях духовного отца, голосе совести, истолкование воли Божией на свой лад, в выгодном для себя смысле с целью самооправдания или осуждения ближнего, поставление собственной воли выше воли Христовой, ревность не по разуму в аскетических упражнениях и принуждение других следовать себе, нарушение обещаний, данных Богу на предшествующей исповеди.

Легкомысленное отношение к Богу и Церкви: употребление имени Божия в шутках и пустых разговорах; легкомысленные беседы и шутки о предметах веры, проклятия или ругательства с упоминанием Его имени.

Потребительское отношение к вере: когда у человека возникает нужда, он обращается к Богу или спешит в храм не из любви к Богу или ради спасения своей души, а с утилитарной целью получить что-то сиюминутное, земное. Добившись успеха или с переменной ситуацией, человек забывает Бога и погружается в свою обычную суету.

Грехи против ближних

Осуждение. Склонность подмечать чужие недостатки и выносить осуждение тому или другому человеку. Под действием не всегда заметного даже для самого себя осуждения ближнего в сердце формируется его искаженный образ. Этот образ служит затем внутренним оправданием нелюбви и пренебрежительному отношению к нему.

Гордыня - приписание себе особых способностей (ума, знаний, талантов, "духовности"), вызывающих у нас чувство превосходства над другими или уверенность в собственной праведности и самодостаточности. Гордыня выражается в недоброжелательном отношении к людям, а иногда в высокомерном и "покровительственном" отношении к другому человеку.

Тщеславие и честолюбие - состояния родственные гордыне. Мы впадаем в этот грех, когда выставляем напоказ свою одаренность, образованность или когда демонстрируем свою духовность, церковность или благочестие.

Спроси себя: не хвастаешься ли перед людьми своими трудами, милостыней, помощью ближним, ожидая их одобрения или похвал? Как ты относишься к членам своей семьи, к людям, с которыми приходится часто встречаться или работать? Терпеливо ли относишься к слабостям других людей или, наоборот, раздражаешься? Бываешь ли заносчивым, обидчивым, нетерпимым к чужим недостаткам или к чужому мнению?

Любоначалие - это желание первенствовать и повелевать. - Любишь ли, чтобы тебя слушались или тебе служили? Как относишься к зависящим от тебя людям на работе и дома? Любишь ли настаивать на выполнении твоей воли? Нет ли у тебя склонности вмешиваться в чужие дела, в чужую личную жизнь с непрошенными советами и указаниями? Не стремишься ли оставлять последнее слово за собой, лишь бы не согласиться с мнением другого, даже если он прав?

Самозамкнутость, т.е. отчужденность от людей, нежелание общаться или молиться с другими. Внимателен ли ты к нуждам семьи и ближних? Не замыкаешься ли в себе и в своих проблемах, забывая о горе других? Это состояние приходит вследствие самолюбия, отсутствия духовного горения и христианской любви.

Пренебрежение к ближним и равнодушие к ним. Особенно страшен этот грех по отношению к родителям, когда мы не чувствуем к ним благодарности, не заботимся о них, черствы и пренебрегаем ими. Если родители уже умерли, то мы должны молиться за них, служить панихиды, подавать за них заупокойные записки на Литургии.

Человекоугодие - в сущности, это обратная сторона греха любоначалаия. Мы впадаем в него, когда хотим понравиться кому-то, заискиваем перед нужным человеком. Из человекоугодия мы закрываем глаза на дурные поступки другого или даже покрываем их. Не предавался ли ты лести, чтобы получить чье-то благорасположение? Не подлаживался ли из корыстных целей к чужому мнению или вкусам? Бывал ли лжив, нечестен и двуличен? Не предавал ли другого для собственной выгоды? Не возлагал ли свою вину на других? Хранил ли чужие тайны?

Народные пословицы о лести: "На языке мед, а под языком лед." "Теплые приветствия, да холодные последствия." "Где похвала, там и хула." "Кто здорово льстит, тот неплохо и мстит."

Не грешил ли угождением человеческим страстям, бездумно следуя принятому среди окружающих людей образу жизни и поведению, в том числе и из церковной среды, но не проникнутых христианским духом?

Нарушение мира. Умеешь ли хранить мир в семье, в общении с соседями, сотрудниками по работе? Не позволяешь ли себе злословия, осуждения, злых насмешек? Умеешь ли обуздывать свой язык, не слишком ли болтлив? Не проявляешь ли праздного любопытства к жизни других?

Зависть и злорадство. Не завидовал ли чужому успеху или благополучию? Не желал ли другому неудачи и провала? Не радовался ли чужому несчастью, неудаче? Не подстрекал ли других на злые поступки, оставаясь внешне невинным? Не бывал ли излишне подозрителен, видя в другом лишь дурное? Не указывал ли одному человеку на порок другого из желания их поссорить? Не злоупотреблял ли доверием ближнего, открывая другим его недостатки или грехи? Не распространял ли сплетен? Не делал ли чего-либо с целью вызвать досаду или ревность у другого человека?

Гнев, раздражительность и сварливость. Умеешь ли сдерживать порывы гнева? Допускаешь ли бранные слова, проклятия в ссорах или в гневе на детей? Не сквернословил ли в обычном разговоре, чтобы быть "как все"? Не допускаешь ли грубости, хамства, наглости, язвительности?

Немилосердие и черствость. Бываешь ли скупым, чересчур бережливым, боясь не получить данное обратно? Откликаешься ли на просьбы о помощи? Готов ли к самопожертвованию и милостыне? Легко ли даешь в долг вещи и деньги? Не попрекаешь ли своих должников? Не требуешь ли грубо и настойчиво возвращения одолженного?

Как переносишь несчастье ближнего, помнишь ли заповедь: "*Друг друга тяготы носите*"? Готов ли всегда прийти на помощь, жертвуя своим покоем и благополучием? Не оставляешь ли ближнего в беде?

В эти грехи мы впадаем из-за привязанности к земным благам или из боязни оказаться в нужде, забывая, что нуждой других Бог испытывает искренность нашей любви.

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

Непослушание. Согрешаешь ли непослушанием родителям, старшим в семье или начальникам на работе? Нарушаешь ли советы духовного отца или возложенные им на тебя епитимии?

Грехи против себя - греховные наклонности.

Телесные излишества. Не злоупотреблял ли склонностью к телесному покою и комфорту, многочасовому сну, лежанием в постели после пробуждения? Не предавался ли лени, неподвижности, вялости, расслабленности? Не пристрастен ли к определенному образу жизни так, что не желаешь изменить его ради ближнего? Не вредил ли своему здоровью всякими излишествами: перееданием, сладостями, чревоугодием, трапезой не вовремя?

Не грешил ли пьянством или пристрастием к наркотикам - этими страшнейшими пороками, разрушающими душу и тело и приносящими страдание нашим ближним? Как борешься с этими пороками?

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.

Не соблазнял ли другого выпить, покурить или сделать что-либо греховное?

Чувственные помыслы и соблазны. Борешься ли с греховными мыслями и мечтаниями? Избегаешь ли соблазнительных мест и зрелищ? Отвращался ли от соблазнительных разговоров, осязаний и от самоосквернения? Не согрешал ли нескромным воззрением на лиц противоположного пола? Не вспоминаем ли с услаждением свои прежние плотские грехи?

Недобросовестность. Понуждаешь ли себя к исполнению своих обязанностей и обещаний? Не грешил ли недобросовестной работой, небрежным воспитанием своих детей? Не огорчаешь ли других опозданием к месту встречи, своей необязательностью и легкомыслием? Аккуратен ли в работе, в домашнем быту, в управлении автомобилем? Не

разбрасываешься ли в работе, забывая закончить одно дело и переходя к другому? Укрепляешь ли себя в намерении все делать, как для Бога?

Праздность, расточительство, привязанность к вещам. Не тратишь ли впустую свое время? Употребляешь ли во благо дарованные тебе Богом таланты? Не расточаешь ли без пользы деньги и другие средства, данные тебе Богом? Не грешишь ли пристрастием к удобствам жизни, не привязан ли к материальным вещам, не копишь ли средства "на черный день," тем самым не доверяя Богу и забывая, что завтра можем предстать пред Его Судом?

Стяжательность. В этот грех мы впадаем, увлекаясь скоплением денег и богатств, под предлогом занятости отказываясь от молитвы и посещения храма - даже в воскресные и праздничные дни, предаваясь многозаботливости и суетности. Эта страсть приводит к пленению ума и окаменению сердца.

Эгоизм и самолюбие проявляется тогда когда мы ставим себя в центре всего, стараемся использовать других в личных целях, все делаем для собственной выгоды.

Бессилие бороться с грехом. Это состояние наводят на человека падшие духи, внушая, что бесполезно ему бороться с грехом, что рано или поздно он снова падет. Чувства эти надо побеждать надеждой на милосердие и всемогущество Божие. Он обещал, что поможет нам. Значит надо бороться. Сказано: "В чем застану, в том и буду судить." Если смерть застанет нас в борьбе и покаянии, то Бог помилует нас, а если в состоянии греха и отчаяния - то отвергнет. Поэтому каждый день надо воспринимать, как последний день своей жизни. Настраивая себя так, мы одолеем хитрости врага.

Нетерпение в подвигах. Сюда относится небрежное отношение к молитвенному правилу, нарушение постов, трапеза не вовремя, преждевременный уход из храма.

Уныние и отчаяние. Не предавался ли мрачным мыслям и чувствам? Не впадал ли в отчаяние. Не допускал ли мысли о самоубийстве?

*** **

Всматриваясь в свое прошлое, постарайся припомнить все то дурное, что ты вольно или невольно совершил по отношению к Богу и ближним. Не был ли ты причиной горя и чужого несчастья? Не разрушил ли свою семью? Нарушил ли супружескую верность, не подталкивал ли другого к греху? Прямо или косвенно не участвовал ли в грехе убийства нерожденного ребенка? Не был ли склонен к непристойным шуткам, анекдотам, безнравственным намекам? Не оскорблял ли святую любовь циничными насмешками? Во всех этих и подобных грехах принеси самое искреннее раскаяние и перед Богом и перед духовником.

Все мы постоянно согрешаем, если не делом, то помышлениями, чувствами или словами, ведением и неведением, волею или неволею, так что нет возможности вспомнить все наши грехи. Однако сейчас истинно каемся в них и просим благодатной помощи для своего

исправления. Обещаем впредь блюсти себя и, с помощью Божией, избегать греха и творить дела любви.

Ты же, Господи, по Твоей милости и долготерпению, прости нас и сними с нас тяжелое бремя грехов. Благослови нас приобщиться Святых и Животворящих Тайн Твоих не в суд и во осуждение, но во исцеление души и тела. Аминь.

Миссионерский Листок # 36с
Издательство храма Покрова Пресвятой Богородицы
Holy Protection Russian Orthodox Church
2049 Argyle Av, Los Angeles, California, 90068, USA
Редактор: Епископ Александр (Милеант)

For more information on the Orthodox Church, please contact:

St. Vladimir Orthodox Church
Ann Arbor, MI
(734) 475-4590

www.stvladimiraami.org
stvladimiraami@yahoo.com